

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<i>Рекреационные технологии в АФК</i>
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	3

Направление (специальность) 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2019г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08.2020г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 27.08.2021г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Махова Наталья Александровна	АФК	Доцент, к.б.н.

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры	
 / М.В.Балыкин /	
« 18 » июня 2019г.	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: ознакомление студентов с сущностью, основными направлениями и содержанием рекреации для различных возрастных и нозологических групп инвалидов.

Задачи освоения дисциплины:

1. сформировать у студентов знания о видах рекреационно-оздоровительной деятельности;
2. обеспечить необходимой теоретической подготовкой студентов по вопросам игровой и туристической рекреации для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3. познакомить студентов с организацией и проведением подвижных игр для инвалидов;
4. обучить студентов основным техникам безопасности при проведении туристических выездов с инвалидами различных нозологических групп

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Рекреационные технологии в АФК» является курсом, включенным в вариативную часть (Б1.В.ДВ.1.1) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: БВДД, Частная патология, Физиология мышечной деятельности с основами кинезотерапии, Управление стартапами в социальном предпринимательстве, ознакомительная практика. Дисциплина является предшествующей для курсов: Специальная психология, Профессионально- ориентированная практика, , Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК – 10 - Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с	Знать: методические подходы в организации рекреации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья Уметь: проводить подвижные игры для различных возрастных и численных групп инвалидов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	
ОПК-15 Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	Знать: нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта Уметь: осуществлять профессиональную деятельность во всех видах АФК
ПК-21 Способность разрабатывать краткосрочные и среднесрочные планы проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.	Знать: виды туризма и технику безопасности при туристических выездах с инвалидами различных нозологических групп Уметь: разрабатывать мероприятия досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) - 2

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) – 72

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		6
1	2	3
Контактная работа обучающихся с	8	8

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


преподавателем в соответствии с УП		
Аудиторные занятия:	8	8
лекции	4	4
Семинары и практические занятия	4	4
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	64	64
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, доклад	Тестирование, опрос, доклад
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

«*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения»

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Тема 1. Понятие, основные виды, средства и формы рекреационной деятельности	22	1	1			20	Тестирование, опрос, проверка конспекта
Тема 2.	22	1	1			20	Тестирова

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Организация и проведения адаптивной двигательной рекреации для различных возрастных и нозологических групп							ние, опрос, проверка конспекта
Тема 3. Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности. Рекреационный туризм.	28	2	2			24	Тестирование, опрос, проверка конспекта
Итого	72	4	4			64	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема 1. Понятие, основные виды, средства и формы рекреационной деятельности.

Основные понятия рекреации. Цель, задачи и функции рекреации. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации. Рекреационные ресурсы. Содержание и требования к проведению физической рекреации. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией. Деятельность специалиста по рекреации. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями. Материально-техническое оснащение адаптивной двигательной рекреации.

Тема 2. Организация и проведения адаптивной двигательной рекреации для различных возрастных и нозологических групп.

Возрастные особенности детей различных возрастных групп. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Особенности проведения занятий адаптивной двигательной рекреацией с детьми дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возрастов. Выбор средств и форм рекреации. Методические подходы в организации рекреативной деятельности с инвалидами по зрению, слуху, ДЦП, аутистами и умственно отсталыми детьми.

Тема 3. Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности. Рекреационный туризм.

Роль и значение двигательной рекреации в сохранении умственной и физической активности взрослого населения. Массовые оздоровительные и спортивные технологии в рекреационном цикле. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации в свободное время. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности. Разновидности рекреационно-туристского движения. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий. Содержание физкультурно-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий. Основы рекреационного туризма.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Понятие, основные виды, средства и формы рекреационной деятельности


Вопросы к теме:

1. Основные понятия рекреации.
 2. Цель, задачи и функции рекреации.
 3. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации.
 4. Рекреационные ресурсы.
 5. Содержание и требования к проведению физической рекреации.
 6. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией.
 7. Деятельность специалиста по рекреации.
 8. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями.
 9. Материально-техническое оснащение адаптивной двигательной рекреации.
- Доклады:
- Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией.
 - Деятельность специалиста по рекреации.
 - Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями.
 - Материально-техническое оснащение адаптивной двигательной рекреации.
 - Возрастные особенности детей различных возрастных групп.
 - Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
 - Особенности проведения занятий адаптивной двигательной рекреацией с детьми дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возрастов.
 - Выбор средств и форм рекреации.

Тема 2. Организация и проведения адаптивной двигательной рекреации для различных возрастных и нозологических групп.

Вопросы к теме:

1. Возрастные особенности детей различных возрастных групп.
 2. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
 3. Особенности проведения занятий адаптивной двигательной рекреацией с детьми дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возрастов.
 4. Выбор средств и форм рекреации.
 5. Методические подходы в организации рекреативной деятельности с инвалидами по зрению, слуху, ДЦП, аутистами и умственно отсталыми детьми.
- Доклады:
- Методические подходы в организации рекреативной деятельности с инвалидами по зрению, слуху, ДЦП, аутистами и умственно отсталыми детьми.
 - Роль и значение двигательной рекреации в сохранении умственной и физической активности взрослого населения.
 - Массовые оздоровительные и спортивные технологии в рекреационном цикле.
 - Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации в свободное время.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией.

Деятельность специалиста по рекреации.

Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями.

Материально-техническое оснащение адаптивной двигательной рекреации.

Тема 3. Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности. Рекреационный туризм.

Вопросы к теме:

1. Роль и значение двигательной рекреации в сохранении умственной и физической активности взрослого населения.
2. Массовые оздоровительные и спортивные технологии в рекреационном цикле.
3. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации в свободное время.
4. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности.
5. Разновидности рекреационно-туристского движения.
6. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий.
7. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий.
8. Основы рекреационного туризма.

Доклады:

Возрастные особенности детей различных возрастных групп.

Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Особенности проведения занятий адаптивной двигательной рекреацией с детьми дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возрастов.

Выбор средств и форм рекреации.

Методические подходы в организации рекреативной деятельности с инвалидами по зрению, слуху, ДЦП, аутистами и умственно отсталыми детьми.

Роль и значение двигательной рекреации в сохранении умственной и физической активности взрослого населения.

Массовые оздоровительные и спортивные технологии в рекреационном цикле.

Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации в свободное время.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к зачету:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. Основные понятия рекреации.
2. Цель, задачи и функции рекреации.
3. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации.
4. Рекреационные ресурсы.
5. Содержание и требования к проведению физической рекреации.
6. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией.
7. Деятельность специалиста по рекреации.
8. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями.
9. Материально-техническое оснащение адаптивной двигательной рекреации.
10. Возрастные особенности детей различных возрастных групп.
11. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
12. Особенности проведения занятий адаптивной двигательной рекреацией с детьми дошкольного, младшего школьного возрастов.
13. Особенности проведения занятий адаптивной двигательной рекреацией среднего и старшего школьного возрастов.
14. Выбор средств и форм рекреации.
15. Методические подходы в организации рекреативной деятельности с инвалидами по зрению.
16. Методические подходы в организации рекреативной деятельности с инвалидами по слуху.
17. Методические подходы в организации рекреативной деятельности с лицами с ДЦП.
18. Методические подходы в организации рекреативной деятельности с аутистами и умственно отсталыми детьми.
19. Роль и значение двигательной рекреации в сохранении умственной активности взрослого населения.
20. Роль и значение двигательной рекреации в сохранении физической активности взрослого населения.
21. Роль и значение двигательной рекреации в сохранении умственной и физической активности детей.
22. Массовые оздоровительные и спортивные технологии в рекреационном цикле.
23. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации в свободное время.
24. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности.
25. Разновидности рекреационно-туристского движения.
26. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий.
27. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий.
28. Основы рекреационного туризма.
29. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями.
30. Требования к проведению физической рекреации.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения заочная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Тема 1. Понятие, основные виды, средства и формы рекреационной деятельности	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	20	Тестирование, опрос, доклад, проверка конспекта
Тема 2. Организация и проведения адаптивной двигательной рекреации для различных возрастных и нозологических групп	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	20	Тестирование, опрос, доклад, проверка конспекта
Тема 3. Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности. Рекреационный туризм.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	24	Тестирование, опрос, доклад, проверка конспекта

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная

1. Оздоровительные технологии : учебник / Н. М. Белокрылов, Б. И. Мугерман, А. Н. Налобина [и др.] ; под редакцией Л. В. Шарова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — ISBN 978-5-9905655-8-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70643.html>
2. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации на СПА-курортах [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 176 с. — 978-5-4497-0053-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83823.html>

дополнительная

1. Лешева, Н. С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре : учебное пособие / Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — ISBN 978-5-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

9227-0651-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>

- Новокрещенов, В. В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : монография / В. В. Новокрещенов, Р. Х. Митриченко. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. — ISBN 978-5-4486-0370-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75954.html> (дата обращения: 05.11.2019)
- Адаптивная физическая культура : ежеквартал. журнал / СПб. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, Гос. ун-т физ- культуры им. П.Ф. Лесгафта, Международный Ун-т семьи и ребенка им. Р. Валленберга. - Москва, 2004 - 2017. - Выходит 1 раз в 3 месяца. - Основан в 2000 г.

учебно-методическая


- Шаруненко, Ю. М. Рекреационный туризм [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. М. Шаруненко. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 102 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33439.html>
- Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин, В. П. Зайцев, С. И. Крамской [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, В. П. Зайцев. — М. : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 330 с. — ISBN 978-5-7264-1065-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35346.html> (дата обращения: 05.11.2019).
- Махова Н. А.** Рекреационно-оздоровительные технологии в АФК : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. А. **Махова**, М. В. Балыкин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 350 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7881>

Согласовано:

 /  / 
 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс
 НЭБ РФ
 ЭБС IPRBooks
 АИБС "МегаПро"
 Система «Антиплагиат.ВУЗ»
 ОС Microsoft Windows
 Антивирус Dr.Web
 Microsoft Office 2016
 «МойОфис Стандартный»

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

проектор, экран на штативе, компьютер, ростомер, весы медицинские, лента сантиметровая, электрокардиограф, тонометры, спирометр, спирограф, динамометры кистевые и становой, секундомеры, велоэргометр.

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик



доцент

Махова Н.А.