

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института физического
воспитания и спорта
_____ А.Г. Черноштан
«01» _____ 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная двигательная рекреация

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 3,4 курс (6,7 семестр), ЗФО – 3,4 курс (9,10 триместры)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая реабилитация и эрготерапия лиц с инвалидностью» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 02 апреля 2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 18 июня 2020 № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

СОСТАВИТЕЛИ:

заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации, кандидат медицинских наук, доцент ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Ермоленко Александр Викторович

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Плякина Виктория Васильевна

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «24» сентября 2024 г., № 8.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации

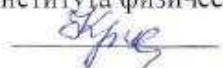


А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «31» сентября 2024 г., № 5

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта



О.П. Крайнюк

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий учебно-методическим отделом



В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины: освоение студентами теоретических и практических знаний об адаптивной двигательной рекреации, направленных на воспроизводство и восстановление физических и духовных сил за счет двигательной деятельности, на удовлетворение потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании личности.

Задачи:

- изучить основные принципы и методы двигательной рекреации, как одной из составляющих здорового образа жизни и физической реабилитации при некоторых формах патологии и заболеваниях у взрослых и детей;
- овладение студентами основ организации занятий в различных видах двигательной рекреации;
- овладение функций, задач, средств и методов рекреационных занятий с детьми в различные возрастные периоды;
- обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций;
- способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной, профессиональной и бытовой деятельности больных, инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием методов и средств физической реабилитации;
- проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Адаптивная двигательная рекреация» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины является:

знания физиологии человека, теории и организации адаптивной физической культуры;

умения самостоятельно изучать и понимать специальную (отраслевую) научную литературу;

навыки работы с различными источниками информации, наблюдения.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Лечебная физическая культура», «Курортология с основами физиотерапии», «Педагогический контроль в адаптивной физической культуре» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Физическая реабилитация и эрготерапия в ортопедии и травматологии», «Методы и техники физической реабилитации», «Физическая реабилитация детей с органическими поражениями нервной системы».

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		

<p>ПК-3: способность обеспечивать проведение оздоровительной и реабилитационной работы организационно-методическими материалами; формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха, занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта, включая лиц с инвалидностью, всех возрастных и нозологических групп</p>	<p>ПК-3.1: знает технологии планирования и современные формы организации индивидуальных программ оздоровительной и реабилитационной работы с лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-3.2: умеет определять эффективность оздоровительной и реабилитационной работы, применяемых методов физической реабилитации и оздоровления, результаты реабилитационных,</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию планирования и современные формы организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта; - методы общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств; - правила использования специализированного спортивного оборудования, тренажеров, устройств и вспомогательных средств для совершенствования спортивной техники в адаптивном спорте; - порядок составления и ведения документации по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вести пропаганду здорового образа жизни среди инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; – излагать сведения для формирования гигиенических знаний, умений и навыков, данные по истории развития, основам спортивной подготовки и тренировочного процесса в
---	--	--

	<p>оздоровительных и рекреационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов</p>	<p>избранном виде адаптивного спорта в доступной форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовить организационно-методическое обеспечение планирования и проведения занятия по рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать и анализировать результаты коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, готовить обоснованные предложения по корректировке планов мероприятий; - мотивировать инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных мероприятиях; - разрабатывать организационно-методическое обеспечение, в том числе программы, планы адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, активного отдыха, спортивной подготовки по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта в физкультурно-спортивной или организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта; - мобилизовывать личностные ресурсы лиц трудоспособного возраста, направленные на поддержание их социальных связей, интереса к повседневным занятиям или определение новых, требующих доступных усилий и позитивного взаимодействия с микросоциумом.
--	---	---

	<p>ПК-3.3: владеет навыками оценки результатов проведения реабилитационных, оздоровительных и рекреационных мероприятий; контроля двигательной активности и физического состояния занимающихся с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп</p>	<p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализа планов и программ, регламентирующих содержание рекреационно-досуговой, реабилитационной работы по социализации инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, по овладению основами техники избранного вида адаптивного спорта; – разработки рабочих планов мероприятий по рекреационно-досуговой, реабилитационной работе с лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, подготовки методических материалов для проведения занятий и мероприятий; – разработки методического обеспечения и проведение коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, по формированию устойчивого интереса к занятиям спортом, по овладению основами техники избранного вида адаптивного спорта; – составления рекомендаций лицам с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, их законным представителям о проведении занятий по адаптивной физической культуре и физической реабилитации; – регулирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.
--	--	--

3. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц	
	Очная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины	108 (3 з.е.)	108 (3 з.е.)
Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:	36	12

Лекции	12	4
Семинарские занятия	24	8
Практические занятия	-	-

Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	4	4
Самостоятельная работа студента (всего часов)	68	92
Форма аттестации	Зачёт	Зачёт

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел I. Теоретические основы двигательной рекреации.

Тема 1. Сущностные характеристики двигательной рекреации.

Тема 2. Виды и формы двигательной рекреации. Принципы и функции двигательной рекреации.

Тема 3. Двигательная активность человека.

Раздел II. Организация двигательной рекреации.

Тема 4. Планирование физической нагрузки при занятиях двигательной рекреацией.

Тема 5. Рекреативная деятельность в образовательных учреждениях и местах массового отдыха.

Тема 6. Закаливание, сауны и бани.

Тема 7. Использование видов спорта и форм физической активности двигательной рекреации.

Тема 8. Туризм.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		6,7 семестр	9,10 триместр
Раздел 1. Теоретические основы двигательной рекреации.			
1.	Сущностные характеристики двигательной рекреации.	2	-
2.	Виды и формы двигательной рекреации. Принципы и функции двигательной рекреации.	4	2
3.	Двигательная активность человека.	2	-
Раздел 2. Организация двигательной рекреации.			
4.	Планирование физической нагрузки при занятиях двигательной рекреацией.	4	2
5.	Рекреативная деятельность в образовательных учреждениях и местах массового отдыха.	2	-
6.	Закаливание, сауны и бани.	2	-
7.	Использование видов спорта и форм физической активности двигательной рекреации.	2	-
8.	Туризм.	2	-
Итого:		12	4

4.4. Практические /семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		8 семестр	12 триместр
Раздел 1. Теория двигательной рекреации			
1.	Сущностные характеристики двигательной рекреации.	4	2
2.	Виды и формы двигательной рекреации. Принципы и функции двигательной рекреации.	4	2
3.	Двигательная активность человека.	4	-
Раздел 2. Методика двигательной рекреации.			
4.	Планирование физической нагрузки при занятиях двигательной рекреацией.	4	2
5.	Рекреативная деятельность в образовательных учреждениях и местах массового отдыха.	4	2
6.	Закаливание, сауны и бани.	2	-
7.	Использование видов спорта и форм физической активности двигательной рекреации.	4	-
8.	Туризм.	2	
Итого:		24	8

4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			8 семестр	12 триместр
1	Сущностные характеристики двигательной рекреации.	Подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; подготовить таблицу категорий ФР.	6	10
2	Виды и формы двигательной рекреации. Принципы и функции двигательной рекреации.	Подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; составить таблицу основных педагогические принципы адаптивной двигательной рекреации; подготовить схему по видам и формам двигательной рекреации.	8	12
3	Двигательная активность человека.	Конспект практического занятия; изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; подготовить доклад по характеристикам	10	12

		двигательной активности.		
4	Планирование физической нагрузки при занятиях двигательной рекреацией.	Изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; подготовить план занятия силовой направленности рекреативной физической культуре.	10	12
5	Рекреативная деятельность в образовательных учреждениях и местах массового отдыха.	Конспект практического занятия; изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; подготовить схему оценки физического состояния.	10	12
6	Закаливание, сауны и бани.	Работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовить план рекреативного мероприятия в образовательных учреждениях и местах массового отдыха.	6	12
7	Использование видов спорта и форм физической активности двигательной рекреации.	Работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; подготовить план занятия с использованием элементов спорта, игровых методов или подвижных игр.	10	12
8	Туризм.	Подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; подготовить план занятия рекреативно-оздоровительного туризма.	10	10
Итого:			56 68	92

4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены).

4. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих методических средств обучения и образовательных технологий:

- информационно-коммуникационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов при подготовке к лекциям и практическим занятиям;

- проблемное обучение: создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов

по их разрешению при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям;

- обучение в сотрудничестве (групповая, командная работа): совместная работа студентов в группе при выполнении контрольных работ, выполнении групповых домашних заданий.

- методика исследовательской деятельности используется как основа для организации самостоятельной работы студентов в объеме учебных тем;

- технология обучения на основе опыта применяется для организации и проведения практических занятий четвертой темы с целью обучения будущих учителей работе с нормативно-методической документацией общеобразовательной школы.

5. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах: опрос, промежуточные срезы, подготовка докладов и рефератов, контрольная работа.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачёта.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

6. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебное пособие. – М.: Владос, 2002. – 623 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебное пособие. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебное пособие. – М.: Владос, 2004. – 624 с.
4. Дубровский В.И. Лечебный массаж: учебное пособие. – М.: Владос, 2004. – 495 с.
5. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебное пособие. – М.: Медицина, 1999. – 300 с.

б) дополнительная литература:

1. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Актуальные проблемы курортологии и медицинской реабилитации: Учебное пособие. – К.: Полиграфкнига, 1999. – 210 с.

3. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте: учебное пособие. – М.: Медицина, 1990. – 325 с.
4. Бабич В.И., Прихода И.В., Лысенко С.Г. Организация оздоровительной работы в специальной медицинской группе. – Луганск: ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2010. – 349 с.
5. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

в) Интернет-ресурсы:

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал

<http://www.elibrary.ru/eLIBRARY.RU>

<https://www.studentlibrary.ru/> ЭБС «Консультант студента»

<https://www.iprbookshop.ru/> IPR SMART

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, спортивный класс для проведения практических занятий.

2. Канцелярское оснащение учебного процесса.

3. Персональный компьютер (ноутбук) с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащен современным оборудованием:

– для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

– для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Toraz, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с

вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи
«ElBraille W40JG1».

[illegible][illegible]