

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Щёкина Вера Витальевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.12.2024 10:02:21  
Уникальный программный ключ:  
a2232a55157e576551a83971110892af53989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Благовещенский государственный педагогический университет»**  
**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**Рабочая программа дисциплины**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан факультета физической**  
**культуры и спорта**  
**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

  
**Р.В. Федоров**  
**«30» сентября 2024 год**

**Рабочая программа дисциплины**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

**Направление подготовки**  
**49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ**  
**В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**  
**(адаптивная физическая культура)**

**Профиль**  
**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**Уровень высшего образования**  
**БАКАЛАВРИАТ**

**Принята**  
**на заседании кафедры теории**  
**и методики физической культуры,**  
**безопасности жизнедеятельности и здоровья**  
**(протокол № 12 от 15 мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....</b>	<b>5</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>8</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>11</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>24</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>24</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....</b>	<b>25</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>26</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....</b>	<b>27</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование теоретико-методических знаний и практических умений в области рекреативной физической культуры, а также рекреационно-оздоровительных мероприятий

**1.2 Место дисциплины в структуре ОПП:** Дисциплина «Теория и методика физической рекреации» относится к блоку Б1. дисциплин Б1. О. 32

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** УК-7, ОПК-1, ПК-2:

**-УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, индикаторами достижения которой является:

- УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

- УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

**- ОПК-1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

- ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**-ПК-5.** Обеспечивает воспитание у занимающихся негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека и обучает лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма на занятиях по адаптивному физическому воспитанию, индикаторами достижения которой является:

- ПК – 5.1 Знать антидопинговые правила;

- ПК – 5.2 Владеть правилами техники безопасности при проведении занятий и мероприятий по адаптивной физической культуре, адаптивному спорту, основы организации первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья;

- ПК– 5.3 Разъяснять инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья вопросы антидопинговой подготовки, применения фармакологических средств спортсменами, правила техники безопасности при выполнении упражнений, участия в спортивной (подвижной) игре, использовании спортивного инвентаря, технических средств реабилитации;

- ПК– 5.4 Выявлять угрозы и определять степень опасности внешних и внутренних факторов для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В процессе изучения дисциплины студент должен

**- знать:**

- основные понятия рекреации;

- историю возникновения направления физической рекреации;

- потребности человека в рекреационной деятельности, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в рекреативной деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства;

- теорию и методику организации активного отдыха;

- основные требования к составлению и реализации досуговых программ и мероприятий, созданию типовых сценариев и программ, разработке положений о соревнованиях.

**- уметь:**

- оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе их критического осмысления;

- критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков

- формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в рекреативной деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле;

- применять различные формы и средства физической рекреации в практической работе;

- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

- разрабатывать программы для организации активного досуга;

- проводить исследования в области физической рекреации;

**- владеть:**

- понятийным аппаратом в области физической рекреации;

- актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности, способами определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме и использования их для решения задач сохранения и укрепления здоровья, и повышения качества жизни населения,

- знаниями и умениями проведения занятий рекреативной физической культурой, а также рекреационно-оздоровительных мероприятий.

- навыками организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Теория и методика физической рекреации	2	4	144	4

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа):**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

**1.6. Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 4
Общая трудоемкость	144	144
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	22	22
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа	54	54

Вид итогового контроля	36	экзамен
------------------------	----	---------