

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

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

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
------------------------	----	---------