

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:  
a2232a55157e576551a8599b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



**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</b><br><b>ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                 | <b>7</b>  |
| <b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>                                                                              | <b>8</b>  |
| <b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ)</b><br><b>УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>                   | <b>11</b> |
| <b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В</b><br><b>ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>                       | <b>24</b> |
| <b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И</b><br><b>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 |
|------------------------|----|---------|