

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«26» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.08.1 Адаптивная двигательная рекреация

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация:

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2023

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Лернер Виктория Леонидовна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «19» июня 2023 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «26» июня 2023 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Бакалавриата.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	17
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	18

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-4 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- развивающий
- реабилитационный (восстановительный)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования; в сфере научных исследований), 02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения), 03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-4 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей	Реализует образовательную задачу в ходе рекреативных занятий, контролирует утомляемость и переносимость нагрузок обучающихся в процессе адаптивной физической рекреации

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-4 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения				
		Очная (семестр)				
		3	4	6	7	8
1	Лечебная физическая культура			+		
2	Методики контроля и оценки физической подготовленности занимающихся			+		
3	Организация и проведение соревнований по адаптивным видам спорта					+
4	Паралимпийское и Сурдлимпийское движение				+	
5	Спортивная медицина			+		
6	Теория и методика обучения гимнастике детей с ОВЗ			+		
7	Теория и методика обучения легкой атлетике детей с ОВЗ				+	
8	Теория и методика обучения лыжному спорту детей с ОВЗ		+			
9	Теория и методика обучения плаванию детей с ОВЗ	+				
10	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре					+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Адаптивная двигательная рекреация» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Адаптивная двигательная рекреация» изучается в 8 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72
Контактная работа	32
Лекции (Лекции)	16
Практические (Практ. раб.)	16
Самостоятельная работа (СР)	40
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лек ции	Пра кт. раб.	СР	
		О	О	О	
8 семестр					
1	Организационно-методические основы двигательной рекреации	4	2	7	Опрос
2	Средства и методы АФК для организации и проведения активного отдыха, досуга инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья	4	2	7	Групповая дискуссия
3	Формы применения адаптивной двигательной рекреации. Организация работы адаптивной двигательной рекреации. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей-инвалидов	2	2	7	Практическое задание; Тестирование

4	Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. Использование спортивных игр для двигательной рекреации	2	2	7	Опрос
5	Организация групп здоровья и клубов по интересам. Атлетическая гимнастика и применение тренажёров в двигательной рекреации	2	4	6	Групповая дискуссия
6	Туризм – как вид двигательной рекреации	2	4	6	Практическое задание; Тестирование

Тема 1. Организационно-методические основы двигательной рекреации (ПК-4)

Лекция.

Понятия: «рекреация», «адаптивная», «двигательная». Цель и задачи адаптивной двигательной рекреации. Содержание адаптивной двигательной рекреации.

Практическое занятие.

Функции двигательной рекреации

Задания для самостоятельной работы.

Функции двигательной рекреации

Тема 2. Средства и методы АФК для организации и проведения активного отдыха, досуга инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-4)

Лекция.

Средства АФК, применяемые для проведения активного отдыха инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Практическое занятие.

Педагогические средства. Психологические средства. Медицинские средства.

Задания для самостоятельной работы.

Общие и отличительные черты адаптивно-двигательной рекреации и рекреативно-оздоровительного спорта

Тема 3. Формы применения адаптивной двигательной рекреации. Организация работы адаптивной двигательной рекреации. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей-инвалидов (ПК-4)

Лекция.

Формы адаптивной двигательной рекреации. Классификация видов рекреаций по месту применения

Практическое занятие.

Работа в группах по интересам и специально организованных секциях. Цель, задачи мероприятий. Спешал Арт. Оздоровительные мероприятия, предусмотренные программой. Определение целей и задач праздника. Подбор игр и эстафет, адаптированных к данной патологии и несущих коррекционную направленность. Организация проведения туристического отдыха.

Задания для самостоятельной работы.

Организация работы в оздоровительных лагерях, медицинских стационарах, реабилитационных центрах, клубах по месту жительства, предприятиях и учебных заведениях, где имеются инвалиды. Семейные и бытовые формы физической рекреации. Формы физической рекреации в процессе учебной и трудовой деятельности.

Тема 4. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. Использование спортивных игр для двигательной рекреации (ПК-4)

Лекция.

Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, хореография, трудотерапия.

Практическое занятие.

Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх.

Задания для самостоятельной работы.

Разработка оздоровительной программы с использованием спортивных игр в санаторно-курортных условиях

Тема 5. Организация групп здоровья и клубов по интересам. Атлетическая гимнастика и применение тренажёров в двигательной рекреации (ПК-4)

Лекция.

Организация групп здоровья и клубов по интересам. Основные принципы организации групп здоровья. Педагогические принципы оздоровительной тренировки

Практическое занятие.

Атлетическая гимнастика и применение тренажёров в двигательной рекреации. История развития атлетической гимнастики и её разновидностей. Основные методические принципы построения занятий. Способы дозировки нагрузки в атлетической гимнастике. Роль питания. Влияние применения анаболических стероидов на организм человека.

Задания для самостоятельной работы.

Разработка оздоровительной программы с использованием атлетической гимнастики в санаторно-курортных условиях

Тема 6. Туризм – как вид двигательной рекреации (ПК-4)

Лекция.

Туризм – как вид двигательной рекреации. Виды туризма. Общение с природой как метод двигательной рекреации

Практическое занятие.

Основы выживания и безопасности в экстремальных ситуациях.

Задания для самостоятельной работы.

Разработка оздоровительной программы с использованием туризма в санаторно-курортных условиях

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

8 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Организационно-методические основы двигательной рекреации	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Средства и методы АФК для организации и проведения активного отдыха, досуга инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Групповая дискуссия	20	<p>17-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда</p> <p>11-16 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда</p> <p>1-10 баллов – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда</p> <p>0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии</p>
3.	Формы применения адаптивной двигательной рекреации. Организация работы адаптивной двигательной рекреации. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей-инвалидов	Практическое задание	10	<p>Студентам моделируется проблемная ситуация, которая максимально приближена к реальной из жизни университета. Задание выполняется в малых группах. Оцениваются методы решения, рассуждения, коллективное обсуждение и т.д.</p> <p>8-10 баллов начисляется группе, которая правильно аргументировала свои ответы на поставленные вопросы, привела доказательные аргументы в пользу своей точки зрения, в решении приняла участие вся группа, члены которой грамотно использовали современные социологические теории и результаты вторичных социологических исследований</p> <p>5-7 баллов – правильно аргументированные и доказанные аргументы в решении кейса, участие отдельных членов группы, частично грамотное использование современные социологические теории и результаты вторичных социологических исследований</p> <p>1-4 балла – группа не смогла ответить на все вопросы, какие сформулировал преподаватель для решения кейса, но коллективно участвовала в обсуждении других групп, могла дебатировать с использованием современной социологической терминологии и т.д.</p> <p>Баллы начисляются каждому члену группы</p>

		Тестирование(контрольный срез)	10	Работа состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
4.	Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. Использование спортивных игр для двигательной рекреации	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
5.	Организация групп здоровья и клубов по интересам. Атлетическая гимнастика и применение тренажеров в двигательной рекреации	Групповая дискуссия	20	17-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда 11-16 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 1-10 баллов – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии
6.	Туризм – как вид двигательной рекреации	Практическое задание	10	Студентам моделируется проблемная ситуация, которая максимально приближена к реальной из жизни университета. Задание выполняется в малых группах. Оцениваются методы решения, рассуждения, коллективное обсуждение и т.д. 8-10 баллов начисляется группе, которая правильно аргументировала свои ответы на поставленные вопросы, привела доказательные аргументы в пользу своей точки зрения, в решении приняла участие вся группа, члены которой грамотно использовали современные социологические теории и результаты вторичных социологических исследований 5-7 баллов – правильно аргументированные и доказанные аргументы в решении кейса, участие отдельных членов группы, частично грамотное использование современные социологические теории и результаты вторичных социологических исследований 1-4 балла – группа не смогла ответить на все вопросы, какие сформулировал преподаватель для решения кейса, но коллективно участвовала в обсуждении других групп, могла дебатировать с использованием современной социологической терминологии и т.д. Баллы начисляются каждому члену группы

		Тестирование(контрольный срез)	10	Работа состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Групповая дискуссия

Тема 2. Средства и методы АФК для организации и проведения активного отдыха, досуга инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья

1. Использование методик адаптивной двигательной рекреации в группах дошкольников.
2. Использование методик адаптивной двигательной рекреации у детей с детским церебральным параличом.

Тема 5. Организация групп здоровья и клубов по интересам. Атлетическая гимнастика и применение тренажеров в двигательной рекреации

- 1 Использование методик адаптивной двигательной рекреации у детей с умственной отсталостью.
- 2 Использование методик адаптивной двигательной рекреации у детей с синдромом Дауна.
- 3 Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях быта и семьи.

Опрос

Тема 1. Организационно-методические основы двигательной рекреации

1. Социальные, общеметодические и специально методические принципы адаптивной двигательной рекреации.
2. Удовлетворение целого ряда жизненно важных потребностей индивида средствами и методами адаптивной двигательной рекреации.

Тема 4. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. Использование спортивных игр для двигательной рекреации

- 1 Источники финансирования рекреативного движения инвалидов.
- 2 Расширение круга общения и социальной активности инвалида под влиянием занятий двигательной рекреацией в сочетании с другими сферами жизнедеятельности.

Практическое задание

Тема 3. Формы применения адаптивной двигательной рекреации. Организация работы адаптивной двигательной рекреации. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей-инвалидов

Применение средств и методов адаптивной физической культуры для организации и проведения активного отдыха, досуга инвалидов в реабилитационных центрах

Тема 6. Туризм – как вид двигательной рекреации

- 1 Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях учебной деятельности.
- 2 Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях трудовой деятельности.
- 3 Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях досуга.
- 4 Использование методик адаптивной двигательной рекреации активного отдыха.

Тестирование

Тема 3. Формы применения адаптивной двигательной рекреации. Организация работы адаптивной двигательной рекреации. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей-инвалидов

1. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

а. адаптивной двигательной рекреации;

б. адаптивной физической реабилитации;

в. адаптивного физического воспитания.

2. Лечение верховой ездой это:

а. пет-терапия;

б. иппотерапия;

в. ихтиотерапия.

3. Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей, в первую очередь:

а. двигательной сферы человека, нарушенной стойким дефектом (повреждением);

б. умственных способностей человека, его памяти, интеллекта и т.п.;

в. в сфере труда и трудовой деятельности, желания и возможности вести своё дело.

4. Мышечная деятельность в процессе выполнения физических упражнений стимулирует:

а. умственную деятельность человека;

б. физические процессы, формируя новое функциональное состояние человека, компенсирующие нарушенные функции;

в. трудовую деятельность, повышение производительности труда.

5. Адаптивная двигательная рекреация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...

а. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

в. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

г. реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

6. Все функции АФК реализуются через:

а. деятельность;

б. теоретические рассуждения;

- в. развитие умственных способностей;
- г. стабильное (пассивное) поведение;
- д. активное поведение.

7. Что не относится к видам АФК?

- а. адаптивное физическое воспитание

б. коррекционная педагогика

- в. адаптивный спорт
- г. адаптивная двигательная рекреация

8. К естественно-средовым факторам АФК относят:

- а. использование воды
- б. воздушные ванны
- в. солнечные ванны

г. все вышеперечисленное

9. Средствами АФК являются:

а. физические упражнения

- б. медикаменты
- в. массаж
- г. гипноз

10. Метод санаторно-курортного лечения, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым, размеченным маршрутам называется:

- а. скандинавская ходьба;

б. терренкур;

- в. лечебная ходьба

Тема 6. Туризм – как вид двигательной рекреации

1. Спортивно – оздоровительный и краеведческий туризм – это?

- а. спортивное мероприятие в искусственной природной среде, связанное с преодолением различных препятствий в дикой природе по определённому маршруту
- б. самостоятельная сфера, реализующая потребности личности через экстремальные ситуации
- в. самостоятельная и социально – ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества, эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями**
- г. путешествие в естественной среде, связанное с преодолением различных природных препятствий

2. Основные функции адаптивного туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья?

а. лечебно-восстановительная, социализирующая, гуманистическая

- б. гедонистическая, творческая, коммуникативная
- в. развлекательная, преобразовательная, спортивная
- г. спортивная, оздоровительная, ценностная

3. Что не относится к формам реагирования в экстремальных ситуациях?

- а. повышение эффективности действий
- б. резкое торможение активных действий

в. смех

- г. резкое понижение организованности

4. Алгоритм подготовки туристического мероприятия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья:

- а. Выбор организационной формы мероприятия в соответствии с возможностями контингента, работа с контингентом, анализ имеющихся возможностей: волонтеры, снаряжение, транспорт и т.п., определение ответственных за решение организационных вопросов, подготовка документации.

б. Разработка Положения о мероприятии, выбор организационной формы мероприятия в соответствии с возможностями контингента, выбор цели и задач, анализ имеющихся возможностей: волонтеры, снаряжение, транспорт и т.п., определение ответственных за решение организационных вопросов, подготовка документации, анализ эффективности подготовительных действий и их коррекция.

в. Выбор цели и задач, выбор организационной формы мероприятия в соответствии с возможностями контингента и нозологической группы, анализ имеющихся возможностей: волонтеры, снаряжение, транспорт и т.п., определение ответственных за решение организационных вопросов, подготовка документации, работа с контингентом, анализ эффективности подготовительных действий и их коррекция.

г. Выбор цели и задач, подготовка контингента, анализ имеющихся возможностей: волонтеры, снаряжение, транспорт и т.п., определение ответственных за решение организационных вопросов, подготовка Положения о мероприятии.

5. Что не относится к главным задачам врачебно – педагогических наблюдений?

а. повышение мышечного тонуса и общего состояния

б. медико – физиологическая оценка организации и методики проведения тренировок с целью соответствия предъявляемых физических нагрузок состоянию здоровья и физической подготовленности туристов

в. санитарно – гигиеническая оценка и коррекция условий питания, размещения, отдыха и тренировочных занятий туристов

г. назначение и проведение профилактических и лечебных мероприятий и процедур во время тренировок, в походах и после них

6. Что в первую очередь необходимо учитывать при организации туристического лагеря, оздоровительной направленности для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (колясочники)?

Выберите один ответ:

а. санитарно – гигиеническую обстановку местности,

б. доступность среды,

с. назначения лечащего врача,

д. спортивные навыки контингента

Правильный ответ: доступность среды,

7. Какой вид туризма нельзя выделить, в зависимости от возрастной категории туристов?

а. молодёжный

б. детский

с. лиц четвёртого возраста

д. лиц среднего возраста

8. Какой вид туризма нельзя выделить, в зависимости от возрастной категории туристов?

а. молодёжный

б. детский

с. лиц четвёртого возраста

д. лиц среднего возраста

9. Формы организации туристических мероприятий на природе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья:

а. многодневный поход спортивной физкультурно-спортивной направленности, туристический слет,

б. сплав по реке, многодневный поход спортивной направленности, туристический слет,

с. поход выходного дня, многодневный поход рекреационной направленности, оздоровительный туристический лагерь,

д. оздоровительный семинар, туристический слет, многодневный поход спортивной

10. Что не относится к главным задачам врачебно – педагогических наблюдений?

а. санитарно – гигиеническая оценка и коррекция условий питания

б. медико – физиологическая оценка организации и методики проведения тренировок

с. назначение и проведение профилактических и лечебных мероприятий

d. назначение лекарственных препаратов

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-4)

Вопросы для зачета

1. Понятие “рекреация”.
2. Понятие “двигательная рекреация”.
3. Понятие “адаптивная двигательная рекреация”.
4. Содержание адаптивно-двигательной рекреации.
5. Специфические функции адаптивной двигательной рекреации (перечислить и кратко охарактеризовать).
6. Социальные функции адаптивной двигательной рекреации (перечислить и кратко охарактеризовать).
7. Гедонистическая функция адаптивной двигательной рекреации.
8. Оздоровительно-восстановительная функция адаптивной двигательной рекреации.
9. Развивающая функция адаптивной двигательной рекреации.
10. Воспитательная функция адаптивной двигательной рекреации.
11. Ценностно-ориентационная функция адаптивной двигательной рекреации.
12. Коммуникативная функция адаптивной двигательной рекреации.
13. Социализирующая функция адаптивной двигательной рекреации.
14. Интегративная функция адаптивной двигательной рекреации.
15. Общие черты адаптивной двигательной рекреации и рекреативно-оздоровительного спорта.
16. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации и рекреативно-оздоровительного спорта.
17. Формы рекреативно-оздоровительных занятий.
18. Классификация форм рекреативно-оздоровительных занятий.
19. Средства АФК, применяемые в рекреативно-оздоровительных занятиях.
20. Роль игры в адаптивной двигательной рекреации.
21. Организация работы “уголков активного отдыха”, в рекреационно-оздоровительных зонах, по месту жительства инвалида.
22. Организация проведения туристских походов выходного дня.

Типовые задания для зачета (ПК-4)

- 1 Организация работы «уголков активного отдыха» в рекреационно-оздоровительных зонах (парках, пригородах), по месту жительства инвалидов.
- 2 Организационный аспект занятий рекреативно-оздоровительным спортом.
- 3 Подготовка сценариев и проведение спортивно-художественных праздников с участием детей-инвалидов и их сверстников из обычных образовательных учреждений.
- 4 «Семейные» и бытовые формы двигательной рекреации.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-4	На высоком методическом уровне реализует образовательную задачу в ходе рекреативных занятий, контролирует утомляемость и переносимость нагрузок обучающихся в процессе адаптивной физической рекреации

«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-4	Не может реализовать образовательную задачу в ходе рекреативных занятий, контролирует утомляемость и переносимость нагрузок обучающихся в процессе адаптивной физической рекреации
---------------------------------	------	--

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : Учебное пособие Для СПО. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 191 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/473042>
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. - 2022-04-01; Теория и организация адаптивной физической культуры. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 616 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Адаптивная двигательная рекреация в структуре адаптивного образования детей-инвалидов : метод.реком./сост.С.Д.Антонюк,Э.М.Османов. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2006. - 55с.

2. Антонюк, Османов, Тамб. гос. ун-т им. Г.Р.Державина Адаптивная двигательная рекреация в структуре адаптивного образования детей-инвалидов : метод. реком.. - Тамбов, М.: [Изд-во ТГУ], 2006. - 55 с.

6.3 Иные источники:

1. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
2. Елисеев Б.П. Современный университет в пространстве противоречий. Проблемы и пути их решения [Электронный ресурс].— Москва: Дашков и К, 2018.— 274 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85447.html>.— ЭБС «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru/85447.html>.
3. Информационный портал «Безопасность. Образование. Человек» - www.bezopasnost.edu66.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows "Лаборатория Касперского" 25.07.2017 189,00 MB 10.2.5.3201

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система "Альт Образование"

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
4. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
5. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>
6. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.