

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Двигательная рекреация в физкультурно-оздоровительной деятельности

Уровень высшего образования  
Магистратура

---

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

---

Направленность образовательной программы  
Физическая реабилитация

---

Форма обучения  
заочная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.05 Двигательная рекреация в физкультурно-оздоровительной деятельности относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<p>УК-3.1: Разрабатывает стратегию командной работы исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; распределяет функциональные обязанности между членами команды; организует обсуждение разных идей и мнений: проявляет умение учёта в своей социальной и профессиональной деятельности интересов, особенностей поведения и мнений (включая критические) людей, с которыми взаимодействует, в том числе посредством корректировки своих действий.</p> <p>УК-3.2: Демонстрирует навык организовать и координировать работу команды, способность мотивировать участников команды на достижение результата, налаживает обратную связь и вносит необходимые коррективы в командную работу, разрешает возникающие противоречия, принимает</p>	<p>УК-3.1:</p> <p>Знает стратегию командной работы при организации мероприятий по двигательной рекреации; функциональные обязанности между членами команды;</p> <p>Умеет разрабатывать стратегию командной работы при организации мероприятий по двигательной рекреации; функциональные обязанности между членами команды;</p> <p>Владеет (имеет опыт) разработки стратегии командной работы при организации мероприятий по двигательной рекреации; функциональные обязанности между членами команды</p> <p>УК-3.2:</p> <p>Знает теорию организации и координации работы команды, мотивации на достижение результата, обратной связи и способы разрешения противоречий и принятия ответственности.</p> <p>Умеет организовать и координировать работу команды, способность</p>	Собеседование	Зачёт: Практическое задание

	<p>на себя риски и ответственность за результат.</p> <p>УК-3.3: Оценивает эффективность работы команды по достигнутому результату.</p>	<p>мотивировать участников команды на достижение результата, налаживает обратную связь и вносит необходимые коррективы в командную работу, разрешает возникающие противоречия, принимает на себя риски и ответственность за результат</p> <p>Владеет (имеет опыт) организации и координации работы команды, мотивации на достижение результата, обратной связи и способы разрешения противоречий и принятия ответственности</p> <p>УК-3.3:</p> <p>Знает способы оценки эффективности работы команды по достигнутому результату</p> <p>Умеет оценивать эффективность работы команды по достигнутому результату</p> <p>Владеет (имеет опыт) оценки эффективности работы команды по достигнутому результату</p>		
<p>ПК-4: Способен проводить профилактические и оздоровительные мероприятия; осуществлять пропаганду здоровья, давать рекомендации по физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья</p>	<p>ПК-4.1: Демонстрирует навыки проведения профилактических и оздоровительных мероприятий для лиц разного возраста и состояния здоровья.</p> <p>ПК-4.2: Описывает алгоритм проведения пропаганды здоровья среди лиц разного возраста.</p> <p>ПК-4.3: Составляет рекомендации по физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья.</p>	<p>ПК-4.1:</p> <p>Знает методику проведения профилактических и оздоровительных рекреационных мероприятий для лиц разного возраста и состояния здоровья</p> <p>Умеет проводить профилактические и оздоровительные рекреационные мероприятия для лиц разного возраста и состояния здоровья</p> <p>Владеет (имеет навык) проведения профилактических и оздоровительных рекреационных мероприятий для лиц разного возраста и состояния здоровья</p>	Собеседование	<p>Зачёт:</p> <p>Практическое задание</p>

		<p><b>ПК-4.2:</b>  Знает теорию и организацию пропаганды здоровья среди лиц разного возраста  Умеет формировать алгоритм проведения пропаганды здоровья среди лиц разного возраста  Владеет (имеет опыт) формирования алгоритма проведения пропаганды здоровья среди лиц разного возраста</p> <p><b>ПК-4.3:</b>  Знает теорию и методику формирования физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья,  Умеет составлять рекомендации по физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья,  Владеет (имеет навык) составления рекомендаций по физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья</p>		
--	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>заочная</b>
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	2
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	4
- КСР	1
самостоятельная работа	97
Промежуточная аттестация	4

	<b>Зачёт</b>
--	--------------

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	ЗФО	ЗФО	ЗФО	ЗФО	ЗФО
Тема 1	12	1	1	2	10
Тема 2	11	0	0	0	11
Тема 3	11	0	1	1	10
Тема 4	10	0	0	0	10
Тема 5	14	1	1	2	12
Тема 6	11	0	0	0	11
Тема 7	12	0	0	0	12
Тема 8	12	0	1	1	11
Тема 9	10	0	0	0	10
Аттестация	4				
КСР	1				1
Итого	108	2	4	7	97

#### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Цели и задачи адаптивной двигательной рекреации, её ведущие функции и принципы  
Тема 2. Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения  
Тема 3. Адаптивный туризм как средство и метод двигательной рекреации  
Тема 4. Формы организации туристических мероприятий  
Тема 5. Водные виды адаптивной двигательной рекреации  
Тема 6. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации  
Тема 7. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации  
Тема 8. «Спартианская» программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья в адаптивной двигательной рекреации  
Тема 9. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными  
Самостоятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, семинарских занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции УК-3:**

1. Отличительные черты (функции) адаптивной двигательной рекреации от других занятий физической культурой.
2. Основные понятия и специфические функции адаптивной физической рекреации.
3. Основные средства адаптивной двигательной рекреации.
4. Цель и задачи адаптивной двигательной рекреации.
5. Формы организации занятий по адаптивной физической рекреации

#### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-4:**

1. Оздоровительное влияние рекреационных воздействий.
2. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации
3. Возможности совершенствования моторных, медицинских, психологических и социальных аспектов реабилитации инвалидов с помощью танцевальных видов адаптивной двигательной рекреации.
4. Каковы возможности использования «Спартианской» программы в системе адаптивной двигательной рекреации?
5. Какие из традиционных видов двигательной активности можно рекомендовать для занятий адаптивной двигательной рекреацией?

6. Почему умения и навыки произвольного расслабления мышц имеют большое значение в системе адаптивной двигательной рекреации?
7. Классификация водных видов адаптивной двигательной рекреации. Раскройте варианты двигательной активности занимающихся, осуществляемой на поверхности воды. Какие приспособления, устройства, технические средства используются в этом случае?
8. Сходства и отличия двигательной активности человека в воде и под водой.
9. Использование естественных водоемов для водных видов адаптивной физической рекреации.
10. Классификация игровых видов адаптивной двигательной рекреации.
11. Места занятий адаптивной двигательной рекреации.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Освоил основную литературу. Анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Корректно отвечает на дополнительные вопросы/конкретизирующие вопросы. Выявлен ряд значительных ошибок при ответе и собеседовании
не зачтено	Имеет существенные пробелы в освоении основного материала, отсутствие навыка анализа и обобщения материала, выявления ключевых положений и корректного использования терминологии; имеются проблемы с логикой и последовательностью изложения материала. В ответе на дополнительные/уточняющие вопросы допускает существенные ошибки и неточности.

### 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

	вследствие отказа обучающегося от ответа		негрубых ошибок	. Допущено несколько негрубых ошибок	. Допущено несколько несущественных ошибок	и. Ошибок нет.	
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»



### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-3**

Задание 1. Подготовить проект физкультурного рекреационного мероприятия для детей младшего школьного возраста с расстройством зрения.

Задание 2. Подготовить проект физкультурного рекреационного мероприятия для детей старшего школьного возраста с детским церебральным параличом

Задание 3. Подготовить проект физкультурного рекреационного мероприятия для молодых людей со средней степенью умственной отсталости.

Задание 4. Подготовить проект физкультурного рекреационного мероприятия для пожилых людей

#### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-4**

Задание 1. Подготовить проект физкультурного рекреационного мероприятия для детей младшего школьного возраста с расстройством зрения.

Задание 2. Подготовить проект физкультурного рекреационного мероприятия для детей старшего школьного возраста с детским церебральным параличом

Задание 3. Подготовить проект физкультурного рекреационного мероприятия для молодых людей со средней степенью умственной отсталости.

Задание 4. Подготовить проект физкультурного рекреационного мероприятия для пожилых людей

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Ответы содержательно соответствуют поставленным вопросам, логичны, аргументированы и структурированы, оформлены в соответствии с рекомендуемым шаблоном; ситуация, описанная в задании и задаче корректно проанализирована. Продемонстрирована способность применять теоретические знания для выполнения задания или решения задачи, а также владение необходимыми навыками и умениями. Студент свободно оперирует терминологией, корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ.
не зачтено	Ответы содержательно не соответствуют поставленным вопросам или заданиям. Приведенная в них информация представлена с грубыми ошибками. Оформление не соответствует требуемому шаблону. Допущены существенные ошибки в анализе описанной в задании или задаче ситуации. Студент не владеет необходимыми навыками и умениями, не отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, или

Оценка	Критерии оценивания
	допускает существенные неточности или ошибки.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Бахарев Юрий Александрович. Адаптивная двигательная рекреация : учеб. пособие для студентов ННГУ, обучающихся по направлению подготовки "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)" / ННГУ. - Н. Новгород : Изд-во ННГУ, 2017. - 120 с. - ISBN 978-5-91326-397-1 : 50.00., 1 экз.
2. Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья : практикум. направление подготовки 49.04.01 – физическая культура. магистерская программа «физкультурно-оздоровительные технологии». магистратура. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 116 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=731633&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / Евсеев С.П. - Москва : Спорт, 2020. - 616 с. - ISBN 978-5-907225-56-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=736165&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную

информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 28 ноября 2024, протокол № №9.