

УДК 796.41:615.825.1 (075.8)
ББК 75.1:51.1(2)2 я73
Д 22

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Северо-Кавказского федерального
университета

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент **И. В. Еремин**
(Ставропольский государственный медицинский университет),
канд. пед. наук, доцент **Т. В. Бакшева**

Д 22 **Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья: практикум / сост. А. Л. Ворожбитова.** – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 116 с.

В пособии освещается специфика двигательной рекреации для лиц с ограниченными возможностями здоровья, дана классификация ее видов; характеризуются содержание и методика организации основных видов двигательной рекреации для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также художественно-музыкальные телесно-ориентированные практики и туристическая деятельность, адаптированные для удовлетворения их потребностей. Содержатся темы изучаемого материала, вопросы и задания к практическим занятиям, определены компоненты профессиональных компетенций, формируемые у магистрантов в результате их освоения.

Предназначено для студентов, магистрантов, преподавателей высшей школы, учителей-специалистов в области физической культуры, для лиц с ОВЗ.

УДК 796.41:615.825.1 (075.8)
ББК 75.1:51.1(2)2 я73

Составитель

канд. пед. наук, доцент **А. Л. Ворожбитова**

© ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2015

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит программный материал курса «Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для магистров по направлению 49.04.01 – Физическая культура для магистерской программы «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Актуальность данного учебного курса обусловлена тем, что адаптивная двигательная рекреация является видом адаптивной физической культуры, которая «только начинает развиваться в нашей стране и поэтому требует к себе повышенного внимания». Эти слова были сказаны основоположником адаптивного физкультурного образования в России С. П. Евсеевым еще в 2000-х гг. и не устарели до сих пор. По данным Российского статистического ежегодника, на 1 января 2013 г. общая численность инвалидов составила 13 миллионов 82 тысячи человек. Из них в процентах от общей численности лица в трудоспособном возрасте составляют 49,1 %. Эти цифры говорят о масштабе проблемы инвалидности в нашей стране, о необходимости выработки у детей с ОВЗ навыков социального общения и самообслуживания. Ставя перед собой цель социальной адаптации таких детей, общественность одним из важнейших средств ее реализации признает адаптивную физическую культуру и в частности адаптивную двигательную рекреацию, занимающую важное место в структуре АФК.

Целью освоения дисциплины «Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является формирование общих научно-методических основ профессиональной подготовки магистрантов в области важнейшего вида физической культуры – двигательной рекреации, ориентированной на лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи освоения дисциплины:

1. Рассмотреть основные вопросы теории двигательной рекреации для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
2. Знать систему видов двигательной рекреации для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Изучить отдельные виды двигательной рекреации для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4. Способствовать освоению принципов организации и методики проведения занятий по двигательной рекреации для лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Дисциплина относится к профессиональному циклу М2.В.ДВ.2 вариативной части (дисциплинам по выбору). Ее освоение происходит во 2 семестре.

Двигательная рекреация изучалась в рамках предшествующих дисциплин бакалавриата: «Теория и методика физической культуры», «Туризм». Данный курс связан и с дисциплинами магистратуры: «Теория физической культуры», «Теория оздоровительной физической культуры», «Оздоровительные телесно-ориентированные технологии». Особенности организации двигательной активности лиц с отклонениями в состоянии здоровья изучались в рамках дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж». Данный курс находится во взаимосвязи с последующими дисциплинами: «Рекреалогия», «Рекреационный туризм», «Психология здоровья».

В учебном материале, вопросах к практическим занятиям отражены системные межпредметные, общенаучные, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарно-социологические связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности магистра в области оздоровительной физической культуры.

Задания к практическим занятиям имеют творческий характер и воспитывают потребность в постоянном повышении своего научного уровня, а также развивают критическое мышление магистрантов.

В результате освоения дисциплины формируется способность осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности (ПК-15). Магистранты должны:

- знать специфику двигательной рекреации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и специфику ее видов;
- уметь реализовать полученные знания в рамках существующих учреждений по работе с лицами с ОВЗ, составлять индивидуальные программы рекреационной работы с ними;
- владеть средствами и методами двигательной рекреации применительно к лицам с ОВЗ, подбирать их с учетом состояния здоровья и личных интересов субъектов рекреации.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Список сокращений и аббревиатур	5
1. Специфика двигательной рекреации для лиц с ограниченными возможностями здоровья	6
2. Специфика двигательной рекреации для лиц с ограниченными возможностями здоровья	28
3. Основные виды двигательной рекреации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (прогулки, игры, плавание)	42
4. Рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе общения с животными и птицами	62
5. Художественно-музыкальные телесно-ориентированные практики для лиц с ограниченными возможностями здоровья	79
6. Туризм для лиц с ограниченными возможностями здоровья..	92
Рекомендуемая литература и источники	101
Приложение 1. Краткий учебный словарь понятий и терминов...	107
Приложение 2. Требования к подбору физических упражнений и условиям их применения	110