

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Адаптивная двигательная рекреация
Направление подготовки	49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Реабилитационная (восстановительная) деятельность средствами физической культуры
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	3
Всего часов	108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	40
лекции	12
практические занятия	24
контроль самостоятельной работы	4
Самостоятельная работа	68
Промежуточная аттестация:	
зачет 6 семестр	

г. Ставрополь, 2026

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций, в области адаптивной двигательной рекреации для решения профессиональных задач.

1. Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений в части ОПОП, её изучение осуществляется в 6 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные при изучении предшествующих дисциплин.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для освоения последующих дисциплин, а также успешного прохождения учебных и производственных практик.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональным стандартом:

– Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.08.2025 № 482н)

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания			
ПК 1.3 – Проводит организованный досуг с применением средств и методов адаптивной физической культуры	1. Теоретические основы АДР: цель, задачи, педагогические и социальные функции адаптивной двигательной рекреации как вида адаптивной физической культуры. 2. Средства и методы АДР: перечень рекреационных средств (подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, адаптивный туризм, водные виды, танцы, анималотерапия, нетрадиционные гимнастики, дыхательные методики)	1. Планировать и организовывать рекреационные мероприятия: разрабатывать сценарии и программы организованного досуга с применением средств АДР для различных категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья. 2. Подбирать и адаптировать средства и методы АДР: выбирать двигательные	1. Методикой проведения рекреационных занятий: навыками практической организации и проведения различных форм организованного досуга (физкультурные праздники, конкурсы, прогулки, игры, танцевальные программы) с соблюдением педагогических принципов наглядности, доступности и систематичности.

	и методы их применения. 3. Формы организации рекреационного досуга: внеурочные формы (утренняя гимнастика, игры на переменах, спортивный час), внеклассные мероприятия (физкультурные праздники, конкурсы, «Веселые старты», прогулки, экскурсии) и внешкольные формы (занятия в реабилитационных центрах, семейно-оздоровительных клубах, летних и зимних лагерях). 4. Принципы подбора рекреационных упражнений: требования к отбору двигательных действий, обеспечивающих переключение с основного вида деятельности, недопущение чрезмерных нагрузок, наличие восстановительного эффекта, новизна и эмоциональная привлекательность упражнений. 5. Особенности работы с различными нозологическими группами: учет психофизических особенностей, состояния здоровья, сохраненных функций и противопоказаний занимающихся при организации	действия, игровые и соревновательные методы с учетом индивидуальных потребностей, интересов и состояния здоровья занимающихся, обеспечивая гедонистическую направленность занятий. 3. Применять игровые и соревновательные методы в рекреационных целях: использовать элементы соперничества, соревнований по упрощенным правилам, эстафет и игр для повышения мотивации и интереса к досуговой деятельности. 4. Интегрировать средства искусства и естественно-средовые факторы: включать в занятия музыку, танцы, художественные элементы, проводить занятия на природе, в водной среде, использовать взаимодействие с животными. 5. Создавать условия для социальной	2. Навыками дифференцированного подхода: способностью адаптировать содержание, методы и условия рекреационных занятий с учетом нозологических форм заболеваний, возрастных и психологических особенностей занимающихся. 3. Приемами контроля и самоконтроля: навыками контроля нагрузки, оценки восстановительного эффекта, обеспечения санитарно-гигиенических требований при проведении рекреационных мероприятий. 4. Навыками создания эмоционально-положительной атмосферы: способностью использовать вербальные и невербальные средства общения, музыкальное сопровождение, игровые приемы для формирования у занимающихся чувства удовольствия, радости и удовлетворенности от процесса занятий.
--	---	---	---

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код компетенции	Наименование разделов и тем дисциплины	Краткое содержание разделов и тем
<i>6 семестр</i>		
ПК-1	Теоретико-методологические основы адаптивной двигательной рекреации	Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация целей и задач адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация функций и принципов адаптивной двигательной рекреации.
ПК-1	Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения	Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации. Классификация и систематизация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. Влияние адаптивного туризма на личность участника похода. Походы выходного дня. Многодневные походы физкультурно-спортивной направленности. Туристский слёт. Оздоровительный туристский лагерь. Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации. Составление маршрутов для ориентирования по тропам. Классификация водных видов адаптивной двигательной рекреации. Подвижные игры. Эстафеты с использованием самых разнообразных двигательных действий. Элементы спортивных игр по упрощённым правилам. Радиальный баскетбол. Дартс. Боулинг. Городки. Гольф. Бочча. Танцы на инвалидных колясках: индивидуальный танец, парный танец, танец группы. Художественная гимнастика на инвалидных колясках: индивидуальная гимнастика, парная гимнастика, групповая гимнастика. Суть и особенности «Спартианской» программы. Спартианские игры. Отличие спартианских игр от других соревнований, турниров, фестивалей. Содержание и комплексный характер игр. Отношение между человеком и животными как модель социальных отношений. Виды спорта, основанные на управлении поведением животных. Психологические аспекты взаимодействия лошади с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, поражение интеллекта. Традиционные виды двигательной активности, используемые для занятий адаптивной двигательной рекреацией. Освоение умений и навыков произвольного расслабления мышц, избавление от

		«мышечных зажимов». Психорегулирующая или аутогенная тренировка. Навыки самовнушения тепла и тяжести всех звеньев тела.
--	--	---

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения
<u>6 семестр</u>				
Раздел 1. Теоретико-методологические основы адаптивной двигательной рекреации				
1	1. Адаптивная двигательная рекреация (АДР) как научно-педагогическая и социальная категория: определение, цель и приоритетные задачи	2	1.Генезис и становление адаптивной двигательной рекреации как вида адаптивной физической культуры: историко-научные предпосылки, этапы развития, место в системе реабилитационных и оздоровительных практик. 2.Понятийно-категориальный аппарат АДР: уточнение терминов «рекреация», «досуг», «отдых», «восстановление» в контексте адаптивной физической культуры; отличие АДР от лечебной физической культуры и адаптивного спорта. 3.Стратегическая цель АДР: оптимизация психофизического состояния, переключение с доминирующих видов деятельности, получение удовольствия от двигательной активности как основа повышения качества жизни лиц с ОВЗ. 4.Тактические задачи АДР: – оздоровительно-восстановительные (снятие утомления, улучшение функционального состояния); – образовательно-развивающие (освоение новых двигательных умений, расширение двигательного опыта); – воспитательно-социализирующие (формирование коммуникативных навыков, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни). 5.Социальная значимость АДР: роль организованного досуга в инклюзивных процессах, преодолении социальной изоляции, формировании позитивной Я-концепции у лиц с инвалидностью.	
1	2. Ведущие функции адаптивной двигательной рекреации: гедонистическая, восстановительная, коммуникативная и творческая — их сущность и	2	1.Функциональная структура АДР: иерархия и взаимосвязь основных функций, их отличие от функций других видов адаптивной физической культуры (адаптивного спорта, адаптивного физического воспитания). 2.Гедонистическая функция как системообразующая: – психофизиологические механизмы	

	педагогическое значение		получения удовольствия от движения; – педагогические условия создания «мышечной радости» и эмоционального комфорта; – роль новизны, игровых элементов и музыкального сопровождения. 3.Лечебно-восстановительная (рекреативная) функция: – механизмы активного отдыха и снятия утомления; – восстановительный эффект упражнений различной направленности; – критерии оценки восстановительного потенциала рекреационных занятий. 4.Коммуникативная функция: – досуг как пространство социального взаимодействия; – формирование навыков общения, совместной деятельности, эмпатии; – преодоление коммуникативных барьеров у лиц с сенсорными и интеллектуальными нарушениями. 5.Творческая (креативная) функция: – развитие воображения, инициативы, самовыражения через двигательную и художественно-эстетическую деятельность; – интеграция танцевальных, музыкальных, художественных элементов в рекреационные занятия. 5.Педагогическое значение функций: их учет при проектировании, проведении и анализе эффективности рекреационных мероприятий.	
1	3. Базовые принципы организации рекреационного досуга в адаптивной физической культуре: от общих дидактических к специфическим	2	1.Общепедагогические (дидактические) принципы и их конкретизация в условиях АДР: – принципы доступности, систематичности, наглядности, сознательности и активности; – особенности их реализации при работе с различными нозологическими группами. 2.Специфические принципы адаптивной физической культуры в рекреационном контексте: – принцип приоритетной роли микросоциальной среды; – принцип дифференциации и индивидуализации; – принцип компенсаторной направленности. 3.Собственные принципы адаптивной двигательной рекреации: – принцип новизны и вариативности	

			(постоянное обновление содержания, исключение монотонии); – принцип эмоциональной насыщенности (гедонистическая доминанта, позитивный фон); – принцип переключения (смена видов деятельности, контрастность нагрузок); – принцип добровольности и свободы выбора (учет интересов и предпочтений занимающихся); – принцип интеграции (совместные занятия лиц с ОВЗ и здоровых). 4.Правила практической реализации принципов при организации конкретных форм досуга (прогулки, праздники, игры, походы).	
Раздел 2. Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения				
2	1.Многообразие средств адаптивной двигательной рекреации: классификация и характеристика двигательных, игровых и естественно-средовых компонентов	2	1.Понятие «средство АДР» и его соотношение с понятиями «метод», «форма», «условия». Общая структура средств рекреационной деятельности. 2.Классификация средств АДР по различным основаниям: – по преимущественной направленности (оздоровительной, коммуникативной, творческой); – по организации занимающихся (индивидуальные, групповые, массовые); – по месту проведения (зал, открытая площадка, водная среда, природная среда). 3.Двигательные средства базового блока: – общеразвивающие и дыхательные упражнения; – упражнения на расслабление и растягивание; – упражнения с предметами и на снарядах; – циклические упражнения (ходьба, бег умеренной интенсивности, плавание, передвижение на лыжах). 4.Игровые средства как ядро АДР: – классификация подвижных игр (сюжетные, бессюжетные, игры-эстафеты); – спортивные игры по упрощенным правилам; – народные игры и хороводы; – адаптация игровых правил и инвентаря для разных нозологий. 5.Естественно-средовые средства: – природные факторы (солнце,	

			воздух, вода) в рекреационных целях; – рельеф местности, прогулочные маршруты; – элементы туристской техники (ориентирование, преодоление препятствий).	
2	5. Современные и нетрадиционные средства АДР: технологии применения и условия реализации	2	1. Адаптивный туризм как комплексное средство рекреации: – виды туризма (пешеходный, водный, равнинный, выходного дня); – оздоровительный и социализирующий потенциал туристских походов и прогулок; – требования безопасности и этапы подготовки. 2. Водные виды двигательной рекреации: – плавание оздоровительной направленности, аквааэробика, водные игры; – гидрореабилитационный эффект, особенности организации занятий в бассейне и открытых водоемах. 3. Танцевальные и музыкально-двигательные средства: – танцевальная терапия, ритмика, музыкальные игры; – использование музыки как фонового и регуляторного фактора; – развитие координации, выразительности, эмоциональной отзывчивости. 4. Нетрадиционные гимнастики и дыхательные практики: дыхательная гимнастика (по Стрельниковой, Бутейко, йоговские пранаямы) в адаптивном варианте; элементы хатха-йоги, цигун, стретчинга; требования к дозировке и противопоказания. 5. Анималотерапия (пет-терапия) как специфическое средство АДР: – иппотерапия, канистерапия, дельфинотерапия; – механизмы воздействия взаимодействия с животными на психоэмоциональное и физическое состояние; – условия и ограничения применения. 6. Современные фитнес-технологии в адаптивном формате: – фитбол-гимнастика, скандинавская ходьба, суставная гимнастика;	

			– использование тренажеров и сенсорного оборудования.	
2	6. Дифференцированный подход к подбору средств и условий рекреационной деятельности в зависимости от нозологических групп, возрастных особенностей и уровня функциональных возможностей занимающихся	2	1. Теоретические основы дифференцированного подхода в АДР: – значимость учета первичного нарушения, сопутствующих патологий, сохранных функций; – уровни функциональных возможностей (высокий, средний, низкий) и их влияние на выбор средств и дозировку. 2. Особенности организации рекреационного досуга для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА): – виды НОДА (спинальные патологии, церебральные параличи, ампутации, артрозы); – доступные средства: суставная гимнастика, адаптивные игры сидя, плавание, скандинавская ходьба; – требования к инвентарю, страховке, доступной среде. 3. Особенности для лиц с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость, ЗПР, РАС): – учет уровня познавательного развития, внимания, поведения; – предпочтение сюжетно-ролевых игр, музыкально-ритмических занятий, простых эстафет; – методы стимуляции интереса, регулирования поведения, поощрения. 4. Особенности для лиц с сенсорными нарушениями (зрение, слух): – компенсаторные возможности и использование сохранных анализаторов; – средства с выраженным тактильным, звуковым, визуальным сопровождением; – специфика организации коммуникации (жестовая речь, тактильные сигналы). 5. Особенности для лиц с соматическими и психосоматическими заболеваниями: – кардиореспираторные патологии, ожирение, сахарный диабет; – циклические упражнения малой и умеренной интенсивности, дыхательные практики; – строгий контроль нагрузки и самоконтроль. 6. Возрастной аспект дифференциации: – дети, подростки, взрослые, пожилые	

			лица с инвалидностью; – игровые приоритеты, мотивационные механизмы, рекреационные предпочтения в каждом возрастном периоде. 7. Организационно-методические условия реализации дифференцированного подхода: – комплектование групп, индивидуальные маршруты, совместные занятия с ассистентами; – документационное обеспечение (медицинские заключения, листы адаптации); – критерии эффективности подбора средств для каждой категории.	
	Всего часов	12		

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.4. Лабораторные занятия

«Данный вид работы не предусмотрен учебным планом»

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПНП)
<i>6 семестр</i>					
Раздел 1. Теоретико-методологические основы адаптивной двигательной рекреации					
1	Тема 1. Анализ нормативно-правовых и программно-методических документов в сфере адаптивной двигательной рекреации	2	1. Обзор федеральных и региональных нормативных актов, регламентирующих организацию досуга лиц с ОВЗ (ФГОС, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», государственные программы «Доступная среда»). 2. Изучение типовых программ АДР для различных учреждений (реабилитационные центры, школы-интернаты, центры социальной помощи). 3. Анализ локальной документации: должностные инструкции специалиста по АФК, правила внутреннего распорядка, журналы учета занятий. 4. Практическое задание: составить перечень		ПНП

			нормативных требований к организации рекреационного досуга для конкретной нозологической группы (по выбору). 5.Дискуссия: «Проблемы правового регулирования и пути их решения в практической деятельности специалиста».		
1	Тема 2. Определение цели, задач и функций АДР при проектировании и рекреационных мероприятий	2	1.Разбор реальных кейсов (видеофрагментов) рекреационных занятий: идентификация цели, задач и реализуемых функций (гедонистической, восстановительной, коммуникативной, творческой). 2.Разработка «дерева целей» для трех разных форм досуга (игровая программа, туристский поход, танцевальный вечер). 3.Составление карты функций для каждого мероприятия с обоснованием их приоритетности в зависимости от контингента. 4.Групповая работа: формулировка задач АДР для заданной ситуации (возраст, нозология, условия проведения). 5.Презентация и защита результатов групповой работы.		ПНП
1	Тема 3. Анализ эффективности рекреационных занятий с позиций реализации ведущих функций	2	1.Критерии и показатели оценки эффективности АДР (эмоциональный отклик, восстановление пульса, коммуникативная активность, проявление творчества). 2.Разработка оценочного листа (чек-листа) для наблюдения за занятием по каждой функции. 3.Просмотр и педагогический анализ видеоматериалов: оценка гедонистического,		

			восстановительного, коммуникативного и творческого эффекта. 4.Сравнительный анализ двух занятий: выявление сильных и слабых сторон с точки зрения реализации функций. 5.Выработка рекомендаций по усилению каждой функции в конкретном сценарии.		
1	Тема 4. Моделирование рекреационных занятий на основе принципов АДР	2	1.Разбор принципов АДР (новизна, вариативность, эмоциональная насыщенность, переключение, добровольность, интеграция) через конкретные практические примеры. 2.Практическое задание: разработать фрагмент занятия (15-20 минут), реализующий заданный принцип (по жеребьевке: один принцип на микрогруппу). 3.Демонстрация разработанных фрагментов с обоснованием педагогической целесообразности. 4.Взаимооценка: определение, какие принципы реализованы в работе каждой микрогруппы. 5.Рефлексия: «Что труднее – реализовать один принцип или их комплекс?».		
1	Тема 5. Проектирование организационных форм рекреационного досуга (внеурочных, внеклассных, внешкольных)	2	1.Классификация форм организации досуга: отличия внеурочных (утренняя гимнастика, игры на переменах), внеклассных (праздники, «Веселые старты», экскурсии) и внешкольных (клубы, лагеря, семейные программы). 2.Сравнительная характеристика каждой		

			формы по целям, длительности, контингенту, условиям проведения. 3.Разработка модели (структурно-логической схемы) для каждой формы с указанием временных этапов. 4.Групповая работа: выбрать одну из форм и разработать ее содержательное наполнение (тема, этапы, средства, методы, длительность). 5.Презентация проектов с аргументацией выбора формы для конкретного контингента.		
Раздел 2. Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения					
2	Тема 6. Систематизация и подбор двигательных и игровых средств АДР	2	1.Составление классификационной таблицы двигательных средств АДР по группам (общеразвивающие, дыхательные, на расслабление, циклические, с предметами). 2.Игровая практика: опробование 4-5 подвижных игр с последующим анализом их рекреационного потенциала (эмоциональность, восстанавливаемость, коммуникативность). 3.Модификация правил игры для различных нозологий (НОДА, интеллектуальные нарушения, сенсорные нарушения) — работа в микрогруппах. 4.Разработка картотеки игр (минимум 10 игр) с указанием целевой группы, адаптированных правил и методических рекомендаций. 5.Взаимопрезентация картотек и обсуждение		ПНП
2	Тема 7. Использование естественно-сре	2	1.Разбор классификации естественно-средовых средств (солнце, воздух,		ПНП

	довых средств в рекреационных целях (прогулки, экскурсии, походы)		вода, рельеф, растительность) и их рекреационных свойств. 2. Моделирование маршрута прогулки / экскурсии для лиц с ОВЗ с учетом доступности, безопасности и оздоровительного эффекта. 3. Практическое задание: разработать карту-схему походного дня с указанием этапов, остановок, игровых точек. 4. Анализ рисков и разработка плана безопасности при проведении занятий на открытом воздухе. 5. Защита проектов «Идеальный маршрут выходного дня» для разных нозологических групп.		
2	Тема 8. Освоение методик нетрадиционных средств АДР (танцы, дыхательные практики, йога-терапия)	2	1. Практическое знакомство с базовыми элементами дыхательных гимнастик (Стрельникова, Бутейко, парадоксальное дыхание) с оценкой влияния на функциональное состояние. 2. Освоение адаптированных асан хатха-йоги и элементов цигун для релаксации и активизации. 3. Разучивание 2–3 танцевальных композиций и музыкально-ритмических игр с последующим анализом эмоционального воздействия. 4. Разработка алгоритма введения нетрадиционных средств в структуру рекреационного занятия (выбор, дозировка, место в занятии, противопоказания). 5. Демонстрация микро-фрагментов занятий с включением нетрадиционных средств (по выбору группы).		ПНП

2	Тема 9. Технологии применения анималотерапи и и водных видов рекреации	2	1.Теоретический обзор механизмов воздействия иппотерапии, канистерапии, дельфинотерапии (с опорой на научные источники и видеоматериалы). 2.Моделирование рекреационного занятия с элементами анималотерапии (игровая имитация, сюжеты с животными, упражнения на развитие тактильной чувствительности). 3.Разработка комплекса водных упражнений и игр для бассейна с учетом нозологических групп (аквааэробика, водные игры, плавание оздоровительное). 4.Определение условий, требований безопасности и противопоказаний для водных занятий и занятий с животными. 5.Групповая работа: создание и защита сценария «Водный праздник» или «День общения с природой».		
2	Тема 10. Современные фитнес-техноло гии в адаптивной двигательной рекреации (фитбол, скандинавская ходьба, тренажеры)	2	1.Освоение базовых упражнений на фитболах для различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) с акцентом на рекреационный эффект. 2.Разучивание техники скандинавской ходьбы: имитация, работа палками, методика обучения лиц с ОВЗ. 3.Знакомство с тренажерным оборудованием (простыми и сенсорными) для рекреационных целей (велозргометры, степперы, балансировочные платформы). 4.Составление комплексов рекреационной направленности для разных нозологий с использованием фитнес-оборудования. 5.Проведение микро-занятия с		ПНП

			использованием, выбранного фитнес-средства (на учебной группе).		
2	Тема 11. Разработка дифференцированных рекреационных программ для различных нозологических групп	2	1. Анализ предложенных «портретов занимающихся» (5-6 моделей: ребенок с НОДА, взрослый с интеллектуальными нарушениями, подросток с нарушением слуха, пожилой с соматической патологией и др.). 2. Составление индивидуальных карт подбора средств АДР для каждого портрета (с обоснованием выбора, дозировок, противопоказаний). 3. Групповая работа: разработка программы рекреационного занятия / мероприятия для одной нозологической группы (сценарий, средства, методы, контроль). 4. Межгрупповая защита программ с акцентом на дифференцированный подход. 5. Экспертная оценка каждой программы по чек-листу: «учет нозологии», «безопасность», «гедонистичность», «вариативность».		
2	Тема 12. Интегративное рекреационное мероприятие – моделирование, проведение и самоанализ	2	1. Постановка задачи: разработать и провести (в режиме ролевой игры) интегрированное рекреационное мероприятие с участием «занимающихся» с разными нозологиями (распределение ролей внутри учебной группы). 2. Этап проектирования: определение формы, цели, задач, средств, этапов, ролей, инвентаря, времени, места. 3. Проведение смоделированного мероприятия (30–40 минут) с		

			участием всей группы. 4. Оперативный анализ: оценка реализации функций, соблюдения принципов, дифференцированного подхода, безопасности, эмоционального фона. 5. Письменный самоанализ и взаимоанализ по предложенной схеме (достижение целей, трудности, эффективность, рекомендации по улучшению). 6.Рефлексивный круг: обсуждение профессиональной значимости полученных компетенций для будущей деятельности.		
	Всего часов	24			13

5.6. Клинические практические занятия «Данный вид работы не предусмотрен учебным планом»

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся / контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов / кол-во час на ПНП	Код компетенций
Тема 2. Определение цели, задач и функций АДР при проектировании рекреационных мероприятий	Подготовка к дискуссии	Вопросы для дискуссии.	10	ПК-1
Тема 5. Проектирование организационных форм рекреационного досуга (внеурочных, внеклассных, внешкольных)	Написание доклада	Тематика докладов	10/-	ПК-1
	Контроль		4	
Тема 6. Систематизация и подбор	Написание доклада	Тематика докладов	10/10	ПК-1

двигательных и игровых средств АДР	Контроль			
Тема 8. Освоение методик нетрадиционных средств АДР (танцы, дыхательные практики, йога-терапия)	Написание доклада	Тематика докладов	20/10	ПК-1
Тема 9. Технологии применения анималотерапии и водных видов рекреации	Написание доклада	Тематика докладов	18/2	ПК-1
Промежуточная аттестация: зачет				
Всего часов			68/22	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине: «АДР».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине: «АДР».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине: «АДР».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ПК-1	ПК 1.3	6	промежуточный

7.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ПК-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания.

Индикатор ПК 1.3 – Проводит организованный досуг с применением средств и методов адаптивной физической культуры

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1. Теоретические основы АДР: цель, задачи, педагогические и социальные функции адаптивной двигательной		1. Студент перечисляет цель и общие задачи АДР, называет 2-3 основные формы организации досуга	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

рекреации как вида адаптивной физической культуры. 2.Средства и методы АДР: перечень рекреационных средств (подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, адаптивный туризм, водные виды, танцы, анималотерапия, нетрадиционные гимнастики, дыхательные методики) и методы их применения. 3.Формы организации рекреационного досуга: внеурочные формы (утренняя гимнастика, игры на переменах, спортивный час), внеклассные мероприятия (физкультурные праздники, конкурсы, «Веселые старты», прогулки, экскурсии) и внешкольные формы (занятия в реабилитационных центрах, семейно-оздоровительных клубах, летних и зимних лагерях). 4.Принципы подбора рекреационных упражнений: требования к отбору двигательных действий, обеспечивающих переключение с основного вида деятельности, недопущение чрезмерных нагрузок, наличие восстановительного эффекта, новизна и эмоциональная привлекательность упражнений.	(игры, прогулки, праздники) и 2-3 группы рекреационных средств. Допускает неточности в классификации форм (путает внеурочные и внешкольные) и не может аргументировать выбор средств для конкретной нозологии. 2.Студент четко разграничивает все формы организации досуга, систематизирует средства АДР по группам (игровые, танцевальные, водные, туристские), объясняет принципы подбора упражнений. Называет особенности занятий для 2-3 нозологических групп (например, для детей с НОДА, с интеллектуальными нарушениями, с сенсорными нарушениями), но при сравнении допускает незначительные пробелы. 3.Студент демонстрирует глубокие системные знания: свободно оперирует всеми понятиями, обосновывает выбор конкретных рекреационных методик с позиций гедонистической, восстановительной и коммуникативной функций; анализирует потенциальные риски и противопоказания для каждой нозологической группы; приводит примеры из передовой практики (включая		
---	--	--	--

	5. Особенности работы с различными нозологическими группами: учет психофизических особенностей, состояния здоровья, сохранных функций и противопоказаний занимающихся при организации рекреационных занятий	нетрадиционные методики: анималотерапия, скандинавская ходьба, фитнес-технологии).		
Умеет	1. Планировать и организовывать рекреационные мероприятия: разрабатывать сценарии и программы организованного досуга с применением средств АДР для различных категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья. 2. Подбирать и адаптировать средства и методы АДР: выбирать двигательные действия, игровые и соревновательные методы с учетом индивидуальных потребностей, интересов и состояния здоровья занимающихся, обеспечивая гедонистическую направленность занятий. 3. Применять игровые и соревновательные методы в рекреационных целях: использовать элементы соперничества, соревнований по упрощенным правилам, эстафет и игр для повышения мотивации и интереса к досуговой деятельности.	1. Студент составляет простой план-конспект рекреационного мероприятия (например, «Веселые старты») по предложенному шаблону, но не учитывает индивидуальные особенности участников (подбирает упражнения без дифференциации). При выполнении задания требуется помощь педагога в выборе игровых методов и распределении ролей. 2. Студент самостоятельно разрабатывает сценарий досугового мероприятия (праздник, эстафета, танцевальная программа) с учетом возраста и нозологии занимающихся. Корректно адаптирует инвентарь, правила игр и методы регуляции нагрузки. Умеет организовать командное взаимодействие, но испытывает затруднения при необходимости оперативно изменять план в нестандартной ситуации (например, при снижении мотивации	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

4.Интегрировать средства искусства и естественно-средовые факторы: включать в занятия музыку, танцы, художественные элементы, проводить занятия на природе, в водной среде, использовать взаимодействие с животными. 5.Создавать условия для социальной коммуникации и проявления инициативы: организовывать коллективные занятия, способствующие общению занимающихся друг с другом и со здоровыми людьми, преодолению психологических комплексов, проявлению творчества и самостоятельности	участников). 3.Студент самостоятельно разрабатывает авторские сценарии рекреационных мероприятий интегрированного типа (с участием лиц с ОВЗ и здоровых людей), включая естественно-средовые условия (водная среда, парк, лес). Оперативно модифицирует ход занятия в зависимости от эмоционального состояния и утомления участников. Эффективно сочетает средства искусства (музыка, танец) и АФК, создает условия для проявления инициативы самих занимающихся.		
1. Методикой проведения рекреационных занятий: навыками практической организации и проведения различных форм организованного досуга (физкультурные праздники, конкурсы, прогулки, игры, танцевальные программы) с соблюдением педагогических принципов наглядности, доступности и систематичности. 2. Навыками дифференцированного подхода: способностью адаптировать содержание, методы и условия рекреационных занятий с учетом нозологических форм заболеваний,	1.Студент способен провести отдельные части занятия (разминку или подвижную игру) с соблюдением базовых требований безопасности, но не видит общей структуры мероприятия. Испытывает трудности в установлении контакта с участниками, не всегда корректно дозирует нагрузку (по внешним признакам утомления). Навыки организации коммуникации между участниками минимальны. 2.Студент уверенно проводит рекреационное занятие от начала до конца, обеспечивая его	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

возрастных и психологических особенностей занимающихся. 3. Приемами контроля и самоконтроля: навыками контроля физической нагрузки, оценки восстановительного эффекта, обеспечения санитарно-гигиенических требований при проведении рекреационных мероприятий. 4. Навыками создания эмоционально-положительной атмосферы: способностью использовать вербальные и невербальные средства общения, музыкальное сопровождение, игровые приемы для формирования у занимающихся чувства удовольствия, радости и удовлетворенности от процесса занятий. 5. Навыками организации интегрированных мероприятий: умением проводить совместные рекреационные занятия лиц с ОВЗ и здоровых людей, способствующие социальной интеграции и формированию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни	логичную структуру (подготовительная, основная, заключительная части). Корректно использует методы контроля пульса и внешних признаков утомления. Создает положительный эмоциональный фон, использует поощрения и игровые приемы. Умеет организовать взаимодействие в малых группах. Владеет навыками страховки и помощи. 3. Студент демонстрирует высокий уровень методического мастерства: вариативно применяет различные стили педагогического общения, прогнозирует реакцию участников. Владеет приемами бесконфликтной регуляции поведения в группе. Проводит самоанализ проведенного занятия, аргументированно оценивает его восстановительный и гедонистический эффекты. Способен обучать элементам рекреационной деятельности помощников (волонтеров, родителей) и вовлекать их в процесс.		
---	--	--	--

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Зачет выставляется по результатам работы в 6 семестре обучения, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренным текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное мероприятие не проводится, оценивание знаний происходит по результатам текущего контроля.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме зачета 6 семестр

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«отлично»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«хорошо»	Средний
от 2,5 до 3,4	«удовлетворительно»	Пороговый
менее 2,5	«неудовлетворительно»	Минимальный

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает непоследовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет в 6 семестре выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося:

1. Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики и других отраслей знания и практической деятельности. Связь АФК с другими областями научных знаний.
2. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «культура», «физическая культура», «лечебная физическая культура», «адаптивная физическая культура».

3. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «рекреация», «двигательная рекреация», «адаптивная двигательная рекреация», «естественные факторы внешней среды».
4. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «реабилитация», «физическая реабилитация», «адаптивная физическая реабилитация».
5. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «социализация», «социальная интеграция», «образ жизни», «здоровый образ жизни».
6. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «спорт», «реабилитационный спорт», «адаптивный спорт».
7. Основные понятия и термины «инвалид», «инвалидность», «нетрудоспособность». Группы инвалидности и их характеристика.
8. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
9. Роль и место адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
10. Коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи – специализированная группа задач в адаптивной физической культуре. Их краткая характеристика.
11. Задачи коррекции основного дефекта (сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, речи, интеллекта, соматических функциональных систем и др.), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом и сопутствующими заболеваниями.
12. Задачи компенсации функций организма в случае невозможности коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
13. Задачи профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений при наличии тех или иных дефектов.
14. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи – педагогические задачи физической культуры, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
15. Конкретизация цели, задач, функций и принципов адаптивного физического воспитания.
16. Конкретизация цели, задач, функций и принципов адаптивного спорта.
17. Конкретизация цели, задач, функций и принципов адаптивной физической реабилитации.
18. Конкретизация цели, задач, функций и принципов адаптивной двигательной рекреации.
19. Конкретизация цели, задач, функций и принципов креативных видов адаптивной физической культуры.
20. Конкретизация цели, задач, функций и принципов экстремальных видов адаптивной физической культуры.
21. Основные виды адаптивной физической культуры и их краткая характеристика.
22. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
23. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
24. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
25. Адаптивная физическая реабилитация как вид адаптивной физической культуры.
26. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры как вид адаптивной физической культуры.
27. Экстремальные виды двигательной активности как компонент адаптивной физической культуры.
28. Характеристика объекта педагогических воздействий в адаптивной физической культуре.

29. Дефект как физический или психический недостаток, влекущий за собой отклонения от нормального развития.
30. Типичные вторичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья: нарушение зрения.
31. Типичные вторичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья: нарушение слуха.
32. Типичные вторичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья: нарушение интеллекта.
33. Типичные вторичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья: поражение опорно-двигательного аппарата.
34. Становление и развитие адаптивной физической культуры физической культуры в нашей стране.
35. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
36. Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране, их региональные представительства.
37. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).
38. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
39. Адаптивный спорт - социальный феномен, интегрирующий лечебное рекреационное и спортивное направления физической культуры.
40. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе. Паралимпийское движение - основное направление развития адаптивного спорта.
41. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе. Специальное Олимпийское направление в развитии адаптивного спорта.
42. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе. Олимпийское движение глухих в развитии адаптивного спорта.
43. Организация адаптивной двигательной рекреации у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в различные возрастные периоды жизни.
44. Организация физической реабилитации (ЛФК и физических методов лечения) в стационарных лечебных учреждениях.
45. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации инвалидов.
46. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
47. Реализация принципов воспитания личности в процессе адаптивной физической культуры.
48. Педагогические функции адаптивной физической культуры.
49. Социальные функции адаптивной физической культуры.
50. Принципы адаптивной физической культуры: социальные.
51. Принципы адаптивной физической культуры: общеметодические.
52. Принципы адаптивной физической культуры: специально-методические.
53. Физическое упражнение - основное средство адаптивной физической культуры. Классификация физических упражнений.
54. Средства адаптивной физической культуры: естественно-средовые факторы.
55. Средства адаптивной физической культуры: гигиенические факторы.
56. Метод - как способ достижения поставленной цели; методический прием как вариант реализации метода в соответствии с конкретной задачей коррекции, компенсации, профилактики, обучения, воспитания, оздоровления.
57. Методы формирования знаний в адаптивной физической культуре.

58. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
59. Методы воспитания личности.
60. Методы развития физических качеств и способностей.
61. Формы организации адаптивной физической культуры.
62. Теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (П.Я. Гальперин).
63. Концепция «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов).
64. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (С.П. Евсеев).
65. Ошибки при обучении двигательным действиям, их предупреждение и исправление в адаптивной физической культуре.
66. Основные понятия терминов «физические качества» и «физические способности».
67. Основное понятие термина «скоростные способности», характеристика, методы развития.
68. Основное понятие термина «силовые способности», характеристика, методы развития.
69. Основное понятие термина «координационные способности», характеристика, методы развития.
70. Основное понятие термина «выносливость», характеристика, методы развития.
71. Основное понятие термина «гибкость», характеристика, методы развития.
72. Основные закономерности развития физических способностей в адаптивной физической культуре.
73. Особенности принципов развития физических способностей в адаптивной физической культуре.
74. Урок как основная форма организации занятий по адаптивной физической культуре. Классификация уроков.
75. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится по окончании 6 семестра обучения и включает оценку практических навыков и собеседование.

Итоговое тестирование проводится с использованием компьютерных программ или письменно. Итоговое тестирование состоит не менее, чем из 50 тестовых заданий. Оценка за тестирование зависит от доли правильных ответов:

- менее 70 % - «не зачтено»;
- 71 и более % - «зачтено».

Итоговое тестирование и его пересдача проводятся по графику, утвержденному заведующим кафедрой.

Итоговая оценка по дисциплине определяется в соответствии с правилами математического округления, пересчет в оценку по 5-балльной шкале осуществляется в соответствии со шкалой пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме зачета.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Адаптивная двигательная рекреация: учебно-методическое пособие

	/ П.Ю. Королев, В.А. Васильев, С.А. Пушкин [и др.]. – Воронеж: ВГАС, 2025. – 59 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/50808 2. Кирюхина, И.А. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях. Инклюзивное образование в системе физического воспитания: учебное пособие для СПО / И.А. Кирюхина, Ю.И. Тихонова. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 244 с. – ISBN 978-5-507-53058-8. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/505464 3. Королев П.Ю., Васильев В.А., Пушкин С.А., Исакова С.С., Золотарева А.С. Адаптивная двигательная рекреация: учебно-методическое пособие / Королев П.Ю., Васильев В.А., Пушкин С.А., Исакова С.С., Золотарева А.С. – Воронеж, 2025. – 59 с. 4. Попов, Г.Н. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детских загородных лагерях: учебно-методическое пособие / Г.Н. Попов, А.Н. Вакурин, А.Ю. Вязигин. – Томск: ТГПУ, 2025. – 62 с. – ISBN 978-5-907791-37-4. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/510718
--	--

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Ветрова, И.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И.В. Ветрова, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. – 328 с. – ISBN 978-5-00102-616-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/338423 2. Смorchков, В.Ю. Содержание, виды и особенности рекреационно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / В.Ю. Смorchков, И.Е. Евграфов, Д.С. Мартыканова. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2025. – 183 с. – ISBN 978-5-00245-491-4. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/517268 4. Программа самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой. Методические рекомендации: методические рекомендации / составители И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2025. – 13 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/517439 5. Голикова, Е.М. Рекреационно-оздоровительная физическая культура детей с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / Е.М. Голикова, Д.Н. Самарин, Ю.Г. Шеворакова. – Оренбург: ОГПУ, 2025. – 162 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/509153

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.e.lanbook.com ЭБС Издательства «ЛАНЬ»
3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»
4. www.studentlibrary.ru ЭБС «Электронная библиотека технического вуза»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Контракт №170/ЭТ о 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Контракт 189/ЭТ от 25.08.2025
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Контракт 303/ЭТ от 16.12.2025

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Игровой спортивный зал, оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку. Барьер легкоатлетический регулируемый. Воланы для бадминтона. Граната для метания тренировочная. Борцовские маты 2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колодка стартовая стальная тренировочная. Комплекс волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1х2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3 кг. Мостик гимнастический подкидной усиленный. Мяч баскетбольный. Мяч баскетбольный звенящий. Мяч волейбольный. Мяч для метания Мяч минифутбол. Мяч настольного тенниса. Мяч набивной масса 2 кг. Мяч футбольный. Мяч футбольный звенящий. Мяч футзальный. Насос для мячей. Обруч гимнастический. Палочка эстафетная. Ракетка бадминтонная. Ракетка теннисная. Сетка баскетбольная. Сетка волейбольная. Скакалка резиновая. Стойка волейбольная. Стойка для прыжков в высоту. Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ. Ядро тренировочное. Бревно напольное. Кольцо амортизационное. Мяч для гольфа звенящий. Перекладина для подтягивания высокая. Платформа для

		прыжков в длину. Поддерживающая конструкция для защитных щитов. Скамья для наклонов вперед. Щит заградительный. Стол для настольного тенниса. Дротики. Мишень для дартс.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гиря пластиковая. Коврик гимнастический. Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая деревянная. Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605. Стойка для бодибара на 8 шт. Стойка для гантелей на 8 пар. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1.5 кг. Беговая дорожка электрическая. Larsen TM 8460C. Контактная платформа для сгибания рук в упоре. Перекладина для подтягивания низкая. Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс. Весы напольные электронные.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Тренажерный зал, оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Гантели разборные Starfit. Гиря Титан вес 16кг. Гиря Титан вес 24кг. Гиря пластиковая. Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм. Гриф, 20 кг, диаметр 50мм. Гриф для штанги Премиум. Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50 мм. Гриф для штанги Хоум. Диск для силовых тренировок Iron-King Star (5 кг 50мл). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусками «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер HB-8189 ELL. Велотренажер. Велоэллипсоид Larsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для прессы DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка бруска и пресс. Скамейка наклонная универсальная. Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга. Тренажер для сгибания и разгибания ног. Тренажер для жима ногами. Тренажер для жима от груди. Тренажер для сведения и разведения груди. Скамья горизонтальная.

		Стойка для приседания. Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем.
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м2 оснащенная: Стойки для волейбола. Баскетбольные стойки. Амортизационные баскетбольные кольца.

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная двигательная рекреация»:

Разработана и обсуждена
на заседании кафедры «Физического воспитания и
адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) 2026 года набора очной формы обучения 27.05.2026г.

Руководитель ОПОП ВО

Тарасова О.Ю.

Декан факультета гуманитарного
и медико-биологического
образования

Герасименко И.Н.