

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	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Управление и организация физкультурной и спортивной подготовкой лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	3
Всего часов	108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	18
лекции	6
практические занятия	12
Самостоятельная работа	86
Промежуточная аттестация:	
контроль	
зачет 1 семестр	4

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 Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и уровню высшего образования Магистратура, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 946.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений в части ОПОП, её изучение осуществляется в 1 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 профессиональными стандартами:

– профессиональный стандарт 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «7» августа 2026 № 483н;

– профессиональный стандарт 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «27» апреля 2023 года № 363н.

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ПК-1. – Корректирует и компенсирует отклонения в состоянии здоровья и ограничения в жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта			
ПК 1.1 – Разрабатывает комплексные мероприятия по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и	Нозологические формы, этиологию и патогенез основных заболеваний и вторичных отклонений, а также современные классификации ограничений жизнедеятельности (МКФ), позволяющие обоснованно подбирать средства и методы АФК для разработки комплексных коррекционных программ.	Анализировать результаты медико-психолого-педагогической диагностики и трансформировать их в конкретные задачи, формулируя цели и подбирая адекватные физические упражнения, адаптивный инвентарь и методические приемы для	Навыками проектирования и документального оформления комплексных программ (планов-конспектов, маршрутов реабилитации), включающих взаимосвязанные блоки (лечебная физкультура, дыхательная гимнастика, коррекционные игры,

спорта		составления целостного комплекса мероприятий по коррекции и компенсации.	психорегуляция) с учетом противопоказаний и динамического контроля текущего состояния занимающихся.
ПК 1.2 – Реализует в практической деятельности комплекс мероприятий по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта	Алгоритмы и протоколы практического применения средств АФК в реальном времени, включая правила страховки, дозирования нагрузки, вариативности выполнения упражнений и оперативного реагирования на изменения функционального состояния, занимающегося в ходе занятия.	Организовывать и проводить тренировочные, рекреационные и реабилитационные занятия, применяя дифференцированный подход, корректируя технику выполнения движений, мобилизуя волевые и компенсаторные возможности индивида для достижения запланированного коррекционного эффекта в условиях ограниченных возможностей здоровья.	Практическими навыками управления процессом занятия (построение, перестроение, распределение внимания, создание безопасной среды), а также методами оперативного педагогического контроля (визуальный, экспресс-опрос, функциональные пробы) для своевременного внесения изменений в ход реализации комплекса мероприятий.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Се- местр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
6	Раздел 1. Цели и задачи адаптивной двигательной рекреации, её ведущих функций и принципов	2	4						40
6	Раздел 2. Характеристика	4	8						52

	средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения								
	Итого по дисциплине:	6	12					4	86
	Часов 108	Зач. ед. 3	18				90		
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час.					0 час.		
	Объём профессионально направленной подготовки	6 часов					30 часов		

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 компетенций	Наименование разделов и тем дисциплины	Краткое содержание разделов и тем
<u>1 семестр</u>		
ПК-1	Цели и задачи адаптивной двигательной рекреации, её ведущих функций и принципов	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
<i>1 семестр</i>				
Раздел 1. Цели и задачи адаптивной двигательной рекреации, её ведущих функций и принципов				
1	Цели и задачи адаптивной двигательной рекреации, её ведущих функций и принципов	2	1. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. 2. Конкретизация целей и задач адаптивной двигательной рекреации. 3. Конкретизация функций и принципов адаптивной двигательной рекреации.	ДОТ
Раздел 2. Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения				
	Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения	2	1. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации. 2. Классификация и систематизация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации	ДОТ
5	Тема. Классификация форм занятий в физическом воспитании	4	1. Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. 2. Классификация уроков по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач.	ДОТ
	Всего часов	8		

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	Практичес кая подготовка (ПНП)
<u>1 семестр</u>					
Раздел 1. Цели и задачи адаптивной двигательной рекреации, её ведущих функций и принципов					
1	Тема. Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения	2	1.Требования к подбору средств тех или иных упражнений и условиям их проведения адаптивной двигательной рекреации	ОФО	ПНП
1	Тема. Адаптивный туризм как средство и метод двигательной рекреации.	2	1. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. 2.Влияние адаптивного туризма на личность участника похода.	ОФО	ПНП
Раздел 2. Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения					
2	Тема 3 Водные виды адаптивной двигательной рекреации.	4	1.Классификация водных видов адаптивной двигательной рекреации.	ОФО	
2	Тема 4 Игровые виды адаптивной двигательной рекреации.	8	1.Игры с элементами коллективных противоборств. 2. Радиальный баскетбол.	ОФО	ПНП
	Всего часов	12			6

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 компетен- ций
Тема 1. Основы рекреации как социокультурного феномена современности	Подготовка к дискуссии	Вопросы для дискуссии.	22	ПК-1
Тема 2. Виды адаптивной двигательной	Написание доклада	Тематика докладов	30/10	ПК-1

рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными.	Контроль		2	
Тема 3. Организация адаптивной двигательной рекреации (первая группа учреждений и организаций)	Написание доклада	Тематика докладов	20/10	ПК-1
Тема 4. Организация адаптивной двигательной рекреации (вторая группа учреждений и организаций)	Написание доклада	Тематика докладов	14/10	ПК-1
	Контроль		2	
Промежуточная аттестация: зачет				
Всего часов			86/30	

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

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

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 1.1	1	промежуточный
ПК-1	ПК 1.2	1	промежуточный

7.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ПК-1: корректирует и компенсирует отклонения в состоянии здоровья и ограничения в жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта.

Индикатор ПК 1.1 – Разрабатывает комплексные мероприятия по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта

Оцениваемый результат (дескрипторы)	Критерии оценивания	Процедура оценивания	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Знает	Нозологические формы, этиологию и патогенез основных заболеваний и вторичных отклонений, а также современные классификации ограничений жизнедеятельности (МКФ), позволяющие обоснованно подбирать средства и методы АФК для разработки комплексных коррекционных программ.	Полнота и структурность изложения теоретического обоснования – обучающийся демонстрирует системные знания нозологий, МКФ и методов АФК, логически связывая их с конкретными коррекционными задачами (не менее 70% правильных ответов при устном опросе/тестировании)	Тестирование Собеседование Практическое задание	В соответствии с БРС
Умеет	Анализировать результаты медико-психолого-педагогической диагностики и трансформировать их в конкретные задачи, формулируя цели и подбирая адекватные физические упражнения, адаптивный инвентарь и методические приемы для составления целостного комплекса мероприятий по коррекции и компенсации.	Обоснованность и адекватность проектирования – обучающийся правильно определяет приоритетные цели и подбирает средства АФК (упражнения, инвентарь, методические приёмы) строго в соответствии с выявленными отклонениями и ограничениями, с учётом противопоказаний (оценка по результатам выполнения практико-ориентированного задания/кейса).	Тестирование Собеседование Практическое задание	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Навыками проектирования и документального оформления комплексных программ (планов-конспектов, маршрутов реабилитации), включающих взаимосвязанные блоки (лечебная физкультура, дыхательная гимнастика, коррекционные игры, психорегуляция) с	Качество и завершённость оформленного продукта – разработанный комплексный план мероприятий соответствует установленной структуре, содержит все обязательные блоки (цели, задачи, этапы, средства, дозировки, контрольные точки), логически завершён и	Тестирование Собеседование Практическое задание	В соответствии с БРС

	учетом противопоказаний и динамического контроля текущего состояния занимающихся.	может быть использован в практической деятельности (оценка по результатам защиты разработанной программы).		
--	---	--	--	--

Индикатор ПК 1.2 – Реализует в практической деятельности комплекс мероприятий по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Алгоритмы и протоколы практического применения средств АФК в реальном времени, включая правила страховки, дозирования нагрузки, вариативности выполнения упражнений и оперативного реагирования на изменения функционального состояния, занимающегося в ходе занятия.	Правильность и оперативность применения алгоритмов действий в ходе занятия – обучающийся воспроизводит протоколы дозирования нагрузки, страховки и экстренного реагирования на изменения состояния, занимающегося в условиях, приближенных к реальной практике (оценка по результатам устного опроса с ситуационными задачами, не менее 70% правильных решений).	Тестирование Собеседование Практическое задание	В соответствии с БРС
	Организовывать и проводить тренировочные, рекреационные и реабилитационные занятия, применяя дифференцированный подход, корректируя технику выполнения движений, мобилизуя волевые и компенсаторные возможности индивида для достижения запланированного коррекционного эффекта в условиях	Эффективность организации и проведения занятия — обучающийся демонстрирует умение грамотно выстраивать структуру занятия, применять дифференцированный подход к занимающимся, корректировать технику выполнения упражнений и поддерживать безопасную среду в процессе практической	Тестирование Собеседование Практическое задание	В соответствии с БРС

	ограниченных возможностей здоровья.	деятельности (оценка по результатам экспертного наблюдения за проведением фрагмента занятия/тренировки).		
Владеет навыком	Практическими навыками управления процессом занятия (построение, перестроение, распределение внимания, создание безопасной среды), а также методами оперативного педагогического контроля (визуальный, экспресс-опрос, функциональные пробы) для своевременного внесения изменений в ход реализации комплекса мероприятий.	Качество управления процессом и оперативного контроля – обучающийся успешно применяет методы педагогического наблюдения и экспресс-оценки состояния занимающихся, своевременно вносит коррективы в ход занятия и документально фиксирует результаты контроля (оценка по результатам анализа проведённого занятия, включая заполненный протокол/журнал контроля, и экспертной оценки действий преподавателя).	Тестирование Собеседование Практическое задание	В соответствии с БРС

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 во 1 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 1 семестр

Балл	Оценка	Уровень сформированности компетенции
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 1 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 1 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. Сморгачев, В.Ю. Содержание, виды и особенности рекреационно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / В.Ю. Сморгачев, 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 от 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 голбола 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	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса

	семинарского типа, физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гирия 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 ТМ 8460С. 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. Гирия Титан вес 16кг. Гирия Титан вес 24кг. Гирия пластиковая. Гирия, 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 брусьями «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер HB-8189 ELL. Велотренажер. Велозипсоид Larsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для пресса DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка брусья 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 1000м ² 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 450м ² 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 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2026 года набора заочной формы обучения 27.05.2026г.

Руководитель ОПОП ВО

Тарасенко И.Р.

Декан факультета гуманитарного
и медико-биологического
образования

Герасименко И.Н.