

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

**Институт** физического воспитания и спорта  
**Кафедра** адаптивной физической культуры и физической реабилитации

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Института физического  
воспитания и спорта  
\_\_\_\_\_ А.А. Губарев  
«22» \_\_\_\_\_ 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Адаптивная двигательная рекреация**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 3, 4 курсы (6, 7 семестры), ЗФО – 3, 4 курсы (9, 10 триместры)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 02 апреля 2019 года № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 18 июня 2020 года № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

#### СОСТАВИТЕЛИ:

кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛПТУ»

**Ермоленко Александр Викторович**

ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛПТУ»

**Вакуленко Александра Александровна**

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «09» сентября 2025 г., № 9

Заведующий кафедрой

адаптивной физической культуры  
и физической реабилитации



А. В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол «11» сентября 2025 г., № 5

Председатель учебно-методической  
комиссии Института физического  
воспитания и спорта



Т. В. Загной

#### СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



В. В. Савенков

## **1. Цели и задачи учебной дисциплины**

Цель дисциплины: освоение студентами теоретических и практических знаний об адаптивной двигательной рекреации, направленных на воспроизводство и восстановление физических и духовных сил за счет двигательной деятельности, на удовлетворение потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании личности.

Задачи:

- изучить основные принципы и методы двигательной рекреации, как одной из составляющих здорового образа жизни и физической реабилитации при некоторых формах патологии и заболеваниях у взрослых и детей;
- овладение студентами основ организации занятий в различных видах двигательной рекреации;
- овладение функций, задач, средств и методов рекреационных занятий с детьми в различные возрастные периоды;
- обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций;
- способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной, профессиональной и бытовой деятельности больных, инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием методов и средств физической реабилитации;
- проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина «Адаптивная двигательная рекреация» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана.

Необходимым условием для освоения учебной дисциплины является:

*знания* физиологии человека, теории и организации адаптивной физической культуры;

*умения* самостоятельно изучать и понимать специальную (отраслевую) научную литературу;

*навыки* работы с различными источниками информации, наблюдения.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Лечебная физическая культура», «Курортология с основами физиотерапии», «Педагогический контроль в адаптивной физической культуре» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Физическая реабилитация и эрготерапия в ортопедии и травматологии», «Методы и техники физической реабилитации», «Физическая реабилитация детей с органическими поражениями нервной системы».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-3: способность обеспечивать проведение оздоровительной и реабилитационной работы организационно-методическими материалами; формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха, занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта, включая лиц с инвалидностью, всех возрастных и нозологических групп	ПК-3.1: знает технологии планирования и современные формы организации индивидуальных программ оздоровительной и реабилитационной работы с лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. ПК-3.2: умеет определять эффективность оздоровительной и реабилитационной работы, применяемых методов физической реабилитации и оздоровления, результаты реабилитационных, оздоровительных и рекреационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов. ПК-3.3: владеет навыками оценки результатов проведения реабилитационных, оздоровительных и рекреационных мероприятий; контроля двигательной активности и физического состояния занимающихся с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.	Знает: – технологию планирования и современные формы организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; – функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта; – методы общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств; – правила использования специализированного спортивного оборудования, тренажеров, устройств и вспомогательных средств для совершенствования спортивной техники в адаптивном спорте; – порядок составления и ведения документации по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Умеет: – вести пропаганду здорового образа жизни среди инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; – излагать сведения для формирования гигиенических знаний, умений и навыков, данные по истории развития, основам спортивной подготовки и тренировочного процесса в

		<p>избранном виде адаптивного спорта в доступной форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовить организационно-методическое обеспечение планирования и проведения занятия по рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- оценивать и анализировать результаты коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, готовить обоснованные предложения по корректировке планов мероприятий;</li> <li>- мотивировать инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных мероприятиях;</li> <li>- разрабатывать организационно-методическое обеспечение, в том числе программы, планы адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, активного отдыха, спортивной подготовки по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта в физкультурно-спортивной или организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта;</li> <li>- мобилизовывать личностные ресурсы лиц трудоспособного возраста, направленные на поддержание их социальных связей, интереса к повседневным занятиям или определение новых, требующих доступных усилий и позитивного взаимодействия с микросоциумом.</li> </ul>
--	--	---

		<p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализа планов и программ, регламентирующих содержание рекреационно-досуговой, реабилитационной работы по социализации инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, по овладению основами техники избранного вида адаптивного спорта;</li> <li>– разработки рабочих планов мероприятий по рекреационно-досуговой, реабилитационной работе с лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, подготовки методических материалов для проведения занятий и мероприятий;</li> <li>– разработки методического обеспечения и проведение коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, по формированию устойчивого интереса к занятиям спортом, по овладению основами техники избранного вида адаптивного спорта;</li> <li>– составления рекомендаций лицам с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, их законным представителям о проведении занятий по адаптивной физической культуре и физической реабилитации;</li> <li>– регулирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</li> </ul>
--	--	--

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц	
	Очная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины	108 (3 з.е.)	108 (3 з.е.)

<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>36</b>	<b>12</b>
Лекции	12	4
Семинарские занятия	24	8
Практические занятия	-	-
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	4	4
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>68</b>	<b>92</b>
Форма аттестации	<b>Зачёт</b>	<b>Зачёт</b>

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел I. Теоретические основы двигательной рекреации.

Тема 1. Сущностные характеристики двигательной рекреации.

Тема 2. Виды и формы двигательной рекреации. Принципы и функции двигательной рекреации.

Тема 3. Двигательная активность человека.

Раздел II. Организация двигательной рекреации.

Тема 4. Планирование физической нагрузки при занятиях двигательной рекреацией.

Тема 5. Рекреативная деятельность в образовательных учреждениях и местах массового отдыха.

Тема 6. Закаливание, сауны и бани.

Тема 7. Использование видов спорта и форм физической активности двигательной рекреации.

Тема 8. Туризм.

## 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
ОФО - 3 курс, ЗФО - 3 курс		6 семестр	9 триместр
Раздел 1. Теоретические основы двигательной рекреации.			
1.	Сущностные характеристики двигательной рекреации.	2	-
2.	Виды и формы двигательной рекреации. Принципы и функции двигательной рекреации.	2	2
3.	Двигательная активность человека.	2	-
Раздел 2. Организация двигательной рекреации.			
4.	Планирование физической нагрузки при занятиях двигательной рекреацией.	2	2
5.	Рекреативная деятельность в образовательных учреждениях и местах массового отдыха.	2	-
6.	Закаливание, сауны и бани.		-
7.	Использование видов спорта и форм физической активности двигательной рекреации.	2	-
8.	Туризм.		-
Итого:		12	4

#### 4.4. Практические /семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		6 семестр	9 триместр
<b>Раздел 1. Теория двигательной рекреации</b>			
1.	Сущностные характеристики двигательной рекреации.	2	-
2.	Виды и формы двигательной рекреации. Принципы и функции двигательной рекреации.	4	2
3.	Двигательная активность человека.	2	-
<b>Раздел 2. Методика двигательной рекреации.</b>			
4.	Планирование физической нагрузки при занятиях двигательной рекреацией.	4	2
<b>Итого за семестр / триместр:</b>		<b>12</b>	<b>4</b>
		<b>7 семестр</b>	<b>10 триместр</b>
5.	Рекреативная деятельность в образовательных учреждениях и местах массового отдыха.	4	2
6.	Закаливание, сауны и бани.	2	2
7.	Использование видов спорта и форм физической активности двигательной рекреации.	4	-
8.	Туризм.	2	-
<b>Итого за семестр / триместр:</b>		<b>12</b>	<b>4</b>
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>8</b>

#### 4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены).

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			6 семестр	9 триместр
1	Сущностные характеристики двигательной рекреации.	Подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; подготовить таблицу категорий ФР.	8	10
2	Виды и формы двигательной рекреации. Принципы и функции двигательной рекреации.	Подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; составить таблицу основных педагогические принципы адаптивной двигательной рекреации; подготовить схему по видам и формам двигательной рекреации.	8	10



3	Двигательная активность человека.	Конспект практического занятия; изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; подготовить доклад по характеристикам двигательной активности.	8	10
4	Планирование физической нагрузки при занятиях двигательной рекреацией.	Изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; подготовить план занятия силовой направленности рекреативной физической культуре.	8	12
5	Рекреативная деятельность в образовательных учреждениях и местах массового отдыха.	Конспект практического занятия; изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; подготовить схему оценки физического состояния.	8	10
6	Закаливание, сауны и бани.	Работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовить план рекреативного мероприятия в образовательных учреждениях и местах массовогоотдыха.	8	12
<b>Итого за семестр / триместр:</b>			<b>48</b>	<b>64</b>
			<b>7 семестр</b>	<b>10 триместр</b>
7	Использование видов спорта и форм физической активности двигательной рекреации.	Работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущихзнаний по дисциплине; подготовитьплан занятия с использованиемэлементов спорта, игровых методов или подвижных игр.	10	14
8	Туризм.	Подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине; изучение и анализ учебника по адаптивной двигательной рекреации; подготовить план занятия рекреативно-оздоровительного туризма.	10	14

<b>Итого за семестр / триместр:</b>	<b>20</b>	<b>28</b>
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>92</b>

#### **4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены).**

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационно-коммуникационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям по теме.

*Исследовательские методы в обучении:* создание возможности студентам самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

*Проблемное обучение:* создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов по их разрешению при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

*Игровые методы в обучении* (ролевые, деловые и другие виды обучающих игр): расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

*Обучение в сотрудничестве* (групповая, командная работа): совместная работа студентов в группе при выполнении контрольных работ, выполнении групповых домашних заданий.

### **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины**

Текущая аттестация результатов освоения дисциплины производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические (семинарские) занятия по учебной дисциплине в следующих формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических манипуляций; участие в дискуссиях, деловой игре, мини-конференции; самостоятельное конспектирование научной литературы и её анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Итоговый контроль результатов освоения дисциплины проходит в форме зачёта (включает в себя ответы на теоретические вопросы, решение задач и пр.) либо в сочетании различных форм (компьютерного тестирования, решения задач и пр.).

Форма проведения итогового контроля для студентов с инвалидностью устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. При необходимости на зачёт/экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачёте или экзамене.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – 2-е изд. – М.: Издательство «Спорт», 2020. – 616 с. – ISBN 978-5-907225-56-5. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/101283.html>

2. Никишин, В. А. Физическая рекреация в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.]. – М.: МИСИ-МГСУ, Ай Пи Ар Медиа, ЭБС АСВ, 2024. – 330 с. – ISBN 978-5-7264-3490-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/140531.html>

3. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды): учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. – 2-е изд. – Саратов, М.: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 170 с. – ISBN 978-5-4488-0275-1, 978-5-4497-0054-4. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142241.htm>

### **б) дополнительная литература:**

1. Ериков, В. М. Общие основы и виды оздоровительной физической культуры : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, П. В. Левин. – Рязань : РГУ имени С. А. Есенина, 2021. – 140 с. – ISBN 978-5-907266-65-0. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/261347>.

2. Ериков, В. М. Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 200 с. – ISBN 978-5-8114-7832-3. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/166352>

в) интернет-ресурсы:

<http://www.elibrary.ru/> eLIBRARY.RU

<https://e.lanbook.com/> ЭБС Лань

<http://lib.lgpu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

*Лекционные занятия:* аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), комплект электронных учебно-методических и научных презентаций, слайдов, видеофильмов и пр.

*Практические занятия:* компьютерный класс, оснащенный презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), пакеты ПО общего (текстовые редакторы, текстовые процессоры, графические редакторы, электронные таблицы и пр.) и специализированного (электронные учебники/энциклопедии/справочники, системы автоматизированного перевода, редакторы трехмерной графики, видеоредакторы, аудиоредакторы, экспертные системы и пр.) назначения; реабилитационный центр, оснащенный реабилитационным оборудованием (реабилитационные тренажеры, физиотерапевтическая аппаратура, массажные столы и пр.); спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (спортивные тренажеры, массажные столы и пр.).

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером/ноутбуком с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами/ноутбуками с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и пр. В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

- для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

- для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Тораз, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с

вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]