

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт клинической медицины

---

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

**Рабочая программа дисциплины**

Адаптивная двигательная рекреация

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

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

---

Направленность образовательной программы  
Физическая реабилитация

---

Форма обучения  
очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.21 Адаптивная двигательная рекреация относится к обязательной части образовательной программы.

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

| Формируемые компетенции<br>(код, содержание компетенции)  | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции  |   | Наименование оценочного средства   |                                |
|---|--|---|------------------------------------|--------------------------------|
|   | Индикатор достижения компетенции<br>(код, содержание индикатора)   | Результаты обучения по дисциплине   | Для текущего контроля успеваемости | Для промежуточной аттестации   |
| ОПК-1: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья | ОПК-1.1: Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; -способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы | ОПК-1.1:<br>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; -распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания,-подвижных и спортивных игр, лыжного | Собеседование                      | Зачёт:<br>Практическое задание |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p>техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; -правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; -</p> | <p>спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; -организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр</p> <p>ОПК-1.2: Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности</p> | <p>работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по</p> |  |  |
|--|---|--|--|--|

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | <p>терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетики, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических</p> | <p>гимнастике, легкой атлетики, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-1.2:<br/>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по адаптивной двигательной рекреации с элементами гимнастики, легкой атлетики,</p> |  |  |
|--|---|---|--|--|

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | <p>упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и</p> <p>ОПК-1.3: Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой</p> | <p>плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; -распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания,-подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков; - использовать стандартное и дополнительное оборудование,</p> |  |  |
|--|---|---|--|--|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету &lt;Физическая культура&gt;; проведения</p> | <p>пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике,</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | <p>внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации</p> | <p>плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и</p> |  |  |
|--|---|---|--|--|



|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p><b>ОПК-1.3:</b><br/> Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся в адаптивной двигательной рекреации; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

|   |  |  |               |                                |
|---|--|--|---------------|--------------------------------|
|   |  | и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации |               |                                |
| ОПК-2: Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры | ОПК-2.1: Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>ОПК-2.2: Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся | ОПК-2.1:<br>Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре и адаптивной двигательной рекреации; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры и адаптивной двигательной рекреации в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br><br>ОПК-2.2:<br>Уметь: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры и адаптивной двигательной рекреации всех категорий занимающихся; - дифференцированно  | Собеседование | Зачёт:<br>Практическое задание |

|  |  |   |               |                                |
|--|--|---|---------------|--------------------------------|
|  | ОПК-2.3: Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации  | использовать известные методики адаптивной двигательной рекреации с учетом особенностей занимающихся<br><br>ОПК-2.3:<br>Имеет опыт: - составления индивидуальных программ по адаптивной двигательной рекреации ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации  |               |                                |
| ОПК-9: Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья | ОПК-9.1: Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; - современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; - технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.;-способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций.<br>ОПК-9.2: Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной | ОПК-9.1:<br>Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; - современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; - технологию формулировки цели и задач адаптивной двигательной рекреации для развития компенсаторных функций организма.;-способы оценки эффективности адаптивной двигательной рекреации с целью компенсации утраченных функций.<br><br>ОПК-9.2:<br>Умеет: - формулировать цель и задачи адаптивной двигательной рекреации для компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства адаптивной двигательной рекреации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной функции адаптивной двигательной | Собеседование | Зачёт:<br>Практическое задание |

|   |   |  |               |                                |
|---|---|--|---------------|--------------------------------|
|   | <p>деятельности в соответствии индивидуальными особенностями организма человека.</p> <p>ОПК-9.3: Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.</p> | <p>рекреации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность занятий адаптивной двигательной рекреации для компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека.</p> <p>ОПК-9.3:<br/>Владеть: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.</p> |               |                                |
| ОПК ОС-17:<br>Способен к ведению инновационно-предпринимательской деятельности. | ОПК ОС-17.1: Знает: - методологию оценки предпринимательской бизнес-идеи и организации собственного дела; - технологию организации деятельности малой группы, созданной для реализации конкретного экономического проекта; - особенности ведения инновационной деятельности и спортивного бизнеса в России и за рубежом; - особенности управления инновационными  | ОПК ОС-17.1:<br>Способен применять основные подходы к проектированию и типологию традиционных и современных организационных структур управления, принципы распределения полномочий и ответственности, в т.ч. на основе их делегирования оказания услуг по адаптивной двигательной рекреации; теории мотивации, лидерства и власти в управленческой деятельности в сфере оказания услуг по адаптивной   | Собеседование | Зачёт:<br>Практическое задание |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | <p>стратегиями развития предприятия; - основные нормативные документы, связанные с регулированием инновационной и предпринимательской деятельности в России; - систему критериев, используемых инвестором при принятии решения об инвестировании инноваций и предпринимательской деятельности.</p> <p>ОПК ОС-17.2: Умеет: - организовывать поиск, отбор, анализ и систематизацию информации, необходимой для ведения инновационной и предпринимательской деятельности; - определять организационно-правовую форму предпринимательской деятельности для создания нового предприятия; - разрабатывать алгоритм предпринимательских решений с учётом современных тенденций развития физической культуры, массового и профессионального спорта; - определять перспективные инновационные направления предпринимательской деятельности.</p> <p>ОПК ОС-17.3: Имеет опыт: - создания бизнес-идеи в области физической культуры и спорта; - определения видов и источников финансирования, в наибольшей степени отвечающие интересам и потребностям физкультурно-спортивной организации, предприятия спортивной индустрии; - разработки управленческих решений по привлечению финансовых ресурсов в инновационные и</p> | <p>двигательной рекреации; принципы организации внедрения технологических и продуктовых инноваций в сфере оказания услуг по адаптивной двигательной рекреации, теоретические основы нахождения и оценки новых рыночных возможностей в сфере оказания услуг по адаптивной двигательной рекреации, принципы формирования и описание бизнес-идеи оказания услуг по адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>ОПК ОС-17.2:<br/>Умеет: - организовывать поиск, отбор, анализ и систематизацию информации, необходимой для ведения инновационной и предпринимательской деятельности; - определять организационно-правовую форму предпринимательской деятельности для адаптивной двигательной рекреации; - разрабатывать алгоритм предпринимательских решений с учётом современных тенденций развития адаптивной двигательной рекреации; - определять перспективные инновационные направления предпринимательской деятельности.</p> <p>ОПК ОС-17.3:<br/>Имеет опыт: - создания бизнес-идеи в области адаптивной двигательной рекреации; - определения видов и источников финансирования, в наибольшей степени отвечающие интересам и потребностям физкультурно-спортивной организации; - разработки управленческих решений по привлечению финансовых</p> |  |  |
|--|---|---|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | предпринимательские проекты; - обоснования решений по управлению рисками в инновационной и предпринимательской деятельности. | ресурсов в инновационные и предпринимательские проекты по адаптивной двигательной рекреации; - обоснования решений по управлению рисками в инновационной и предпринимательской деятельности. |  |  |
|--|--|--|--|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

|  | очная                    | заочная                  |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <b>Общая трудоемкость, з.е.</b>  | <b>3</b>                 | <b>3</b>                 |
| <b>Часов по учебному плану</b>   | <b>108</b>               | <b>108</b>               |
| в том числе  |                          |                          |
| <b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>                           |                          |                          |
| - занятия лекционного типа   | 16                       | 2                        |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | 32                       | 6                        |
| - КСР  | 1                        | 1                        |
| <b>самостоятельная работа</b>  | <b>59</b>                | <b>95</b>                |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  | <b>0</b><br><b>Зачёт</b> | <b>4</b><br><b>Зачёт</b> |

#### 3.2. Содержание дисциплины

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

| Наименование разделов и тем дисциплины   | Всего (часы) |    | в том числе  |    |  |    |       |    |   |    |
|--|--------------|----|--|----|--|----|-------|----|---|----|
|  |              |    | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них |    |  |    |       |    | Самостоятельная работа обучающегося, часы |    |
|  |              |    | Занятия лекционного типа   |    | Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы |    | Всего |    |   |    |
|  | ОФ           | ЗФ | ОФ   | ЗФ | ОФ   | ЗФ | ОФ    | ЗФ | ОФ  | ЗФ |
| Тема 1. Цели и задачи адаптивной двигательной рекреации, её ведущие функции и принципы   | 14           | 12 | 2  | 1  | 4  | 1  | 6     | 2  | 8   | 10 |
| Тема 2. Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения | 14           | 12 | 2  | 1  | 4  | 1  | 6     | 2  | 8   | 10 |
| Тема 3. Адаптивный туризм как средство и метод двигательной рекреации                    | 14           | 11 | 2  | 0  | 4  | 1  | 6     | 1  | 8   | 10 |
| Тема 4. Формы организации туристических мероприятий                                      | 14           | 11 | 2  | 0  | 4  | 1  | 6     | 1  | 8   | 10 |

|   |     |     |    |   |    |   |    |   |    |    |
|---|-----|-----|----|---|----|---|----|---|----|----|
| Тема 5. Водные виды адаптивной двигательной рекреации   | 14  | 11  | 2  | 0 | 4  | 1 | 6  | 1 | 8  | 10 |
| Тема 6. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации  | 14  | 11  | 2  | 0 | 4  | 1 | 6  | 1 | 8  | 10 |
| Тема 7. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации   | 10  | 10  | 2  | 0 | 4  | 0 | 6  | 0 | 4  | 10 |
| Тема 8. «Спартианская» программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья в адаптивной двигательной рекреации  | 7   | 10  | 1  | 0 | 2  | 0 | 3  | 0 | 4  | 10 |
| Тема 9. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными<br>Самостоятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией | 6   | 15  | 1  | 0 | 2  | 0 | 3  | 0 | 3  | 15 |
| Аттестация  | 0   | 4   |    |   |    |   |    |   |    |    |
| КСР   | 1   | 1   |    |   |    |   | 1  | 1 |    |    |
| Итого   | 108 | 108 | 16 | 2 | 32 | 6 | 49 | 9 | 59 | 95 |

### Содержание разделов и тем дисциплины

- Отличительные черты (функции) адаптивной двигательной рекреации от других занятий физической культурой.
- Основные понятия и специфические функции адаптивной физической рекреации.
- Основные средства адаптивной двигательной рекреации.
- Цель и задачи адаптивной двигательной рекреации.
- Формы организации занятий по адаптивной физической рекреации
- Оздоровительное влияние рекреационных воздействий.
- Игровые виды адаптивной двигательной рекреации
- Возможности совершенствования моторных, медицинских, психологических и социальных аспектов реабилитации инвалидов с помощью танцевальных видов адаптивной двигательной рекреации.
- Каковы возможности использования «Спартианской» программы в системе адаптивной двигательной рекреации?
- Какие из традиционных видов двигательной активности можно рекомендовать для занятий адаптивной двигательной рекреацией?
- Почему умения и навыки произвольного расслабления мышц имеют большое значение в системе адаптивной двигательной рекреации?
- Классификация водных видов адаптивной двигательной рекреации. Раскройте варианты двигательной активности занимающихся, осуществляемой на поверхности воды. Какие приспособления, устройства, технические средства используются в этом случае?
- Сходства и отличия двигательной активности человека в воде и под водой.
- Использование естественных водоемов для водных видов адаптивной физической рекреации.
- Классификация игровых видов адаптивной двигательной рекреации.
- Места занятий адаптивной двигательной рекреации.
- Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
- Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
- Адаптивная двигательная рекреация в семье.
- Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
- Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.

22. Самодеятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.
23. Организация адаптивной двигательной рекреации в России.
24. Международный опыт в организации адаптивной двигательной рекреации.

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

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

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

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

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

###### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:**

1. Раскройте отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.
2. В чем состоит главная цель адаптивной двигательной рекреации?

Назовите основные задачи адаптивной двигательной рекреации.

###### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ОПК-2:**

1. Раскройте содержание требований к физическим упражнениям для включения их в программу адаптивной физической рекреации.
1. Каким образом классифицируются условия проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации?
2. Назовите основные оздоровительные факторы туризма.
3. 2) Расскажите об оздоровительном влиянии адаптивного туризма на личность занимающихся.

###### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:**

- 1) Какие классификации водных видов адаптивной двигательной рекреации вам известны?
- 2) Раскройте сходства и отличия двигательной активности человека в воде и под водой.
- 3) Какие приспособления, технические средства используются в водных видах адаптивной двигательной рекреации?



### 5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-17:

1. Раскройте особенности «Спартианской» программы культурно-спортивной работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
- 2) Раскройте роль «Спартианской» программы в социализации и социальной интеграции инвалидов.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

| Оценка     | Критерии оценивания   |
|------------|---|
| зачтено    | студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Оценка «зачтено» ставится и в том случае, если студентом допущены незначительные неточности в ответах. |
| не зачтено | имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.   |

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

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | плохо   | неудовлетворительно  | удовлетворительно   | хорошо   | очень хорошо  | отлично  | превосходно  |
|--|---|--|---|--|---|--|--|
|  | не зачтено  |  | зачтено   |  |   |  |  |
| <u>Знания</u>  | Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки                          | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок                          | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок  | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.       | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.   |
| <u>Умения</u>  | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа              | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном      | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без |

|               |  |   |  |  |  |  |   |
|---------------|--|---|--|--|--|--|---|
|               |  |   | задания, но не в полном объеме   | все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами                                   | объеме, но некоторые с недочетами  | несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме                | недочетов   |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов | Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов | Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач |

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

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

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

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

Составить содержание одного мероприятия для определенного контингента людей с ограниченными возможностями здоровья.

Название мероприятия.

Цель мероприятия и задачи (см. учебник по АДР)

Принципы на основе которых проводится мероприятие.

Контингент участников.

Место проведения.

План мероприятия с указанием времени.

Необходимые ресурсы: организаторы, ведущие. Инвентарь.

Конкретное описание каждой активности. Какие задачи решает, какой инвентарь используется.

Активностей не более 6-7.

Обеспечение безопасности для участников.

### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-2**

Составить содержание одного мероприятия для определенного контингента людей с ограниченными возможностями здоровья.

Название мероприятия.

Цель мероприятия и задачи (см. учебник по АДР)

Принципы на основе которых проводится мероприятие.

Контингент участников.

Место проведения.

План мероприятия с указанием времени.

Необходимые ресурсы: организаторы, ведущие. Инвентарь.

Конкретное описание каждой активности. Какие задачи решает, какой инвентарь используется.

Активностей не более 6-7.

Обеспечение безопасности для участников.

### **5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-9**

Составить содержание одного мероприятия для определенного контингента людей с ограниченными возможностями здоровья.

Название мероприятия.

Цель мероприятия и задачи (см. учебник по АДР)

Принципы на основе которых проводится мероприятие.

Контингент участников.

Место проведения.

План мероприятия с указанием времени.

Необходимые ресурсы: организаторы, ведущие. Инвентарь.

Конкретное описание каждой активности. Какие задачи решает, какой инвентарь используется.

Активностей не более 6-7.

Обеспечение безопасности для участников.

#### **5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-17**

Составить содержание одного мероприятия для определенного контингента людей с ограниченными возможностями здоровья.

Название мероприятия.

Цель мероприятия и задачи (см. учебник по АДР)

Принципы на основе которых проводится мероприятие.

Контингент участников.

Место проведения.

План мероприятия с указанием времени.

Необходимые ресурсы: организаторы, ведущие. Инвентарь.

Конкретное описание каждой активности. Какие задачи решает, какой инвентарь используется.

Активностей не более 6-7.

Обеспечение безопасности для участников.

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

| Оценка  | Критерии оценивания   |
|---------|---|
| зачтено | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, |

| Оценка     | Критерии оценивания  |
|------------|--|
|            | сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно»  |

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

Основная литература:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для высш. и сред. проф. учеб. заведений по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура), и 0323 - Адаптив. физ. культура : в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2003. - 448 с. : ил. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - Авт. указ. во введ. - ISBN 5-85009-855-0 : 220.00., 40 экз.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032102 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура), и студентов техникумов и колледжей, обучающихся по специальности 050721 - Адаптив. физ. культура : в 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2005. - 448 с. : ил. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - ISBN 5-9718-0092-2 : 220.00., 70 экз.

Дополнительная литература:

1. Бахарев Юрий Александрович. Адаптивная двигательная рекреация : учеб. пособие для студентов ННГУ, обучающихся по направлению подготовки "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)" / ННГУ. - Н. Новгород : Изд-во ННГУ, 2017. - 120 с. - ISBN 978-5-91326-397-1 : 50.00., 1 экз.

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

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

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

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