



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»**

**РАЗРАБОТЧИК**

Ректор Университета Валдай



/В.В. Клевцов/

«\_20\_» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Теория и методика адаптивной физической культуры и основы лечебной физической культуры»**

Дополнительная профессиональная программа  
**«Работа с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата (углубленная подготовка)»**

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Теория и методика адаптивной физической культуры и основы лечебной физической культуры.

**Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины):** достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

**Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины):** достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

#### **Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Теория и методика адаптивной физической культуры и основы лечебной физической культуры» (коды формируемых компетенций): ПК-312.

#### **Индикаторы достижения компетенций**

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

##### *На уровне знаний:*

Знание теоретических основ, целей, задач, принципов и средств адаптивной и лечебной физической культуры. Знание классификаций заболеваний и нарушений функций организма, являющихся показанием для занятий адаптивной и лечебной физической культурой. Знание методических особенностей построения занятий по АФК и ЛФК с учетом нозологических групп, возраста и индивидуальных возможностей занимающихся. Знание методов врачебно-педагогического контроля, показаний и противопоказаний к применению средств и методов АФК и ЛФК. Знание нормативно-правовых и организационных основ деятельности специалиста в сфере адаптивной и лечебной физической культуры.

##### *На уровне умений:*

Умение проводить оценку физического состояния, функциональных возможностей и ограничений человека для определения целей и задач занятий. Умение разрабатывать индивидуальные и групповые программы занятий по адаптивной и лечебной физической культуре с подбором адекватных средств и методов. Умение организовывать и проводить занятия по АФК и ЛФК, корректно дозируя нагрузку и используя специальное оборудование и инвентарь. Умение устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися, мотивировать их к регулярным занятиям и достижению поставленных целей. Умение анализировать эффективность проведенных занятий, оценивать динамику состояния занимающихся и вносить необходимые коррективы в программу.

##### *На уровне навыков:*

Навык владения техникой выполнения базовых и специальных физических упражнений, применяемых в АФК и ЛФК при различных патологиях. Навык применения различного спортивного инвентаря, тренажеров и специального оборудования для решения задач адаптивной и лечебной физической культуры. Навык оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний во время занятий и соблюдения техники безопасности. Навык ведения профессиональной документации: составления планов-конспектов занятий, заполнения дневников самоконтроля, оформления отчетных материалов. Навык комплексного применения

методик ЛФК (например, дыхательной гимнастики, упражнений на расслабление) в структуре занятия по адаптивной физической культуре.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины** (в академических часах): 54.

**Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 4

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 48

**Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)**

Тема № 1: Введение в адаптивную и лечебную физическую культуру: цели, задачи, принципы

Тема № 2: Медико-биологические и психолого-педагогические основы работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья

Тема № 3: Средства, формы и методы адаптивной и лечебной физической культуры

Тема № 4: Основы лечебной физической культуры: механизмы лечебного действия, показания и противопоказания

Тема № 5: Частные методики ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата и нервной системы

Тема № 6: Частные методики ЛФК при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистой, дыхательной систем)

Тема № 7: Виды адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация

Тема № 8: Методики адаптивной физической культуры для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем

Тема № 9: Методики адаптивной физической культуры для лиц с интеллектуальными нарушениями

Тема № 10: Организация, планирование и контроль в адаптивной и лечебной физической культуре

**Текущий контроль**

**Форма текущего контроля по учебной дисциплине:** Тестирование.

Примеры заданий:

*Задание:* Какой из перечисленных принципов является основополагающим в адаптивной физической культуре, отражая ее главную гуманистическую направленность?

- Принцип максимальной интенсификации тренировочного процесса для достижения спортивных рекордов

- Принцип унификации программ для всех занимающихся независимо от их состояния здоровья

+ Принцип коррекции и компенсации нарушенных функций организма и развития личности

- Принцип полного отказа от медикаментозного лечения в пользу физических упражнений

- Принцип приоритета командных результатов над индивидуальными достижениями

*Задание:* Что является ключевым психолого-педагогическим аспектом при работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?

- Игнорирование эмоционального состояния занимающегося для концентрации на технике выполнения упражнений
- + Формирование мотивации, уверенности в своих силах и создание положительного эмоционального фона на занятиях
- Применение исключительно строгого и требовательного стиля преподавания для поддержания дисциплины
- Основной упор на изучение анатомии и физиологии заболевания самим занимающимся
- Полное исключение соревновательного элемента из занятий для снижения стресса

*Задание:* Что является основным и специфическим средством адаптивной и лечебной физической культуры?

- Лекарственная терапия
- Психотерапевтические беседы
- Естественные факторы природы (солнце, воздух, вода)
- Использование тренажеров и спортивного инвентаря
- + Физические упражнения

*Задание:* Какой механизм лечебного действия физических упражнений заключается в улучшении питания тканей и органов за счет усиления крово- и лимфообращения?

- Корректирующее действие
- + Трофическое действие
- Тонизирующее действие
- Формирование компенсаций
- Нормализация функций

*Задание:* Какое упражнение является базовым для укрепления мышц спины при остеохондрозе позвоночника в период ремиссии и выполняется из исходного положения лежа на животе?

- Скручивания на пресс
- Глубокие приседания со штангой
- Прыжки на скакалке
- + "Лодочка" (гиперэкстензия)
- Вис на перекладине

### **Промежуточная аттестация**

**Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине:** Зачет.

Примеры заданий:

*Задание:* Какая группа упражнений является основой ЛФК на госпитальном этапе реабилитации после инфаркта миокарда?

- Бег на длинные дистанции
- Силовые упражнения с отягощениями
- + Дыхательная гимнастика и упражнения для мелких и средних мышечных групп

- Интенсивные игровые виды спорта
- Упражнения на гибкость с большой амплитудой

*Задание:* Как называется вид адаптивной физической культуры, основной целью которого является организация досуга, активного отдыха и улучшение качества жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья?

- Адаптивное физическое воспитание
- + Адаптивная двигательная рекреация
- Адаптивный спорт
- Лечебная физическая культура
- Профессионально-прикладная физическая культура

*Задание:* Какая задача является приоритетной при организации занятий по адаптивной физкультуре для лиц с нарушениями зрения?

- Развитие максимальной мышечной силы
- Увеличение скоростных качеств
- + Развитие пространственной ориентации, слухового и тактильного восприятия
- Обучение сложным акробатическим элементам
- Достижение высоких результатов в командных видах спорта

*Задание:* Какая особенность методики АФК для лиц с интеллектуальными нарушениями является ключевой?

- Использование сложных тактических схем и комбинаций
- + Многократное повторение простых двигательных действий, наглядность и игровой метод
- Приоритет на развитие абстрактного мышления через физические упражнения
- Проведение занятий в максимально быстром темпе без пауз
- Отсутствие словесных инструкций, опора только на самостоятельное копирование

*Задание:* Какой элемент является обязательным в системе контроля за эффективностью занятий по адаптивной и лечебной физической культуре?

- Составление единого плана занятий на весь год без возможности его изменения
- Закупка самого современного спортивного оборудования
- + Проведение регулярных этапных и текущих обследований (тестирований) для оценки динамики состояния занимающегося и коррекции программы
- Ориентация исключительно на субъективные ощущения занимающегося ("нравится/не нравится")
- Получение письменного согласия от всех родственников занимающегося

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:**  
подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

**Условия реализации рабочей программы дисциплины**

**Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:** технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

**Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины** (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине** представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

## Список литературы

### *Нормативно-правовая база*

Конституция Российской Федерации

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

### *Основная литература*

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

### *Дополнительная литература*

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_008503841/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/)

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_010815716/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/)

### *Интернет-ресурсы*

**Информационное обеспечение** представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение):** реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

**Электронные информационные ресурсы** (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

**- Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

**- Состав информационных справочных систем**

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - периодические издания**

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

RT (<https://rt.com/>).

**- Информационные поисковые системы**

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).