

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.О.29**  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Комплексная реабилитация в адаптивной физической культуре**

---

(наименование дисциплины)

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

---

направленность (профиль)  
Адаптивный спорт и лечебная физическая культура

---

Форма обучения: очная  
Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	7	Итого
Форма контроля	Экзамен	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции	32	32
Лабораторные		
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	64,35	64,35
Самостоятельная работа	44	44
Контроль	35,65	35,65
<b>Итого</b>	144	144

Рабочую программу составил(и):  
Доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм», канд. биол. наук  
доц. Горелик В.В.

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☒

Отсутствует

☐

Рецензент

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана  
направления подготовки (специальности)

49.03.02 02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная  
физическая культура)

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2030 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от 22.09.2025г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление студентов с основными принципами комплексной реабилитации больных и инвалидов, профилактическими мероприятиями оздоровительного и лечебно-восстановительного характера.

Задачи:

1. Исследования организма человека и влияние на него различных природных и социальных факторов.
2. Сформировать знания организационно-методических аспектов первичной и вторичной профилактики;
3. Обеспечить освоение основ знаний об использовании профилактических и лечебных средств.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры 2», «Спортивно-оздоровительный мониторинг».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Теория и организация адаптивной физической культуры 2», «Спортивно-оздоровительный мониторинг», «Научно-методическая деятельность».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
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)	ОПК-9.1. Знать компенсаторные механизмы при нарушениях функций организма для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Знать: сущность, функции, принципы, методические основы комплексной реабилитации больных и инвалидов;
		Уметь: формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы АФК в процессе реабилитации;
		Владеть: способностью находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		за них нести ответственность;
	ОПК-9.2. Уметь подобрать комплекс восстановительных мероприятий для компенсации утраченных функций для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Знать: особенности развития, обучения и воспитания физических, психических и морально-волевых качеств человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
		Уметь: планировать, проводить занятия и подбирать необходимые средства и методики для развития способностей каждого отдельного ребенка имеющего отклонения в состоянии здоровья и целой группы
		Владеть: готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения
	ОПК-9.3. Владеть методикой проведения восстановительных мероприятий для компенсации утраченных функций	Знать: сущность, функции, принципы, методические основы комплексной реабилитации больных и инвалидов;
		Уметь: формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы АФК в процессе реабилитации;

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		Владеть: способностью находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов за них нести ответственность;

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Основы профилактической медицины	Лек	Исторический путь развития профилактического направления в отечественной медицине	7	4	4		Реферат по теме: «Охарактеризуйте мероприятия первичной профилактики»
	Лек	Основные причины, приводящие к заболеваниям века (ИБС, ожирению, гипертонии)	7	4	4		Устный ответ по пройденному материалу
	Лек	Условия, обеспечивающие эффективность профилактических мероприятий	7	4	4		Устный ответ по пройденному материалу
	Лек	Активный отдых человека, как основное средство профилактики переутомления	7	4	4		Устный ответ по пройденному материалу
	Лек	Мероприятия первичной профилактики	7	4	4		Проверка практических заданий
	Лек	Биологические факторы внешней среды и профилактики заболеваний	7	4	4		Проверка практических заданий
	Лек	Условия, способствующие эффективности проводимых профилактических мероприятий	7	4	4		Реферат на тему: «Биологические факторы внешней среды»

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Лек	Механизмы передачи наследственной информации	7	4	4		Проверка практических заданий
	Лек	Суть болезней с наследственным предрасположением	7	2	4		Проверка практических заданий
	Лек	Механизмы образования стрессовых реакций	7	2	4		Проверка практических заданий
Модуль 2 Профилактические мероприятия	Пр	Профилактическое направление пути развития принципы и задачи	7	4	4		Проверка практических заданий
	Пр	Лечебно-профилактические мероприятия при наследственной	7	4	4		Проверка практических заданий
	Пр	Лечебно-профилактические мероприятия при ожирении	7	4	8		Проверка практических заданий
	Пр	Влияние курения и алкоголя на состояние здоровья человека	7	4	8		Проверка практических заданий
	Пр	Виды активного отдыха и их влияние на здоровье человека	7	4	8		Проверка практических заданий
	Пр	Физиологическое обоснование рационального	7	4	8		Проверка практических заданий
	Пр	Лечебно-профилактические мероприятия при агрессии ксенобиотиков	7	4	8		Проверка практических заданий

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	СР	Самостоятельная работа	7	44			Проверка практических заданий
	Пр	Нервный стресс	7	4	8		Проверка практических заданий
	ПА	Промежуточная аттестация	7	0,35			Проверка практических заданий
	К	Контроль	7	35,65			Проверка практических заданий
<b>Итого:</b>				<b>144</b>	100		



## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы обучения: решение проблемной ситуации, дискуссия, средства обучения: помещения, оборудование, мебель, учебники, раздаточный материал, наглядные пособия, компьютеры, мультимедийные презентации.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.

При выполнении практических заданий, предусмотренных разделом, следует придерживаться следующей схемы: причина заболевания, симптомы, подбор и проведение лечебно-профилактических мероприятий, следует придерживаться следующей схемы: подбор и применение основных средств физической культуры, для различных нозологических групп, составление индивидуальной программы реабилитации.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
7	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)	Написание рефератов, устный ответ по пройденному материалу, проверка практических заданий

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### Пример заданий для практической работы

По дисциплине «Комплексная реабилитация в адаптивной физической культуре» рассматривается восстановление и сохранение здоровья человека, роль факторов риска в этом процессе. Описываются основные принципы и этапы реабилитации, а также ее основные виды медицинская, физическая, психологическая реабилитация, профессиональный аспект реабилитации.

1. Заполнить таблицу, раскрыв темы, предложенные в строках таблицы.

Охарактеризуйте болезни цивилизации и причины их развития	
Дайте характеристику основных факторов риска, особенностей их развития и взаимодействия	
Определите задачи первичной профилактики заболеваний человека.	

## **Темы рефератов:**

1. Охарактеризуйте мероприятия первичной профилактики
2. Биологические факторы внешней среды и профилактики заболеваний
3. Условия, способствующие эффективности проводимых профилактических мероприятий
4. Механизмы передачи наследственной информации
5. Какова суть болезней с наследственным предрасположением
6. Определите сущность эмоционального стресса
7. Механизмы образования стрессовых реакций
8. Рассказать о стадиях формирования адаптационного синдрома
9. Стресс- фактор риска развития заболеваний
10. Причины развития гипокинезии
11. Влияние физических тренировок на организм человека
12. Виды рациональных физических нагрузок
13. Цели и задачи рационального питания
14. Физиологическое значение белков, жиров, углеводов
15. Заболевания, обусловленные нерациональным питанием
16. Основные группы загрязнителей (ксенобиотиков) внешней среды
17. Лечебно-профилактические мероприятия при агрессии ксенобиотиков
18. Цели лечебно-профилактического питания
19. Физиологическое обоснование рационального режима труда, отдыха и питания.
20. Виды активного отдыха и их влияние на здоровье человека
21. Влияние курения и алкоголя на состояние здоровья человека
22. Причины развития ожирения
23. Влияние ожирения на функции внутренних органов и физиологических систем
24. Лечебно-профилактические мероприятия при ожирении
25. Определение целей и задач реабилитации
26. Задачи и содержание медицинской реабилитации
27. Задачи и содержание психологической реабилитации
28. Основные принципы реабилитации
29. Особенности реабилитации инвалидов
30. Механизмы лечебного эффекта диетотерапии
31. Лечебное свойство овощей фруктов ягод
32. Основные принципы лечебного питания
33. Значение культуры для профессиональной деятельности реабилитолога
34. Основы и принципы профилактической медицины
35. История развития профилактического направления
36. Охарактеризуйте болезни цивилизации и причины их развития
37. Дайте характеристику основных факторов риска, особенностей их развития и взаимодействия
38. Определите задачи первичной профилактики заболеваний человека
39. Определите задачи вторичной профилактики заболеваний человека
40. Назовите цели диспансеризации населения
41. Социокультурная реабилитация

## **Темы письменных работ**

Данный вид работ для дисциплины не предусмотрен

### 7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 7

п/п	Темы
1.	Состояние психоэмоциональной сферы человека в условиях профилактических действий (ландшафт терапия, юмор, лечение цветом)
2.	Основные рекомендации по рациональному применению физических тренировок
3.	Здоровый образ жизни в жизни человека
4.	Малоподвижный образ жизни как фактор риска заболеваний человека
5.	Основные принципы рационального питания, значение белков, жиров, углеводов
6.	Причины развития заболеваний, обусловленные нерациональным питанием
7.	Активный отдых человека, как основное средство профилактики переутомления
8.	Физиологическое обоснование рациональному режиму труда, отдыха и питания
9.	Загрязнение воздуха и системы очисток
10.	Лечебно-профилактического питания и продолжительность жизни человека
11.	Профилактические мероприятия при загрязнении почвы и пищевых продуктов
12.	Источники загрязнения внешней среды и их влияние на состояние здоровье человека
13.	Малоподвижный образ жизни как фактор риска заболеваний человека
14.	Лечебно- профилактические мероприятия при ожирении
15.	Влияние ожирения на функции внутренних органов и физиологические системы
16.	Особенности реабилитации инвалидов
17.	Подбор лечебно-профилактических мероприятий при наследственной патологии
18.	Профилактика стрессовых воздействий
19.	Малоподвижный образ жизни как фактор риска заболеваний человека
20.	Основные принципы рационального питания, значение белков, жиров, углеводов
21.	Исторический путь развития профилактического направления в отечественной медицине
22.	Основные причины, приводящие к заболеваниям века (ИБС, ожирению, гипертонии)
23.	Профилактическое направление пути развития принципы и задачи
24.	Значение наследственной информации на состояние здоровье человека
25.	Лечебные свойства пищевых продуктов (овощей, фруктов, ягод)
26.	Основные лечебно-профилактические мероприятия при наследственной патологии
27.	Физиологическое обоснование рациональному режиму труда, отдыха и питания

#### 7.3.2 Вопросы к экзамену

п/п	Вопросы
1	Охарактеризуйте мероприятия первичной профилактики
2	Биологические факторы внешней среды и профилактики заболеваний
3	Определите условия, способствующие эффективности проводимых профилактических мероприятий
4	Какие вы знаете механизмы передачи наследственной информации

5	Какова суть болезней с наследственным предрасположением
6	Определите сущность эмоционального стресса
7	Механизмы образования стрессовых реакций
8	Рассказать о стадиях формирования адаптационного синдрома
9	Стресс- фактор риска развития заболеваний
10	Причины развития гипокинезии
11	Влияние физических тренировок на организм человека
12	Виды рациональных физических нагрузок
13	Цели и задачи рационального питания
14	Физиологическое значение белков, жиров, углеводов
15	Заболевания, обусловленные нерациональным питанием
16	Основные группы загрязнителей (ксенобиотиков) внешней среды
17	Лечебно-профилактические мероприятия при агрессии ксенобиотиков
18	Цели лечебно-профилактического питания
19	Физиологическое обоснование рационального режима труда, отдыха и питания.
20	Виды активного отдыха и их влияние на здоровье человека
21	Влияние курения и алкоголя на состояние здоровья человека
22	Причины развития ожирения
23	Влияние ожирения на функции внутренних органов и физиологических систем
24	Лечебно-профилактические мероприятия при ожирении
25	Определение целей и задач реабилитации
26	Задачи и содержание медицинской реабилитации
27	Задачи и содержание психологической реабилитации
28	Основные принципы реабилитации
29	Особенности реабилитации инвалидов
30	Механизмы лечебного эффекта диетотерапии. Лечебное свойство овощей фруктов ягод
31	Основные принципы лечебного питания
32	Значение культуры для профессиональной деятельности реабилитолога
33	Основы и принципы профилактической медицины
34	История развития профилактического направления
35	Охарактеризуйте болезни цивилизации и причины их развития
36	Дайте характеристику основных факторов риска, особенностей их развития и взаимодействия
37	Определите задачи первичной профилактики заболеваний человека
38	Определите задачи вторичной профилактики заболеваний человека
39	Назовите цели диспансеризации населения
40	Социокультурная реабилитация

## 11. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
7	Экзамен (по накопительному рейтингу)	«отлично»	80-100 баллов
		«хорошо»	60-79 баллов
		«удовлетворительно»	40-69 баллов
		«неудовлетворительно»	39 и менее баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Бегидова, Т. П. Бегидов М. В., Попова И. Е.	Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья : монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.] ; под редакцией Т. П. Бегидовой. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — ISBN 978-5-4497-0953-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/103445.html">https://www.iprbookshop.ru/103445.html</a> (дата обращения: 16.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Электронный ресурс	2021	ЭБС "IPRbooks"
2	Горелик В.В.	Горелик, В.В. Комплексная реабилитация в адаптивной физической культуре : электронное учебное пособие / В.В. Горелик. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2023 – 1 оптический диск. – ISBN 978-5-8259-1308-7.	Электронный ресурс	2023	ЭБС "IPRbooks"

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Багнетова Е.А.	Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие для вузов / Е. А. Багнетова. - Гриф УМО. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 247-249. - Слов. терминов: с. 201-246. - ISBN 978-5-222-15933-0 : 113-00	учеб. пособие для вузов	2009	11
	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с. : ил.	учебно- практическое пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

WebofScience[Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- SpringerLink[Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- ScienceDirect[Электронный ресурс]: коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- NEICON[Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- <https://e.lanbook.com/>

- <https://dspace.tltsu.ru/>

- <http://www.studentlibrary.ru/>

- <https://new.znaniyum.com/>

- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Windows:WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1256 от 15.12.2023, срок действия – до 31.12.2024 включительно

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



№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения практических занятий. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
3	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет