

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2026 14:12:28  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2026 г., протокол УМС №5

# Кондиционная тренировка в адаптивной физической культуре и спорте

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Медико-биологических основ физической культуры**

Учебный план g490402-ФизРеаб-26-1.plx  
49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)  
Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте

Квалификация **Магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108  
в том числе:  
аудиторные занятия 32  
самостоятельная работа 76

Виды контроля в семестрах:  
зачет 2  
контрольная работа 2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.б.н., доцент, Мальков М.Н.*

Рабочая программа дисциплины

**Кондиционная тренировка в адаптивной физической культуре и спорте**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 946)

составлена на основании учебного плана:

49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой Мальков М.Н.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся компетенций, способности:
1.2	- Осуществлять оптимальный выбор для реализации технологий, способствующих совершенствованию физических качеств и повышению функциональных возможностей организма человека с отклонениями в состоянии здоровья, занимающегося физической культурой и спортом,
1.3	- проводить анализ передового опыта по повышению эффективности занятий адаптивной физической культурой.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.02
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Методика преподавания в адаптивных видах спорта
2.1.2	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта
2.1.3	Физическая реабилитация при различных заболеваниях
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Фитнес в адаптивной физической культуре
2.2.2	Адаптивная физическая культура в геронтологии
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.4	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>ПК-3.1:</b> Использует современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма человека в соответствии с планами подготовки занимающихся
--

<b>ПК-4.1:</b> Осуществлять поиск новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте
--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Современное оборудование, технологии, способствующие совершенствованию физических качеств и повышению функциональных возможностей организма человека с отклонениями в состоянии здоровья, занимающегося физической культурой и спортом;
3.1.2	Передовой опыт по повышению эффективности занятий адаптивной физической культурой.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Осуществлять оптимальный выбор для реализации технологий, способствующих совершенствованию физических качеств и повышению функциональных возможностей организма человека с отклонениями в состоянии здоровья, занимающегося физической культурой и спортом;
3.2.2	Проводить анализ передового опыта по повышению эффективности занятий адаптивной физической культурой.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Стимулируемое развитие физических качеств занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья в кондиционной тренировке</b>					
1.1	Стимулируемое развитие физических качеств: методика, средства /Лек/	2	12	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	

1.2	Развитие физических качеств в кондиционной тренировке /Пр/	2	12	ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.3	Тесты для оценки развития физических качеств /Ср/	2	10	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.4	Занятия кондиционной тренировкой для развития силы /Ср/	2	12	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.5	Занятия кондиционной тренировкой для развития быстроты /Ср/	2	12	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.6	Занятия кондиционной тренировкой для развития выносливости /Ср/	2	12	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.7	Занятия кондиционной тренировкой для развития гибкости /Ср/	2	12	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.8	Занятия кондиционной тренировкой для развития координационных способностей /Ср/	2	18	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.9	Рекомендации для разработки оздоровительной программы по кондиционной тренировке /Лек/	2	4	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.10	Разработка оздоровительной программы по кондиционной тренировке /Пр/	2	4	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.11	/Контр.раб./	2	0	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	Контрольная работа
1.12	/Зачёт/	2	0	ПК-3.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	Зачет

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: Учебное пособие	Ставрополь: Северо- Кавказский федеральный университет, 2015, электронный ресурс	1
Л1.2	Башта, Л. Ю.	Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018, электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Евсеев С. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"	Москва: Спорт, 2016	25
Л2.2	Шапкова Л. В.	Средства адаптивной физической культуры: Учеб. пособие: Метод. рек. по физ. культурно - оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллект. развитии	М.: Совет.спорт, 2001	37

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Рубцова Н. О., Рубцов А. В.	Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024, электронный ресурс	1

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Э2	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Э3	Медицинская база данных PubMed <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру <a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a>
6.3.2.2	Справочно-правовая система «Консультант плюс» <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: специализированной учебной мебелью, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Зал физической реабилитации со спортивным оборудованием.
-----	---