

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет  
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»**

**Образовательная программа**

Направление: 39.03.01 Социология  
Профиль: Социология организаций и управления  
Квалификация: бакалавр  
Форма обучения: очная  
Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов знаний об особенностях и содержании процесса физической культуры и приобретение практических умений по организации процесса адаптивного физического воспитания лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

– Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части программы, блоку Б1. В.ДВ.1.2;

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин:

– модули, которые предшествуют освоению изучаемой дисциплины и осваиваются параллельно – возрастная анатомия, физиология и гигиена;

**3. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины**

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<b>Коды компетенций</b>	<b>Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры, способствующие физическому развитию и здоровой жизнедеятельности.

	подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p><b>Уметь:</b> применять средства физической культуры для поддержания оптимального уровня жизнедеятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами физической культуры, повышающие уровень физической активности и полноценную деятельность.</p>
--	---	---

#### 4. Объём дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_ зачетные единицы (328 часа).

В том числе контактная работа 328 час.. Из них:

– аудиторная: 328 ч.; самостоятельная работа: \_\_ - \_\_ ч. КСР: \_\_ - \_\_ ч.

#### 5. Содержание дисциплины

Семестр	Трудоемкость											Контроль			
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивид. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
1		36		4				32							
2		36		4				32						3	
3		72		8				64							
4		72		8				64						3	
5		72		4				68							
6		40		4				36						3	

\* 3 – зачет, 0 – зачет с оценкой, Э – экзамен

#### 6. Основные разделы дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как

	обеспечении здоровья	условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
•	Основы адаптивной физической культуры	Общие основы АФК. Понятие об АФК и ЛФК. Особенности метода. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Средства, формы, содержание метода ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности
•	Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов	Двигательная активность в жизни человека. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общее представление о двигательной активности. «Гипокинезия, гиподинамия» и здоровье. «Потребность в двигательной активности». «Оптимальная двигательная активность». Главные составляющие здорового образа жизни студента: режим труда и отдыха, профилактика вредных привычек, двигательная активность (физические упражнения на воздухе), закаливание.
•	Предмет, объект, задачи и методы психосоматики. Проблема психосоматических взаимоотношений	Происхождение термина «психосоматика». Психосоматика как область междисциплинарных исследований психосоматической проблемы. Современные представления о предмете психологического изучения в психосоматике. Объект психосоматического исследования. Общие задачи психосоматики. Частные задачи психосоматики. Методы психосоматического исследования.
1.	Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе.	Классификация психоактивных веществ. Источники психоактивных средств. Индивидуальное отношение к наркотикам. Молодежь и наркотики, наркотики и общество. Толерантность и физическая зависимость. Злоупотребление психоактивными средствами во время беременности.
2	Валеологические основы жизни человека	Мотивация на здоровье и обучение здоровой жизнедеятельности. Образ жизни, качество жизни, стиль жизни. Формирование общей культуры как неотъемлемой части культуры здоровья
3	Научная разработка психосоматической проблемы	Неспецифический подход в психосоматике, экспериментальные данные, анализ клинических фактов в его рамках. Концепция стресса Селье, ее роль в понимании возникновения психосоматических заболеваний.
4	Психоанализ как основа психосоматики в зарубежной науке	Интерпретация психосоматических расстройств как «конверсии на орган», понятие «язык тела». Гипотеза психосоматической специфичности. Концепция психодинамического конфликта (Александр и др.). Концепции профилей личности (Данбар) и типов поведения (Розерман и др.).

1.	Двигательная активность и резервные возможности организма человека	Понятие и содержание здоровья, его составляющие и основные критерии оценки уровня, взаимосвязь с физической активностью человека. Механизмы и особенности влияния двигательной активности на организм. Основы и эффективность оздоровительной тренировки
2.	Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности.	История использования физических упражнений в оздоровительных целях. Общая характеристика системы Физических упражнений ушу. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины.
1.	Влияние соматической болезни на психику.	Изменение познавательной деятельности под действием хронического соматического заболевания. Астения. Типы астенических состояний: гиперстения, синдром раздражительной слабости, гипостенический синдром..
2.	Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение .	Понятие психологической защиты. Функциональное назначение психологической защиты. Типология механизмов защиты. Механизмы психологической защиты как регуляторы эмоций.
1.	Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений	Состав пищи и характеристика питательных веществ. Понятие о нормах питательных веществ для людей разного возраста и степени физической нагрузки. Таблица калорийности продуктов питания и расхода энергии при выполнении двигательной деятельности.
2.	Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи.	Направления работы психолога в работе с пациентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Общие положения психосоматики заболеваний кожи. Психологические факторы при заболеваниях кожи. Нейродермит и прочие кожные заболевания. Направления работы психолога с пациентами с заболеваниями кожи.

### Семинарские занятия

№ п/п	Наименование тем занятий	Содержание занятий
1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной

		индивидуальной нагрузки
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля
3	Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК по ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки	Критерии допустимости нагрузок ЛФК. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно-физкультурных комплексов по назначению. Построение кривой физиологической нагрузки и интерпретация результатов
4	Лечебная физическая культура при миокардиодистрофии	Общее понятие о миокардиодистрофии. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики занятий лечебной физической культурой при миокардиодистрофии
5	Лечебная физическая культура после перенесенного миокардита	Этиология и патогенез миокардита. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики занятий лечебной физической культуры после перенесенного миокардита
6	Лечебная физическая культура при гипертонической, гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии	Этиология и патогенез гипертонической болезни. Степени и формы гипертонической болезни, клиническое течение. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Понятие о гипотонической болезни. Понятие о нейроциркулярной дистонии. Методика лечебной физической культуры при гипертонической, гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии
7	Лечебная физическая культура при врожденных и приобретенных пороках сердца	Периоды реабилитации при пороках сердца. Режимы занятий ЛФК при пороках сердца. Содержание занятий лечебной физической культуры при пороках сердца
8	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	Комплексная реабилитация больных при заболеваниях органов дыхания. Клинико-физиологическое обоснование применения средств лечебной физической культуры. Средства лечебной физической культуры. Содержание занятий лечебной физической культуры при пороках сердца
9	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	Этиопатогенез хронического гастрита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Лечебная физическая культура при пороках сердца при гастритах. Лечебная физическая культура при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Лечебная физическая культура при дисфункциях кишечника и желчевыводящих путей, энтероколитах и опущениях

		органов брюшной полости
10	Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей	Этиопатогенез заболеваний почек и мочевыводящих путей. Содержание занятий лечебной физической культуры при мочекаменной болезни, нефроптозе, пиелонефрите, пиелите
11	Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ	Методика лечебной физической культуры при нарушениях углеводного, белкового, жирового обмена веществ у человека. Упражнения с отягощениями, на тренажерах, ЛФК в сочетании с диетой и ограничением потребления жидкостей
12	Лечебная физическая культура при нарушениях осанки	Дефекты осанки и изменение физиологических изгибов позвоночника. Частные методики физической лечебной культуры для коррекции нарушений осанки у подростков и взрослых
13	Лечебная физическая культура при сколиотической болезни	Виды сколиоза. Патогенетическая классификация. Степени сколиоза. Задачи и методика лечебной физической культуры при сколиотической болезни.
14	Лечебная физическая культура при плоскостопии	Методика лечебной физкультуры и формы занятий при деформациях стопы (плоскостопии, косолапости). Общие данные о деформациях стопы, причинах и механизмах формирования плоскостопия. Авторские методики коррекции деформаций стопы
15	Лечебная физическая культура при дорсопатии	Причины дорсопатии. Клинические проявления дорсопатии различных отделов позвоночника. Лечебная гимнастика на различных стадиях заболевания
16	Лечебная физическая культура при переломах костей верхних и нижних конечностей	Понятие о травме и травматической болезни. Переломы. Периоды реабилитации при травмах и заболеваниях ОДА. Лечебная физическая культура при диафизарных переломах плеча, предплечья, переломах ключицы, лопатки, кисти. Особенности методики лечебной физической культуры в зависимости от локализации и способа иммобилизации. Лечебная физическая культура при переломах шейки бедра, диафиза бедренной кости, голени, стоп
1	Предмет, объект, задачи и методы психосоматики. Проблема психосоматических взаимоотношений	Влияние соматического состояния на психическую сферу. Патогенное влияние соматической сферы на психическую сферу человека (соматогенное и психогенное влияние). Саногенное влияние соматической сферы на психическую сферу человека. Значение психосоматики для общей и клинической психологии.
2	Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко	Оценка соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко. Измерение роста-весовых показателей, индекса мышечной силы, артериального давления, жизненного индекса и пробы Мартине.
3	Определение объема	Определить с помощью таблиц степень двигательной

	двигательной активности и ее оценка	активности студента в режиме дня и в течение недели. Оценить объем активности
4	Оценка физического развития	Выполнить контрольные измерения показателей физического развития: рост, масса тела, ОГК на вдохе, выдохе, паузе. Построить профиль физического развития. Методика оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).
5	Оценка функционального состояния студента	Определить физиометрические показатели с помощью приборов. Изучить ЖЕЛ, динамометрию кисти, ОГК и сопоставить значения с физиологической нормой. Выполнить тесты для определения подвижности позвоночника. Определение понятия «функциональное состояние». Оценка деятельности вегетативной нервной системы. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине. Оценка деятельности дыхательной системы: жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи. Оценка деятельности вестибулярной функции. Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата: теппинг-тест, точность мышечных усилий.
6	Оценка физической подготовленности студента	Выполнить тесты для изучения и оценки уровня двигательной подготовленности: общая гибкость, проба Ромберга, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину с места (кроме противопоказаний), динамометрия кисти, силовая выносливость мышц брюшного пресса и мышц спины.
7	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);	Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Основы обучения движениям. Формы занятий физическими упражнениями Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии
8	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).	Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии. Высокая подача: имитация, подача в стену, подача в парах. Высокий удар: имитация высокого удара, удар по ленте, удар по подвесному волану, удар после высокой подачи. Короткая подача с замахом в стенку, в парах через сетку, в разные поля подачи и зоны. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.
9	Этиология и классификация психосоматических	Основные группы психосоматических расстройств: собственно психосоматические расстройства; неврозоподобные и психопатоподобные расстройства,

	расстройств.	возникающие при различных заболеваниях; соматизированные депрессии.
10	Психосоматический симптом	Психосоматический симптом как феномен культуры. Рассмотрение психосоматического явления как знаково-символического. Мифологизация болезни.
11	Определение физической работоспособности студента	Определение понятия «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC <sub>170</sub> . Противопоказания к назначению степ-теста PWC <sub>170</sub> .
12	Подбор индивидуальных видов двигательной активности для коррекции «проблемных зон» в организме	Упражнения для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра. Упражнения для укрепления мышц плеча (дельтовидной мышцы в трёх направлениях). Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног и рук.
13	Методика составления индивидуальных оздоровительных и коррекционных программ	Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, скамейками. Упражнения в парах. Построение и перестроения на месте и в движении. Общая физическая подготовка
14	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);	Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии
15	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).	Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии
1	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)	Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Силовая аэробика.



2	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанк)	Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии. Правила игры в петанк, параметры поля, броски, кошанет, подсчет очков, определение победителей.
3	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - тропа «здоровья», терренкур	Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии
4	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - атлетическая гимнастика, тай-бо	Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра: выпады, «обратные выпады» на месте в движении. Выполнение упражнений из исходного положения стоя, на «четвереньках» Использование тренажерных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног и рук.
5	Влияние соматической болезни на психику.	Изменение познавательной деятельности под действием хронического соматического заболевания. Астения. Типы астенических состояний: гиперстения, синдром раздражительной слабости, гипостенический синдром. Нарушение операциональной стороны познавательной деятельности. Нарушение мотивационного компонента познавательной деятельности.
6	Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение .	Схема диагностики механизмов психологической защиты у пациентов с психосоматическими заболеваниями. Понятие адаптивной и дезадаптивной психологической защиты. Основная стратегия работы по коррекции используемых механизмов
7	Внутренняя картина болезни	Факторы, влияющие на формирование реакции на болезнь. Четыре уровня отражения болезни в психике заболевшего (чувственный, эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный). Влияние ситуации лечения и течения заболевания на динамику ВКБ
8	Психосоматические аспекты сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов пищеварения	Психогенные расстройства аппетита, тошнота и рвота, запоры, поносы, нарушения моторики органов пищеварительной системы. Канцерофобия.. Направления работы психолога с пациентами с заболеваниями пищеварительного тракта.
9	Психосоматические аспекты заболевания органов дыхания и	Диагностика и лечение соматизированной депрессии. Причины несвоевременного распознавания

	соматизированной депрессии	соматизированной депрессии.
10	Подбор средств адаптивной физической культуры в профилактике заболеваний	Разнообразие видов АФК и особенности применения их в коррекции или реабилитации людей с отклонениями в состоянии здоровья
11	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);	Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии
1	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).	Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии
2	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)	Практические занятия Маршевые шаги: марш (М), бейсик (В), вистеп (V), мамбо (Мв), пивот (Pt), степ-кросс (Sc), бокс-степ (Bs), пони (Ро). Альтернативные шаги: любой маршевый шаг + лифт (Lf) или ча-ча-ча (Ca-Ca-Ca). Линейные связки (А+В) с последующим переходом на левую ногу. Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса.
3	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанг)	Практические занятия Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Виды позиций для броска. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Учебные игры.
4	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - тропа «здоровья», терренкур	Практические занятия. Игровые и интерактивные технологии

1	Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи.	Психологические факторы при заболеваниях кожи. Нейродермит и прочие кожные заболевания. Направления работы психолога с пациентами с заболеваниями кожи
2	Исследование когнитивного (интеллектуального) уровня субъективного восприятия психосоматической болезни.	Параметр времени в болезни (прошлое, настоящее и будущее). Опрос «Семантический дифференциал времени». Обучение студентов работе с опросником, основам анализа и интерпретации данных.
3	Исследование нарушений мотивации при психосоматических заболеваниях	Опросник ТОВ, Опросник реагирования на болезнь, Pritchard, Бевз И.А., Тхостов АШ), опросник «Личностный смысл болезни), тест смысложизненных ориентаций (Леонтьев Д,СЖО), ТАТ, самооценка по Дембо - Рубинштейн. Обучение студентов работе с опросниками, основам анализа и интерпретации данных.
4	Исследование эмоциональных нарушений при психосоматических расстройствах.	Психологическая диагностика депрессий ( «опросник депрессивности Бека»,-BDI; «шкала Гамильтона для оценки депрессий»-HDRS,Hamilton, Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS) , тревоги и тревожности («шкала реактивной и личностной тревожности»-STAI, C.D.Spielberger), опросник эмоциональной регуляции.(ERQ, J.Gross&O.John);шкала депрессии центра эпидемиологических исследований(CES-D).
5	Стресс и совладение с ним как проблема психосоматики.	Когнитивная теория стресса и совладающего поведения Р. Лазаруса. Поисковая активность и ее роль в адаптации к стрессу. Концепция выученной беспомощности М.Селигмана
6	Подбор индивидуальных методик регуляции эмоционального состояния	Психотерапевтическая беседа. Поддерживающая психотерапия, семейная психотерапия, поведенческая психотерапия, телесно-ориентированная психотерапия в работе с соматическими больными. Группы самопомощи
7	Оздоровительная система К.Купера	Понятие «двигательный режим» Аэробная двигательная система К.Купера
8	Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова	Суставная гимнастика Н. Амосова
1	Хатха-йога – гармонизирующие комплексы	Методика освоения дыхательной гимнастики Хатха-йога.
2	Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова	Методика психосоматической регуляции М. Норбекова
3	Телесно-ориентированные	Боди-флекс-дыхание красоты Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой

	практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)	
4	Гимнастика для глаз	Упражнения по Бейтсу, «пальминг», соляризация, специально тренирующие игры для глаз..
5	Основы самомассажа БАТ. Массаж А.А. Уманской	Понятие о биологически активных точках, схема точечного массажа для повышения сопротивляемости организма по Уманской.
6	Основы психоэмоциональной регуляции состояния человека.	Составить и провести комплекс упражнений на расслабление с использованием аутогенной тренировки и функциональной музыки
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение в профессиональной деятельности по избранной специальности.
8	Оздоровительная система К.Купера	Понятие «двигательный режим» Аэробная двигательная система К.Купера
9	Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова	Методика психосоматической регуляции М. Норбекова
10	Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)	Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Силовая аэробика.
11	Организация семейных форм досуга и активного отдыха	Адаптивная двигательная рекреация, разнообразие форм активного отдыха.