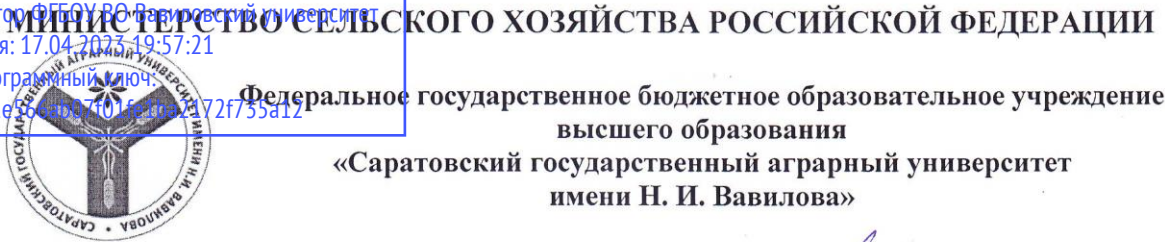


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Саратовский университет  
Дата подписания: 17.04.2019 19:57:21  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e5b097f01f6a472f755a12



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный аграрный университет  
имени Н. И. Вавилова»

**СОГЛАСОВАНО**  
Заведующий кафедрой  
*[Подпись]*  
«16» августа 2019

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. декана факультета  
*[Подпись]* /Лукияненко А.В./  
«16» августа 2019

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Дисциплина                   | <b>АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ<br/>КУЛЬТУРА</b>                    |
| Направление подготовки       | <b>19.03.03 Продукты питания животного<br/>происхождения</b> |
| Направленность<br>(профиль)  | <b>Технология мяса и мясных продуктов</b>                    |
| Квалификация<br>выпускника   | <b>Бакалавр</b>  |
| Нормативный срок<br>Обучения | <b>4 года</b>  |
| Форма обучения               | <b>Очная</b>   |

**Разработчик(и):** доцент, *Скосырева Е.Н.*

*[Подпись]*  
(подпись)

Саратов 2019

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения направленность (профиль) «Технология мяса и мясных продуктов», дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

### Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части)   | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:   |   |  |
|-------|-----------------|---|--|---|--|
|       |                 |   | знать  | уметь   | владеть  |
| 1     | 2               | 3   | 4  | 5   | 6  |
| 1.    | ОК-8            | <i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление | применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях; выполнять индивидуально | навыками использования средств адаптивной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, а также средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, |

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  | здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры направленных на компенсацию имеющихся заболеваний; осуществлять простейшие приемы самомассажа и релаксации; | физического самосовершенствования, ценностями адаптивной физической культуры личности для успешной социально культурной и профессиональной деятельности |
|--|--|--|--|---|---|

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

|                                   | Количество часов |                     |      |      |      |      |   |      |   |
|-----------------------------------|------------------|---------------------|------|------|------|------|---|------|---|
|                                   | Всего            | в т.ч. по семестрам |      |      |      |      |   |      |   |
|                                   |                  | 1                   | 2    | 3    | 4    | 5    | 6 | 7    | 8 |
| Контактная работа – всего, в т.ч. | 328              | -                   | 80   | 36   | 78   | 66   | - | 68   | - |
| <i>аудиторная работа:</i>         | 328              | -                   | 80   | 36   | 78   | 66   | - | 68   | - |
| лекции                            | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | - | -    | - |
| лабораторные                      | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | - | -    | - |
| практические                      | 328              | -                   | 80   | 36   | 78   | 66   | - | 68   | - |
| <i>промежуточная аттестация</i>   | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | - | -    | - |
| <i>контроль</i>                   | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | - | -    | - |
| Самостоятельная работа            | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | - | -    | - |
| Форма итогового контроля          | зач.             | -                   | зач. | зач. | зач. | зач. | - | зач. | - |
| Курсовой проект (работа)          | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | - | -    | - |

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

| № п/п | Тема занятия<br>Содержание | Неделя семестра | Контактная работа | Самостоятельная работа | Контроль |
|-------|----------------------------|-----------------|-------------------|------------------------|----------|
|       |                            |                 |                   |                        |          |

|           |  |                 | Вид занятия | Форма проведения | Количество часов | Количество часов | Вид  | Форма |
|-----------|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|------------------|------|-------|
| 1         | 2  | 3               | 4           | 5                | 6                | 7                | 8    | 9     |
| 2 семестр |  |                 |             |                  |                  |                  |      |       |
| 1.        | Основы техники безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма. | 1               | ПЗ          | В                | 2                | -                | ВК   | Т     |
| 2.        | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 1,2 приложения   | 1-20            | ПЗ          | Т                | 70               | -                | ТК   | Д     |
| 3.        | Тесты физического контроля по изученным темам  | 5,10,15         | ПЗ          | Т                | 6                |                  | РК   | Т     |
| 4.        | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний                                 | 6-20            | ПЗ          | РИ               | 2                | -                | ТК   | Д     |
| 5.        | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре  | неполная неделя |             |                  |                  | -                | ВыхК | 3     |
| 6.        | Итого за 2 семестр:  |                 |             |                  | 80               | -                |      |       |
| 3 семестр |  |                 |             |                  |                  |                  |      |       |
| 7.        | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма.                 | 1               | ПЗ          | В                | 2                | -                | ВК   | Т     |
| 8.        | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 3 приложения   | 2-17            | ПЗ          | Т                | 28               | -                | ТК   | Д     |
| 9.        | Тесты физического контроля по изученным темам  | 7,14            | ПЗ          | Т                | 4                |                  | РК   | Т     |
| 10.       | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний                                 | 3-18            | ПЗ          | РИ               | 2                | -                | ТК   | Д     |
| 11.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре  | неполная неделя |             |                  |                  | -                | ВыхК | 3     |
| 12.       | Итого за 3 семестр:  |                 |             |                  | 36               | -                |      |       |
| 4 семестр |  |                 |             |                  |                  |                  |      |       |
| 13.       | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма.                 | 1               | ПЗ          | В                | 2                | -                | ВК   | Т     |
| 14.       | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 4,5 приложения   | 1-18            | ПЗ          | Т                | 68               | -                | ТК   | Д     |
| 15.       | Тесты физического контроля по изученным темам  | 5,10,15         | ПЗ          | Т                | 6                |                  | РК   | Т     |
| 16.       | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний                                 | 6-19            | ПЗ          | РИ               | 2                | -                | ТК   | Д     |
| 17.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре  | неполная неделя |             |                  |                  | -                | ВыхК | 3     |
| 18.       | Итого за 4 семестр:  |                 |             |                  | 78               | -                |      |       |
| 5 семестр |  |                 |             |                  |                  |                  |      |       |
| 19.       | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре  | 1               | ПЗ          | В                | 2                | -                | ВК   | Т     |

| 1         | 2  | 3               | 4  | 5  | 6   | 7 | 8    | 9 |
|-----------|--|-----------------|----|----|-----|---|------|---|
|           | Мониторинг функционального состояния организма.  |                 |    |    |     |   |      |   |
| 20.       | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 6,7 приложения   | 1-17            | ПЗ | Т  | 56  | - | ТК   | Д |
| 21.       | Тесты физического контроля по изученным темам  | 5,10,15         | ПЗ | Т  | 6   |   | РК   | Т |
| 22.       | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний                 | 7-18            | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д |
| 23.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре                              | неполная неделя |    |    |     | - | ВыхК | З |
| 24.       | Итого за 5 семестр:  |                 |    |    | 66  | - |      |   |
| 7 семестр |  |                 |    |    |     |   |      |   |
| 25.       | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма. | 1               | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т |
| 26.       | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 8 приложения   | 1-17            | ПЗ | Т  | 58  | - | ТК   | Д |
| 27.       | Тесты физического контроля по изученным темам  | 5,10,15         | ПЗ | Т  | 6   | - | РК   | Т |
| 28.       | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний                 | 5-18            | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д |
| 29.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре                              | неполная неделя |    |    |     | - | ВыхК | З |
| 30.       | Итого за 7 семестр:  |                 |    |    | 68  | - |      |   |
|           | Всего по дисциплине  |                 |    |    | 328 |   |      |   |

**Примечание:**

Условные обозначения:

**Виды аудиторной работы:** ПЗ – практическое занятие.

**Формы проведения занятий:** Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

**Виды контроля:** ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ВыхК – выходной контроль.

**Форма контроля:** Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, З – зачет.

## 5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения направленность (профиль) «Технология мяса и мясных продуктов», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, бассейне, тире, залах СМО.

Целью практических занятий является формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры,

обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература (библиотека СГАУ)

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке  | Автор(ы)   | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|--|--|----------------------------------|--|
| 1     | 2  | 3  | 4                                | 5  |
| 1.    | Физиологические основы здоровья: учебное пособие 2-е изд.<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=429950">http://znanium.com/bookread2.php?book=429950</a>     | Н.П.Абаскалова<br>М.В. Иашвили<br>С.Г.Кривошеко<br>Р.И. Айзман | М.: НИЦ<br>ИНФРА-М, 2015         | 1-8  |
| 2.    | Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=976392">http://znanium.com/bookread2.php?book=976392</a> | Л.К. Караулова.  | М.: ИНФРА-М,<br>2018             | 1-8  |

### б) дополнительная литература

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке  | Автор(ы)  | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|--|---|----------------------------------|--|
| 1     | 2  | 3   | 4                                | 5  |
| 1.    | Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования: монография<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=550676">http://znanium.com/bookread2.php?book=550676</a> | В.Г. Гончарова<br>В.Г. Подопригора<br>С.И. Гончарова              | Краснояр.:<br>СФУ, 2014          | 1-8  |
| 2.    | Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483">http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483</a>   | Ш.З. Хуббиев,<br>С.М. Лукина,<br>Т.Е. Коваль,<br>Л.В. Ярчиковская | СПб:СПбГУ,<br>2018               | 1-8  |

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке   | Автор(ы)         | Место издания, издательство, год  | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|---|------------------|-----------------------------------|--|
| 1     | 2   | 3                | 4                                 | 5  |
| 3.    | Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=615222">http://znanium.com/bookread2.php?book=615222</a> | Г.М. Казантинова | Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015 | 1-8  |

### **в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

### **г) периодические издания**

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

### **д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс

новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя

личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znanium» <http://znanium.com>

Электронная библиотечная система «Znanium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

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

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал, оснащённый баскетбольной фермой с пластиковым щитом и табло атаки, баскетбольными щитами, воротами для мини футбола, электронным табло, мячами футбольными, баскетбольными и волейбольными, волейбольным комплектом (стойки, сетка, вышка), гимнастическими скамейками, гимнастическими матами и звукоусилительным комплектом PEAVEYEscort (1).
- бассейн, оснащённый досками для плавания;
- зал СМО, оснащённый гимнастической стенкой и скамейками, мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками, гантелями гимнастическими ковриками, теннисным столом и ракетками;
- зал для занятий дартсом, оснащённый мишенями, дротиками и гребным тренажером «Concept 2»;
- спортивно-стрелковый комплекс, оснащённый оружием, мишенями;
- спортивная площадка, оснащённая воротами для мини-футбола;
- лыжная база, оснащённая лыжами, лыжными ботинками, лыжными палками.



## **8. Оценочные материалы**

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура» разработаны на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

*Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения направленность (профиль) «Технология мяса и мясных продуктов».*

## **10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Адаптивная физическая культура»**

Методические указания по изучению дисциплины «Адаптивная физическая культура» включают в себя:

1. Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»  
«26» августа 2019 года (протокол № 1).*

**Лист изменений и дополнений,  
вносимых в рабочую программу дисциплины  
«Адаптивная физическая культура»**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Адаптивная физическая культура» на 2020/2021 учебный год:

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература (библиотека СГАУ)**

1. Веселов, В. С. Физическая культура: методические указания по изучению курса дисциплины. Раздел: «Особенности проведения учебных занятий со студентами специальной медицинской группы» / В. С. Веселов. — Тверь : Тверская ГСХА, 2019. — 23 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/134152/#1>
2. Волкова, Т. И. Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры : учебное пособие / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева. — Чебоксары : ЧГСХА, 2019. — 294 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139059>

**б) дополнительная литература**

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. + ( Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=429950>
2. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «31» августа 2020 года (протокол № 1).

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

**Приложение  
к рабочей программе по дисциплине  
«Адаптивная физическая культура»**

| <b>Темы занятий</b>  |
|--|
| <b>Раздел № 1</b>  |
| Определение исходного уровня функционального и физического состояния студентов.<br>Общая физическая и специальная физическая подготовка.<br>Ознакомление и разучивание комплекса упражнений компенсирующей гимнастики.<br>Обучение важнейшим принципам и основным действиям при страховке и самостраховке на занятиях.<br>Обучение оказанию первой медицинской помощи при травме ноги.<br>Обучение оказанию первой медицинской помощи при травме руки<br>Обучение оказанию первой медицинской помощи при потере сознания от теплового удара<br>Изучение и обучение основным методикам и правилам самоконтроля.<br>Проведение комплексов упражнений по заболеваниям |
| <b>Раздел № 2</b>  |
| Общая физическая и специальная физическая подготовка.<br>Обучение основным приемам массажа и самомассажа. Обучение студентов методам психической саморегуляции – закаливанию, медитации, аутотренингу.<br>Обучение студентов организации активного отдыха на свежем воздухе.<br>Обучение студентов проведению и составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики в соответствии со своим заболеванием.<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.   |
| <b>Раздел № 3</b>  |
| Общая физическая и специальная физическая подготовка.<br>Ознакомление и обучение подвижным играм и эстафетам.<br>Ознакомление и обучение работе на тренажерах – велоэргометр, беговая дорожка и т.п.<br>Обучение студентов проведению и составлению комплекса лечебно-профилактических упражнений в соответствии со своим заболеванием.<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.   |
| <b>Раздел № 4</b>  |
| Общая физическая и специальная физическая подготовка.<br>Обучение основам легкой атлетики – (ходьба, ходьба в сочетании с бегом, «скандинавская ходьба», бег, метание теннисных мячей, упражнения с набивными мячами).<br>Обучение основам занятий такими жизненно необходимыми локомоциями как плавание, лыжные прогулки, велосезда.<br>Обучение студентов составлению индивидуальной оздоровительной программы в соответствии по заболеваниям.<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.  |
| <b>Раздел № 5</b>  |
| Общая физическая и специальная физическая подготовка.<br>Изучение правил и обучение дартсу.<br>Изучение правил и обучение основам спортивной игры – волейбол.<br>Изучение правил и обучение основам игры в баскетбол.<br>Обучение методике занятий по воспитанию силы – с преодолением веса собственного или соперника, с применением амортизаторов, гантелей, силовых тренажеров.<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.  |
| <b>Раздел № 6</b>  |
| Общая физическая и специальная физическая подготовка.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка.<br>Обучение методике применения упражнений активного и пассивного характера для развития гибкости – с партнером или самостоятельно.   |

|   |
|---|
| Изучение правил и обучение основам игры в бадминтон.<br>Изучение правил и обучение основам играм в настольный теннис.<br>Проведение комплексов упражнений по заболеваниям   |
| <b>Раздел № 7</b>   |
| Общая физическая и специальная физическая подготовка.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка.<br>Обучение основам занятий на коньках.<br>Обучение методическим основам дыхательной гимнастики (упражнения из системы йогов).<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.<br>Обучение студентов знаниям и навыкам в составлении комплексов профессионально-прикладной физической подготовки. |
| <b>Раздел № 8</b>   |
| Общая физическая и специальная физическая подготовка.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка.<br>Обучение знаниям и навыкам при организации самостоятельных занятий системами физических упражнений (ушу, йога и т.п.) или видами спорта.<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.<br>Обучение инструкторской практике, практическое судейство.  |

**Лист изменений и дополнений,  
вносимых в рабочую программу дисциплины  
«Адаптивная физическая культура»**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Адаптивная физическая культура» на 2021/2022 учебный год:

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература (библиотека СГАУ)**

1. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164631>

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «27» августа 2021 года (протокол № 1).

Заведующий кафедрой

  
(подпись)