

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 13.08.2019  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07901fe3ca21776735a12



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

**СОГЛАСОВАНО**  
Зав. кафедрой  
*[Signature]*  
«26» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора ИЗО и ДО  
*[Signature]* /Никишанов А.Н./  
«27» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина	<b>АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>
Направление подготовки	<b>13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника</b>
Направленность (профиль)	<b>Энергообеспечение предприятий</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Нормативный срок обучения	<b>4 года</b>
Форма обучения	<b>Заочная</b>

**Разработчик(и):** *доцент, Шишкина Т.Г.*  
*доцент, Панина О.В.*

*[Signature]*  
(подпись)  
*[Signature]*  
(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 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий», дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам по выборам части, формируемой участниками образовательных отношений 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 индикаторами достижениями компетенций

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)	Индикаторы достижения компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1	2	3		4	5	6
1.	УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта;	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	навыками использования средств адаптивной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья
			УК-7.2 Вы-	влияние оздорови-	выполнять инди-	средствами и

			полняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	тельных систем физического воспитания на укрепление 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	видуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры направленных на компенсацию имеющихся заболеваний; осуществлять простейшие приемы самомассажа и релаксации	методами укрепления индивидуального здоровья, 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 годам				
1	2		3	4	5		
Контактная работа – всего, в т.ч.		328	72	64	64	64	64
<i>аудиторная работа:</i>		328	72	64	64	64	64
	лекции	-	-	-	-	-	-
	лабораторные	-	-	-	-	-	-
	практические	328	72	64	64	64	64
<i>промежуточная аттестация</i>		-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>		-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа		-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля		-	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.
Курсовой проект (работа)		-	-	-	-	-	-

Таблица 3

#### Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Количество часов	Вид
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 курс								

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Основы техники безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 1,2 приложения		ПЗ	Т	68	-	ТК	Д Т
3.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
4.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре					-	ВыхК	3
5.	Итого за 1 курс:				72	-		
2 курс								
6.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
7.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 3,4 приложения		ПЗ	Т	60	-	ТК	Д Т
8.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
9.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре					-	ВыхК	3
10.	Итого за 2 курс:				64	-		
3 курс								
11.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
12.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 5 приложения		ПЗ	Т	60	-	ТК	Д Т
13.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
14.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре					-	ВыхК	3
15.	Итого за 3 курс:				64	-		
4 курс								
16.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
17.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 6 приложения		ПЗ	Т	60	-	ТК	Д Т
18.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
19.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре					-	ВыхК	3
20.	Итого за 4 курс:				64	-		
5 курс								
21.	Тесты входного контроля по адаптивной физи-		ПЗ	В	2	-	ВК	Т

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ческой культуре Мониторинг функционального состояния организ- ма.							
22.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 7,8 приложения		ПЗ	Т	60	-	ТК	Д Т
23.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболе- ваний		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
24.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной фи- зической культуре					-	ВыхК	З
25.	Итого за 5 курс:				64	-		
	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, 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 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий», 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 ЛФК.

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. <a href="http://znaniyum.com/bookread2.php?book=429950">http://znaniyum.com/bookread2.php?book=429950</a>	<a href="#">Н.П.Абаскалова</a> <a href="#">М.В. Иашвили</a> <a href="#">С.Г.Кривошеко</a> <a href="#">Р.И. Айзман</a>	М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015	1 – 5

№ 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
2.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=511522">http://znanium.com/bookread2.php?book=511522</a>	Л. Н. Гелецкая, И.Ю.Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова	Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014	1 – 5
3.	Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=432358">http://znanium.com/bookread2.php?book=432358</a>	В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.	М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014	1 – 5
4.	Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=976392">http://znanium.com/bookread2.php?book=976392</a>	Л.К. Караулова.	М.: ИНФРА-М, 2018	1 – 5

### 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 <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=550676">http://znanium.com/bookread2.php?book=550676</a>	В.Г. Гончарова В.Г. Подопригора С.И. Гончарова	Краснояр.: СФУ, 2014	1 – 5
2.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483">http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483</a>	Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская	СПб:СПбГУ, 2018	1 – 5
3.	Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие <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 – 5

### 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 баскетбольными пластиковыми щитами, мячами;
- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал ЛФК оснащённый мячами, обручами, гимнастическими ковриками;
- зал аэробики оснащённый мячами, обручами;
- зал борьбы оснащённый покрывком, гимнастическими стенками;
- зал для занятий настольным теннисом и дартсом оснащённый столами и мишенями;
- спортивно-стрелковый комплекс оснащённый оружием, мишенями;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола;

**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 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий».*

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

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

Методические указания по выполнению практических занятий.

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

**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. Ознакомление и разучивание комплекса упражнений компенсирующей гимнастики. Обучение важнейшим принципам и основным действиям при страховке и самостраховке на занятиях. Обучение оказания первой медицинской помощи при травме ноги. Обучение оказания первой медицинской помощи при травме руки Обучение оказания первой медицинской помощи при потере сознания от теплового удара Изучение и обучение основным методикам и правилам самоконтроля. Проведение комплексов упражнений по заболеваниям
<b>Раздел № 2</b>
Обучение основным приемам массажа и самомассажа. Обучение студентов методам психической саморегуляции – закаливанию, медитации, аутотренингу. Обучение студентов организации активного отдыха на свежем воздухе. Обучение студентов проведению и составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики в соответствии со своим заболеванием. Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.
<b>Раздел № 3</b>
Ознакомление и обучение подвижным играм и эстафетам. Ознакомление и обучение работе на тренажерах – велоэргометр, беговая дорожка и т.п. Обучение студентов проведению и составлению комплекса лечебно-профилактических упражнений в соответствии со своим заболеванием. Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.
<b>Раздел № 4</b>
Обучение основам легкой атлетики – (ходьба, бег, бег в сочетании с бегом, «скандинавская ходьба», бег, метание теннисных мячей, упражнения с набивными мячами). Обучение основам занятий такими жизненно необходимыми локомоциями как плавание, лыжные прогулки, велосезда. Обучение студентов составлению индивидуальной оздоровительной программы в соответствии по заболеваниям. Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.
<b>Раздел № 5</b>
Изучение правил и обучение дартсу. Изучение правил и обучение основам спортивной игры – волейбол. Изучение правил и обучение основам игры в баскетбол. Обучение методике занятий по воспитанию силы – с преодолением веса собственного или соперника, с применением амортизаторов, гантелей, силовых тренажеров. Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.
<b>Раздел № 6</b>
Обучение методике применения упражнений активного и пассивного характера для развития гибкости – с партнером или самостоятельно. Изучение правил и обучение основам игры в бадминтон. Изучение правил и обучение основам играм в настольный теннис. Проведение комплексов упражнений по заболеваниям
<b>Раздел № 7</b>
Обучение основам занятий на коньках. Обучение методическим основам дыхательной гимнастики (упражнения из системы йогов). Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.

Обучение студентов знаниям и навыкам в составлении комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.

**Раздел № 8**

Обучение знаниям и навыкам при организации самостоятельных занятий системами физических упражнений (ушу, йога и т.п.) или видами спорта.

Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.

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 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)