

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный аграрный университет
имени Н. И. Вавилова»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
 /Беглов М.В./
«28» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
 /Молчанов А. В./
«28» мая 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направление подготовки	35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции
Профиль подготовки / специализация / магистерская программа	Технологии пищевых производств в АПК
Квалификация (степень)	Бакалавр
Выпускника	
Нормативный срок Обучения	4 года
Форма обучения	Очная

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


(подпись)

Саратов 2018

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование 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 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК, дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у обучающихся при получении среднего (полного) общего или среднего профессионального образования.

Для качественного усвоения дисциплины обучающийся должен:

- знать: систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

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

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» направлена на формирование у обучающихся общекультурной компетенции «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (УК-7).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Компетенция	Обучающийся должен:		
	знать	уметь	владеть
1	2	3	4
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и	применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических	практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни. Навыками

Таблица 2

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия. Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль знаний		
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Вид	Форма	max балл
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1.	Основы техники безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	7
2.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 1 приложения	1-17	ПЗ	Т	58	-	ТК	Д	
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10, 15	ПЗ	Т	6		РК	Т	34
4.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	7
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	17 5/6				-	Вых К	3	20
6.	Итого за 1 семестр:				68	-			68
3 семестр									
7.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	7
8.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 2 -3приложения	1-17	ПЗ	Т	62	-	ТК	Д	
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,12, 18	ПЗ	Т	6	-	РК	Т	36
10.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	7
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	18				-	Вых К	3	22
12.	Итого за 2 семестр:				72	-			72
4 семестр									
13.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 4-5 приложения	1-16	ПЗ	Т	42	-	ТК	Д	
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	4,8, 12	ПЗ	Т	6	-	РК	Т	26
16.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний	13	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	5
17.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	16				-	Вых К	3	16
18.	Итого за 3 семестр:				52	-			52
5 семестр									
19.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	6
20.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 6 приложения	1-18	ПЗ	Т	44	-	ТК	Д	
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10, 15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т	27
22.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	5
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	18				-	Вых К	3	16
24.	Итого за 4 семестр:				54	-			54
6 семестр									
25.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	5
26.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 7 приложения	1-16	ПЗ	Т	38	-	ТК	Д	
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10	ПЗ	Т	4	-	РК	Т	23
28.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний	12	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	4
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	16				-	Вых К	3	14
30.	Итого за 5 семестр:				46	-			46
7 семестр									
31.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	4
32.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 8 приложения	2-17	ПЗ	Т	28	-	ТК	Д	
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т	17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34.	Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	4
35.	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по адаптивной физической культуре	18				-	Вых К	3	11
36.	Итого за 6 семестр:				36	-			36
	Всего по дисциплине				328				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, ТР – творческий рейтинг, 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 компетентного подхода в рамках направления подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК, 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

1. **Абаскалова Н.П.** Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учеб.пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5, 500 экз.–Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429950>

2. **Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента. [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. -

М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

3. **Гелецкая Л.Н.** Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб.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 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

б) дополнительная литература

1. **Кожухова Н.Н.** Методика физического воспитания и развития ребенка [Электронный ресурс]: Учебник / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжакова, М.М. Борисова; Под ред. С.А. Козлова, - 2-е изд. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 312 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование:Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011377-7 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/521916>

2. **Казантинова Г.М.** Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.М. Казантинова - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. – 88 с.–Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/615222>

3. **Полиевский С.А.** Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]: / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518178>

4. **Аварханов М.А.** Биометрия в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие / М.А. Аварханов - М.:МПГУ, 2015. - 120 с.: ISBN 978-5-4263-0207-5 –Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/754646>

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
Государственная политика в области образования – Российское образование. Федеральный портал – URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=105

Научная электронная библиотека
Elibrary.ru http://elibrary.ru/rubric_titles.asp?rcode=770000

Национальный цифровой ресурс РУКОНТ. <http://rucont.ru>
Образование и общество. Научный информационно- аналитический журнал. – URL:<http://www.education.rekom.ru>

Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – URL:<http://mon.gov.ru/dok/fz/obr/>

Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>

Физическая культура студента. Электронный учебник.

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

Электронно-библиотечная система IPRbooks. <http://iprbooks.ru>

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

Электронно-библиотечная система издательства «Лань». <http://e.lanbook.com>

Юревич А.В. Нравственность в современной России [Электронный ресурс] / А.В. Юревич, Д.В. Ушаков // Психологические исследования: электрон.науч.журн. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystudy.ru>(дата обращения: 10.09.2010).

г) периодические издания

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

д) базы данных и поисковые системы Яндекс, Rambler, Yahoo, Google

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- информационно-справочные системы - не предусмотрены программой
- программное обеспечение - не предусмотрены программой

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Аудитория с перечнем материально-технического обеспечения	Местонахождение
Методический кабинет для проведения практических, самостоятельных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации № 3, по тех. паспорту № 7, 3 этаж, 39,6 кв.м. ² Монитор LCD 17 Hanns-G HW173AB Системный блок CT ATX PRO Intel Подключен к интернету ³ Столы 7 шт. Стулья 2 шт. Скамейки 11 шт. Шахматные доски 5 шт. Часы шахматные 6 шт. Методическая литература	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335
Игровой зал № 1, по тех. паспорту № 6, 1 этаж, 613,4 кв.м. ² Ферма баскетбольная с пластиковым щитом с табло атаки 1 шт., Щит баскетбольный с табло атаки 1 шт. Ворота для мини футбола 2 шт., Электронное табло универсальное 1 шт., Мячи баскетбольные 10 шт., Мячи волейбольные 5 шт., Волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка). Гимнастические скамейки 8 шт. Футбольные мячи 5 шт. Гимнастическая скакалка 5 шт. Гимнастические обручи 5 шт. Звукоусилительный комплект PEAVEY Escort 1 шт.	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335
Бассейн, ФОК по тех. паспорту № 36, 338,7 кв.м. ² доски для плавания 15 шт.	410056, саратовская область, г. Саратов, ул. Советская 60 СОК
Спортивный зал для СМО № 4, по тех. паспорту № 3, 3 этаж, 74,2 кв.м. ² Мячи набивные 16 шт. Гимнастические палки 16 шт.	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335

Обручи 6 шт. Скакалки 6 шт. Фитобол 6 шт. Гантели 25 шт. Гиря (16 кг) 1 шт. Гимнастические коврики 15 шт. Часы 1 шт. Зеркала 6 шт. Скамейки 2 шт. Теннисный стол 1 шт. Теннисные ракетки 4 шт. Гимнастическая стенка 3 шт. Тренажер «Шагоступ» 2 шт. Весы медицинские 1 шт.	
Тренажерный зал № 2 , по тех. паспорту № 7, 1 этаж, 83,8 кв.м. ² Зеркала 11 шт. Маты гимнастические 7 шт. Скамейки 3 шт. Гимнастическая стенка с навесной перекладиной для подтягивания 1 шт.,	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335

8. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, сформированный для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура» разработан 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»;

Фонд оценочных средств представлен 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 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК.

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 представлен в приложении 4.

*Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры «Физическая культура»
«28» мая 2018 года (протокол № 9).*

Приложение
к рабочей программе по дисциплине
«Адаптивная физическая культура»

Темы занятий
Раздел № 1
Определение исходного уровня функционального и физического состояния студентов. Ознакомление и разучивание комплекса упражнений компенсирующей гимнастики. Обучение важнейшим принципам и основным действиям при страховке и само страховке 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
Раздел № 2
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.
Раздел № 3
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.
Раздел № 4
Обучение основам легкой атлетики – (ходьба, ходьба 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.
Раздел № 5
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.
Раздел № 6
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
Раздел № 7

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.