

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 17.04.2023 10:19:10  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12



# МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**СОГЛАСОВАНО**

Зав. кафедрой  
*Соловьев*  
«*17.04.2023*» 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора ИЗО и ДО  
*Никишанов*  
/Никишанов А.Н./  
«*17.04.2023*» 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

Направление подготовки

**35.03.06 Агроинженерия**

Направленность  
(профиль)

**Технический сервис машин и оборудования**

Квалификация  
выпускника

**Бакалавр**

Нормативный срок  
обучения

**4 года**

Форма обучения

**Заочная**

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

**доцент, Панина О.В.**

*Панина*  
(подпись)  
*Шишкина*  
(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 35.03.06 Агроинженерия направленность (профиль) «Технический сервис машин и оборудования», дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин 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 здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и | 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 подобранные комплексы оздоровительной и | навыками использования средств адаптивной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, а также средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями адаптивной физической культуры |

|  |  |  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                                            |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | адаптивной (лечебной) физической культуры направленных на компенсацию имеющихся заболеваний; осуществлять простейшие приемы самомассажа и релаксации; | 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              | -               | 82   | 82   | 82   | 82   |
| <i>аудиторная работа:</i>         | 328              | -               | 82   | 82   | 82   | 82   |
| лекции                            | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| лабораторные                      | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| практические                      | 328              | -               | 82   | 82   | 82   | 82   |
| <i>промежуточная аттестация</i>   | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| <i>контроль</i>                   | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| Самостоятельная работа            | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| Форма итогового контроля          | -                | -               | 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 |                        | Вид      | Форма |
| 1     | 2                          | 3               | 4                 | 5                | 6                | 7                      | 8        | 9     |

|        |                                                                                                              |   |    |    |    |   |      |        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|------|--------|
| 1      | 2                                                                                                            | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8    | 9      |
| 2 курс |                                                                                                              |   |    |    |    |   |      |        |
| 1.     | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма. |   | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т      |
| 2.     | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 1,2 приложения                                           |   | ПЗ | Т  | 78 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 3.     | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний                 |   | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д      |
| 4.     | Выходной контроль                                                                                            |   |    |    |    | - | ВыхК | 3      |

| 1      | 2                                                                                                            | 3 | 4  | 5  | 6   | 7 | 8    | 9      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----|---|------|--------|
|        | Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре                                                   |   |    |    |     |   |      |        |
| 5.     | Итого за 2 курс:                                                                                             |   |    |    | 82  | - |      |        |
| 3 курс |                                                                                                              |   |    |    |     |   |      |        |
| 6.     | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма. |   | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т      |
| 7.     | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 3,4 приложения                                           |   | ПЗ | Т  | 78  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 8.     | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний                 |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д      |
| 9.     | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре                              |   |    |    |     | - | ВыхК | 3      |
| 10.    | Итого за 3 курс:                                                                                             |   |    |    | 82  | - |      |        |
| 4 курс |                                                                                                              |   |    |    |     |   |      |        |
| 11.    | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма. |   | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т      |
| 12.    | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 5,6 приложения                                           |   | ПЗ | Т  | 78  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 13.    | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний                 |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д      |
| 14.    | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре                              |   |    |    |     | - | ВыхК | 3      |
| 15.    | Итого за 4 курс:                                                                                             |   |    |    | 82  | - |      |        |
| 5 курс |                                                                                                              |   |    |    |     |   |      |        |
| 16.    | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма. |   | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т      |
| 17.    | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 7,8 приложения                                           |   | ПЗ | Т  | 78  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 18.    | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний                 |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д      |
| 19.    | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре                              |   |    |    |     | - | ВыхК | 3      |
| 20.    | Итого за 5 курс:                                                                                             |   |    |    | 82  | - |      |        |
|        | 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, 3 – 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 35.03.06 Агроинженерия направленность (профиль) «Технический сервис машин и оборудования», 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.<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 ИНФРА-М, 2015              | 1-8                                            |
| 2.    | Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=511522">http://znanium.com/bookread2.php?book=511522</a> | Л. Н. Гелецкая,<br>И.Ю.Бирдигулова,<br>Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова | Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014 | 1-8                                            |
| 3.    | Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=432358">http://znanium.com/bookread2.php?book=432358</a>                       | В.А. Бароненко,<br>Л.А. Рапопорт.                                    | М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014     | 1-8                                            |
| 4.    | 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, 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 об- | В.Г. Гончарова<br>В.Г. Подопрigора<br>С.И. Гончарова | Краснояр.: СФУ, 2014             | 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                                              |
|       | разования: монография<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=550676">http://znanium.com/bookread2.php?book=550676</a>                                                                                                      |                                                                   |                                      |                                                |
| 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                                            |
| 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,<br>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](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 «Znaniium» [http:// znaniium.com](http://znaniium.com)  
Электронная библиотечная система «Znaniium» 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 покрышкой, 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;
- 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» 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»;

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 35.03.06 Агроинженерия направленность (профиль) «Технический сервис машин и оборудования».*

## **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»

| Темы занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел № 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Определение исходного уровня функционального и физического состояния студентов.</p> <p>Ознакомление и разучивание комплекса упражнений компенсирующей гимнастики.</p> <p>Обучение важнейшим принципам и основным действиям при страховке и само страховке на занятиях.</p> <p>Обучение оказания первой медицинской помощи при травме ноги.</p> <p>Обучение оказания первой медицинской помощи при травме руки</p> <p>Обучение оказания первой медицинской помощи при потере сознания от теплового удара</p> <p>Изучение и обучение основным методикам и правилам самоконтроля.</p> <p>Проведение комплексов упражнений по заболеваниям</p> |
| Раздел № 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Обучение основным приемам массажа и самомассажа. Обучение студентов методам психической саморегуляции – закаливанию, медитации, аутотренингу.</p> <p>Обучение студентов организации активного отдыха на свежем воздухе.</p> <p>Обучение студентов проведению и составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики в соответствии со своим заболеванием.</p> <p>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.</p>                                                                                                                                                                                                |
| Раздел № 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Ознакомление и обучение подвижным играм и эстафетам.</p> <p>Ознакомление и обучение работе на тренажерах – велоэргометр, беговая дорожка и т.п.</p> <p>Обучение студентов проведению и составлению комплекса лечебно-профилактических упражнений в соответствии со своим заболеванием.</p> <p>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Раздел № 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Обучение основам легкой атлетики – (ходьба, ходьба в сочетании с бегом, «скандинавская ходьба», бег, метание теннисных мячей, упражнения с набивными мячами).</p> <p>Обучение основам занятий такими жизненно необходимыми локомоциями как плавание, лыжные прогулки, велосезда.</p> <p>Обучение студентов составлению индивидуальной оздоровительной программы в соответствии по заболеваниям.</p> <p>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.</p>                                                                                                                                                             |
| Раздел № 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Изучение правил и обучение дартсу.</p> <p>Изучение правил и обучение основам спортивной игры – волейбол.</p> <p>Изучение правил и обучение основам игры в баскетбол.</p> <p>Обучение методике занятий по воспитанию силы – с преодолением веса собственного или соперника, с применением амортизаторов, гантелей, силовых тренажеров.</p> <p>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| Раздел № 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Обучение методике применения упражнений активного и пассивного характера для развития гибкости – с партнером или самостоятельно.</p> <p>Изучение правил и обучение основам игры в бадминтон.</p> <p>Изучение правил и обучение основам игр в настольный теннис.</p> <p>Проведение комплексов упражнений по заболеваниям</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Раздел № 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Обучение основам занятий на коньках.</p> <p>Обучение методическим основам дыхательной гимнастики (упражнения из системы йогов).</p> <p>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.</p> <p>Обучение студентов знаниям и навыкам в составлении комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                   |
|-------------------|
| <b>Раздел № 8</b> |
|-------------------|

|                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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](http://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)