

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 28.10.2026 15:58:31

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e56cab07f094b19172f736a12

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и
инженерии имени Н. И. Вавилова»**



СОГЛАСОВАНО

И.О. заведующего кафедрой

/Правкина Я.Ю./

«15» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

Бакиров С.М./

«11» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль)	Электроснабжение
Квалификация выпускника	Бакалавр
Нормативный срок обучения	4 года
Форма обучения	заочная

Разработчик: доцент, Шишкина Т.Г.


(подпись)

Саратов 2026

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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение», дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам по выборам части, формируемой участниками образовательных отношений первого блока.

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	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в профессиональных и рекреационных целях	средствами общей физической и специальной подготовки; способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья

			УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры	методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры; самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
--	--	--	--	--	--	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

	Объем дисциплины					
	Всего	Количество часов				
		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 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
1 курс								
1.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 1,2 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д Т
3.	Составление комплексов лечебной физической		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	культуры, направленных на компенсацию заболеваний							
4.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре					-	ВыхК	3
5.	Итого за 2 курс:				82	-		
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	78	-	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 3 курс:				82	-		
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 5,6 приложения		ПЗ	Т	78	-	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 4 курс:				82	-		
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 7,8 приложения		ПЗ	Т	78	-	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 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, 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение», 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, 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 Вавиловского университета):

№ 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.	Адаптивная физическая культура в медицинском университете : учебное пособие https://e.lanbook.com/book/507292	М. С. Гурьянов	Нижний Новгород : ПИМУ, 2024	Все разделы
2.	Адаптивная физическая культура в условиях общеобразовательной организации : учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/513109	О. В. Турыгина, И. Б. Чмиль	Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2025	Все разделы
3.	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка : учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/421808	В. А. Мезенцева, С. С. Петрова	Самара : СамГАУ, 2024	Все разделы
4.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/483896	В. П. Башмаков, А. В. Пономарева, А. С. Терещенко	Санкт-Петербург : СПбГИКиТ, 2024	Все разделы

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.	Адаптивная физическая культура: теоретический курс : учебное пособие https://e.lanbook.com/book/391358	Х. М. Ляшенко, И. С. Щадилова	Тула : ТулГУ, 2023.	Все разделы
2.	Адаптивная физическая культура : учебное	И. В. Ветрова,	Красноярск :	Все разделы

№ 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
	пособие https://e.lanbook.com/book/338423	Л. В. Захарова, Н. В. Люлина	КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023.	
3.	Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник https://znanium.ru/catalog/product/1933136	Л.К. Караулова.	М.: ИНФРА-М, 2023	Все разделы

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

- Официальный сайт университета: <https://www.vavilovsar.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: 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 <https://www.vavilovsar.ru/biblioteka>

Базы данных содержат сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.) (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

2. Электронная библиотечная система «Лань» <https://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 (доступ: после регистрации с компьютера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

3. ЭБС IPR SMART <http://iprbookshop.ru>

ЭБС обеспечивает возможность работы с постоянно пополняемой базой лицензионных изданий (более 40000) по широкому спектру дисциплин – учебные, научные издания и периодика, представленные более 600 федеральными, региональными и вузовскими издательствами, научно-исследовательскими институтами и ведущими авторскими коллективами (доступ: после регистрации с компью-

тера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

4. ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

Фонд ЭБС Znanium постоянно пополняется электронными версиями изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекциями книг и журналов других российских издательств, а также произведениями отдельных авторов (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet; свободная регистрация).

5. 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 Internet; свободная регистрация).

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации имеются учебная аудитория № 46 с меловой доской, достаточным количеством посадочных мест и освещенностью. Для использования медиаресурсов имеется: переносной мультимедийный комплект (ноутбук, проектор, экран).

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются оснащённые оборудованием и техническими средствами обучения аудитории:

- игровой зал;
- бассейн;
- тренажерные залы;
- зал ЛФК;
- зал аэробики;
- зал борьбы;
- спортивная комплексная площадка.

6. 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 06.04.2021 № 245 «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.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение».

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

Методические указания по выполнению практических занятий не предусмотрены.

*Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры «Физическая культура»
«15» января 2026 года (протокол № 6).*

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-</p>

прикладной физической подготовки.
Раздел № 8
<p>Обучение знаниям и навыкам при организации самостоятельных занятий системами физических упражнений (ушу, йога и т.п.) или видами спорта.</p> <p>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.</p> <p>Обучение инструкторской практике, практическое судейство.</p>