

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 28.10.2026 15:51:14

Уникальный программный ключ:

528682d786674c56ab07f01b1ba2172f735a12

**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

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

подготовки

Электроснабжение

Направленность

(профиль)

Квалификация

Бакалавр

выпускника

Нормативный срок

4 года

обучения

Очная

Форма обучения

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) «Электро-снабжение», 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.	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,	навыками использования средств адаптивной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

					профессиональных и рекреационных целях	
			УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	влияние оздоровительных 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	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры направленных на компенсацию имеющихся заболеваний; осуществлять простейшие приемы самомассажа и релаксации	средствами и 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 семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	66	68	68	34	58	34	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	66	68	68	34	58	34	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	66	68	68	34	58	34	-
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия Содержание	Неделя семестра	Контактная работа	Самостоятельная работа	Контроль
-------	----------------------------	-----------------	-------------------	------------------------	----------

			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов	Количество часов	Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	5		6	7	8	9
2 семестр								
1.	Основы техники безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 1 приложения	1-16	ПЗ	Т	56	-	ТК	Д
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
4.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	1-16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	неполная неделя				-	ВыхК	3
6.	Итого за 2 семестр:				66	-		
3 семестр								
7.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
8.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 2,3 приложения	1-17	ПЗ	Т	58	-	ТК	Д
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
10.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	неполная неделя				-	ВыхК	3
12.	Итого за 3 семестр:				68	-		
4 семестр								
13.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
14.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 4,5 приложения	1-16	ПЗ	Т	58	-	ТК	Д
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
16.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
17.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	неполная неделя				-	ВыхК	3
18.	Итого за 4 семестр:				68	-		
5 семестр								
19.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т

1	2	3	5		6	7	8	9
20.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 6 приложения	1-17	ПЗ	Т	26	-	ТК	Д
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
22.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	неполная неделя				-	ВыхК	3
24.	Итого за 5 семестр:				34	-		
6 семестр								
25.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
26.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 7 приложения	1-14	ПЗ	Т	48	-	ТК	Д
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	4,8,13	ПЗ	Т	6		РК	Т
28.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	1-14	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	неполная неделя				-	ВыхК	3
30.	Итого за 6 семестр:				58	-		
7 семестр								
31.	Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
32.	«Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 8 приложения	1-18	ПЗ	Т	26	-	ТК	Д
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
34.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	1-18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
35.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	18				-	ВыхК	3
36.	Итого за 7 семестр:				34	-		
	Всего по дисциплине				328			

Примечание:

Условные обозначения:

Виды аудиторной работы: ПЗ – практическое занятие.

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

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

Форма контроля: Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, 3 – 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 пособие https://e.lanbook.com/book/338423	И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина	Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023.	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
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 компьютера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

4. ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

Фонд ЭБС Znanium постоянно пополняется электронными версиями изда-

ний, 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).

6. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

7. 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 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 групповых занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются помещения:

- 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;
- 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» 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 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.

9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки 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> <p>Общая и специальная физическая подготовка</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> <p>Общая и специальная физическая подготовка</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> <p>Общая и специальная физическая подготовка</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> <p>Общая и специальная физическая подготовка</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> <p>Общая и специальная физическая подготовка</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>

Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка
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> <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p>
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> <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p>