

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Владимирович

Должность: Вице-ректор

Дата подписания: 14.07.2021 14:04:16

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии  
экономического факультета

\_\_\_\_\_ / Королева Е.В./

11 мая 2021 года

Утверждаю:

Декан экономического факультета

\_\_\_\_\_ / Серeda Н.А./

12 мая 2021 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки  
(специальность) ВО

38.03.01 Экономика \_\_\_\_\_

Направленность (специализация)/  
профиль

«Экономическая безопасность» \_\_\_\_\_

Квалификация выпускника

бакалавр \_\_\_\_\_

Форма обучения

очная \_\_\_\_\_

Срок освоения ОПОП ВО

4 года \_\_\_\_\_

## 1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Адаптивная физическая культура»: формирование у студентов физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда.

Задачи дисциплины:

- формирование осознанного отношения к своим физическим возможностям, потребности к их поддержанию и развитию;
- содействие общему улучшению самочувствия студентов с отклонениями в состоянии здоровья, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета;
- формирование знаний, необходимых для грамотного использования средств и методов физической культуры для физического саморазвития, профилактики заболеваний, двигательной реабилитации, повышения работоспособности, подготовки к профессиональной деятельности;
- развитие способности к выполнению необходимых и доступных физических нагрузок;
- формирование способности к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизнедеятельности;
- развитие потребности быть здоровым, насколько это возможно, вести здоровый образ жизни;
- формирование стремления к повышению умственной и физической работоспособности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

2.1. Дисциплина Б1.О.ДВ.01.03 «Адаптивная физическая культура» относится к элективным курсам по физической культуре и спорту обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

«Физическая культура» (школьный курс)

«Физическая культура и спорт»

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

«Безопасность жизнедеятельности»

государственная итоговая аттестация

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций: УК-7.

| Категория компетенции                                      | Код и наименование компетенции   | Наименование индикатора формирования компетенции  |
|--|--|---|
| Универсальные компетенции                                  |  |   |
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

## В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СТУДЕНТ ДОЛЖЕН

Знать: сущность понятий «адаптивная физическая культура», «адаптивный спорт», «спорт», «здоровье», «здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; влияние здоровья и работоспособности человека на его интегрированность в современное общество, способность реализации своих социальных и профессиональных компетенций; методику самостоятельного использования средств адаптивной физической культуры для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности; методику самостоятельной оценки своего уровня физического развития и функционального состояния.

Уметь: самостоятельно методически правильно использовать средства и методы адаптивной физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; в соответствии с медицинскими рекомендациями использовать систематические занятия адаптивными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма.

Владеть: навыками выполнения физических упражнений отдельных видов адаптивного спорта в соответствии с нозологической группой, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

#### 4. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. **Форма промежуточной аттестации зачет.**

| Вид учебной работы                                  | Всего часов     | Распределение по семестрам |               |               |
|---|-----------------|----------------------------|---------------|---------------|
|   |                 | 2 семестр                  | 3 семестр     | 4 семестр     |
| <b>Контактная работа (всего)</b>                    | <b>198</b>      | <b>70</b>                  | <b>62</b>     | <b>66</b>     |
| В том числе:  |                 |                            |               |               |
| Лекции (Л)  | 8               | 4                          | 4             |               |
| Практические занятия (ПЗ),<br>Семинары (С)          | 190             | 66                         | 58            | 66            |
| Лабораторные работы (ЛР)                            |                 |                            |               |               |
| Консультации (К)                                    |                 |                            |               |               |
| Самостоятельная работа студента (СР)<br>(всего)     | 130             | 40                         | 48            | 42            |
| В том числе:  |                 |                            |               |               |
| Курсовой проект (работа)                            | КП              |                            |               |               |
|   | КР              |                            |               |               |
| <i>Другие виды СР:</i>                              |                 |                            |               |               |
| Подготовка к практическим занятиям                  | 12              | 4                          | 4             | 4             |
| Самостоятельные занятия физическими<br>упражнениями | 82              | 24                         | 32            | 26            |
| Самостоятельное изучение учебного<br>материала      | 36              | 12                         | 12            | 12            |
| Форма промежуточной<br>аттестации                   | зачет (З)       | зачет                      | зачет         | зачет         |
|   | экзамен (Э)     |                            |               |               |
| Общая трудоемкость/<br>контактная работа            | <b>часов</b>    | <b>328/198</b>             | <b>110/70</b> | <b>110/62</b> |
|   | <b>зач. Ед.</b> |                            |               | <b>108/66</b> |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины   | Вид учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) |    |    |            |    |       | Форма текущего контроля успеваемости                 |
|-------|------------|--|--|----|----|------------|----|-------|--|
|       |            |  | Л  | ПЗ | ЛР | К, КП (КР) | СР | всего |  |
| 1     | 2          | 3  | 4  | 5  | 6  | 7          | 8  | 9     | 10   |
|       |            | <i>Теоретический раздел</i>  |  |    |    |            |    |       |  |
| 1     | 2          | Основы здорового образа жизни  | 2  |    |    |            | 2  | 4     | Тестирование   |
| 2     | 2          | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                               | 2  |    |    |            | 2  | 4     | Тестирование   |
| 3     | 2          | Здоровье и болезнь. Факторы, влияющие на состояние здоровья                                    |  |    |    |            | 4  | 4     | Тестирование   |
| 4     | 2          | Лечебная физическая культура: цель, задачи, основные понятия                                   |  |    |    |            | 4  | 4     | Тестирование   |
|       |            | <i>Методико-практический раздел</i>  |  |    |    |            |    |       |  |
| 5     | 2          | Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств |  | 2  |    |            | 6  | 8     | Опрос  |
| 6     | 2          | Планирование основной части занятия  |  | 2  |    |            | 2  | 4     | Оценка проведения части занятия                      |
| 7     | 2          | Средства и методы ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата                           |  | 4  |    |            | 2  | 6     | Опрос  |
| 8     | 2          | Средства и методы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем                |  | 2  |    |            | 2  | 4     |  |
| 9     | 2          | Средства и методы ЛФК при заболеваниях органов зрения  |  |    |    |            | 2  | 2     |  |
| 10    | 2          | Средства и методы ЛФК при нарушениях обмена веществ  |  |    |    |            | 2  | 2     |  |
|       |            | <i>Практический раздел</i>   |  |    |    |            |    |       |  |
| 11    | 2          | Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости, силовой выносливости, гибкости       |  | 28 |    |            | 6  | 34    | Контроль уровня развития основных физических качеств |
| 12    | 2          | Фитнес: степ-аэробика, фитболл-аэробика  |  | 28 |    |            | 6  | 34    | Техника выполнения                                   |

|    |   |   |          |           |   |   |           |            |  |
|----|---|---|----------|-----------|---|---|-----------|------------|--|
|    |   |   |          |           |   |   |           |            | комплексов   |
|    |   | <b>Всего во 2 семестре:</b>   | <b>4</b> | <b>66</b> |   |   | <b>40</b> | <b>110</b> |  |
| 1  | 2 | 3   | 4        | 5         | 6 | 7 | 8         | 9          | 10   |
|    |   | <i>Теоретический раздел</i>   |          |           |   |   |           |            |  |
| 13 | 3 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений   | 2        |           |   |   | 2         | 4          | Тестирование   |
| 14 | 3 | Профессионально-прикладная физическая культура  | 2        |           |   |   | 2         | 4          | Тестирование   |
|    |   | <i>Методико-практический раздел</i>   |          |           |   |   |           |            |  |
| 15 | 3 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции |          | 4         |   |   | 8         | 12         | Опрос<br>Оценка<br>проведения<br>части занятия                   |
| 16 | 3 | Методы оценки уровня физической подготовленности  |          |           |   |   | 2         | 2          |  |
| 17 | 3 | Малые формы занятий физическими упражнениями  |          | 2         |   |   | 6         | 8          |  |
| 18 | 3 | Методика круговой тренировки  |          | 4         |   |   | 4         | 8          |  |
|    |   | <i>Практический раздел</i>  |          |           |   |   |           |            |  |
| 19 | 3 | Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости, силовой выносливости, гибкости  |          | 24        |   |   | 12        | 36         | Контроль<br>уровня развития<br>основных<br>физических<br>качеств |
| 20 | 3 | Фитнес: комплексы круговой тренировки, стретчинг, латино, аэробика  |          | 20        |   |   | 10        | 30         | Техника<br>выполнения<br>комплексов                              |
| 21 | 3 | Стрельба из пневматической винтовки   |          | 4         |   |   | 2         | 6          | Техника<br>стрельбы<br>и стрельба<br>на результат                |
|    |   | <b>Всего в 3 семестре:</b>  | <b>4</b> | <b>58</b> |   |   | <b>48</b> | <b>110</b> |  |
|    |   | <i>Методико-практический раздел</i>   |          |           |   |   |           |            |  |
| 22 | 4 | Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния  |          | 4         |   |   | 4         | 8          | Опрос<br>Оценка<br>проведения                                    |

|               |   |   |          |            |   |   |            |            |  |
|---------------|---|---|----------|------------|---|---|------------|------------|--|
| 23            | 4 | Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности |          | 4          |   |   | 4          | 8          | части занятия  |
| 24            | 4 | Современные системы оздоровления организма: характеристика, особенности, методика занятий                       |          | 8          |   |   | 8          | 16         |  |
| 1             | 2 | 3   | 4        | 5          | 6 | 7 | 8          | 9          | 10   |
|               |   | <i>Практический раздел</i>  |          |            |   |   |            |            |  |
| 25            | 4 | Общая физическая подготовка: комплексное развитие основных физических качеств                                   |          | 26         |   |   | 14         | 40         | Контроль уровня развития основных физических качеств |
| 26            | 4 | Фитнес: программы занятий комплексной направленности; каланетика, аэробика                                      |          | 24         |   |   | 12         | 36         | Техника выполнения комплексов                        |
|               |   | <b>Всего в 4 семестре:</b>  |          | <b>66</b>  |   |   | <b>42</b>  | <b>108</b> |  |
| <b>ИТОГО:</b> |   |   | <b>8</b> | <b>190</b> |   |   | <b>130</b> | <b>328</b> |  |

## 5.2. Практические и семинарские занятия, лабораторные работы

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины   | Наименование практических работ   | Всего часов |
|-------|------------|--|---|-------------|
| 1     | 2          | 3  | 4   | 5           |
| 1     | 2          | Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств | Средства развития гибкости<br>Средства развития силовой выносливости<br>Средства развития общей выносливости                | 2           |
| 2     | 2          | Планирование основной части занятия  | Самостоятельное проведение части занятия  | 2           |
| 3     | 2          | Средства и методы ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата                           | Комплексы ЛФК при сколиозе<br>Комплексы ЛФК при остеохондрозе<br>Комплексы ЛФК при артрозе                                  | 4           |
| 4     | 2          | Средства и методы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем                | Аэробные упражнения, кардионагрузки<br>Дыхательная гимнастика   | 2           |
| 5     | 2          | Общая физическая подготовка  | Оздоровительная ходьба<br>Оздоровительный бег<br>Комплексы силовых упражнений<br>Комплексы упражнения для развития гибкости | 28          |

|                            |   |  |   |           |
|----------------------------|---|--|---|-----------|
| 6                          | 2 | Фитнес: степ-аэробика,<br>фитболл-аэробика | Техника базовых шагов степ-аэробики<br>Связки шагов<br>Комплексы степ-аэробики для начинающих<br>(без снарядов)<br>Фитболл-аэробика:<br>- упражнения стоя<br>- упражнения сидя на фитболе<br>- упражнения в партере | 28        |
| <b>Всего во 2 семестре</b> |   |  |   | <b>66</b> |



| 1                         | 2 | 3   | 4   | 5          |
|---------------------------|---|---|---|------------|
| 7                         | 3 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции | Определение ЧСС в покое и во время занятий физическими упражнениями; субъективные показатели самоконтроля.<br>Методика применения средств физической культуры для повышения и поддержания работоспособности<br>Проведение опроса по данной теме | 4          |
| 8                         | 3 | Малые формы занятий физическими упражнениями  | Комплексы утренней гимнастики   | 2          |
| 9                         | 3 | Методика круговой тренировки  | Круговая тренировка без снарядов<br>Круговая тренировка со снарядами  | 4          |
| 10                        | 3 | Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости, силовой выносливости, гибкости  | Оздоровительная ходьба<br>Оздоровительный бег<br>Комплексы силовой гимнастики<br>Динамическое и статическое растягивание, активное и пассивное растягивание   | 24         |
| 11                        | 3 | Фитнес: комплексы круговой тренировки, стретчинг, латино, аэробика  | Комплексы упражнений в партере<br>Стретчинг<br>Техника и комплексы латино-аэробики.<br>Комплексы аэробики с фитболом, с гантелями   | 20         |
| 12                        | 3 | Стрельба из пневматической винтовки   | Техника стрельбы из положения сидя<br>Стрельба на результат   | 2<br>2     |
| <b>Всего в 3 семестре</b> |   |   |   | <b>58</b>  |
| 13                        | 4 | Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния  | Измерение основных антропометрических показателей. Методы оценки физического развития и функционального состояния.<br>Опрос по данной теме  | 4          |
| 14                        | 4 | Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности                               | Формы и содержание занятий кондиционной направленности.<br>Опрос по данной теме   | 4          |
| 15                        | 4 | Современные системы оздоровления организма: характеристика, особенности, методика занятий   | Хатха-йога<br>Гимнастика Бубновского<br>Дыхательная гимнастика Стрельниковой  | 8          |
| 16                        | 4 | Общая физическая подготовка: комплексное развитие основных физических качеств   | Практические занятия комплексной направленности   | 26         |
| 17                        | 4 | Фитнес: программы занятий комплексной направленности; каланетика, аэробика  | Комплексы фитнеса для занятий в домашних условиях (со снарядами, без снарядов), включающие аэробные упражнения, силовые упражнения и упражнения на растягивание   | 24         |
| <b>Всего в 4 семестре</b> |   |   |   | <b>66</b>  |
| <b>ИТОГО</b>              |   |   |   | <b>190</b> |

### 5.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовых проектов (работ) не предусмотрено.

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| № п/п                      | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины   | Виды СР   | Всего часов |
|----------------------------|------------|--|---|-------------|
| 1                          | 2          | 3  | 4   | 5           |
| 1                          | 2          | Основы здорового образа жизни  | Самостоятельное изучение учебного материала, подготовка к тестированию  | 2           |
| 2                          | 2          | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                               | Самостоятельное изучение учебного материала, подготовка к тестированию  | 2           |
| 3                          | 2          | Здоровье и болезнь. Факторы, влияющие на состояние здоровья                                    | Самостоятельное изучение учебного материала, подготовка к тестированию  | 4           |
| 4                          | 2          | Лечебная физическая культура: цель, задачи, основные понятия                                   | Самостоятельное изучение учебного материала, подготовка к тестированию  | 4           |
| 5                          | 2          | Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств | Самостоятельное изучение учебного материала по методике занятий, направленных на развитие физических качеств (выносливости, гибкости, силовых возможностей, быстроты, координационных возможностей), подготовка к опросу. | 6           |
| 6                          | 2          | Планирование основной части занятия  | Подготовка конспекта части занятия  | 2           |
| 7                          | 2          | Средства и методы ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата                           | Самостоятельное изучение учебного материала по методике ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата  | 2           |
| 8                          | 2          | Средства и методы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем                | Самостоятельное изучение учебного материала по методике ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем   | 2           |
| 9                          | 2          | Средства и методы ЛФК при заболеваниях органов зрения  | Самостоятельное изучение учебного материала по методике ЛФК при заболеваниях органов зрения   | 2           |
| 10                         | 2          | Средства и методы ЛФК при нарушениях обмена веществ  | Самостоятельное изучение учебного материала по методике ЛФК при нарушениях обмена веществ   | 2           |
| 11                         | 2          | Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости, силовой выносливости, гибкости       | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия оздоровительной ходьбой. Подготовка к контрольным испытаниям.  | 6           |
| 12                         | 2          | Фитнес: степ-аэробика, фитболл-аэробика  | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельное совершенствование техники упражнений   | 6           |
| <b>Всего во 2 семестре</b> |            |  |   | <b>40</b>   |
| 1                          | 2          | 3  | 4   | 5           |

|                           |   |   |   |           |
|---------------------------|---|---|---|-----------|
| 13                        | 3 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений   | Самостоятельное изучение учебного материала, подготовка к тестированию  | 2         |
| 14                        | 3 | Профессионально-прикладная физическая культура  | Самостоятельное изучение учебного материала, подготовка к тестированию  | 2         |
| 15                        | 3 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции | Самостоятельное изучение учебного материала по теме, подготовка к опросу<br>Проведение самоконтроля своего состояния<br>Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для профилактики утомления | 8         |
| 16                        | 3 | Методы оценки уровня физической подготовленности  | Самостоятельное изучение методики проведения контрольных испытаний для определения уровня развития физических качеств. Подготовка к опросу  | 2         |
| 17                        | 3 | Малые формы занятий физическими упражнениями  | Самостоятельное изучение учебного материала по теме, выполнение комплексов утренней гимнастики  | 6         |
| 18                        | 3 | Методика круговой тренировки  | Самостоятельное изучение учебного материала по теме, выполнение комплексов круговой тренировки без снарядов   | 4         |
| 19                        | 3 | Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости, силовой выносливости, гибкости  | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия оздоровительной ходьбой, бегом. Подготовка к контрольным испытаниям  | 12        |
| 20                        | 3 | Фитнес: комплексы круговой тренировки, стретчинг, латино, аэробика  | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельное совершенствование техники упражнений   | 10        |
| 21                        | 3 | Стрельба из пневматической винтовки   | Самостоятельное изучение техники и тактики стрельбы   | 2         |
| <b>Всего в 3 семестре</b> |   |   |   | <b>48</b> |
| 22                        | 4 | Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния  | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Проведение самоконтроля физического развития и функционального состояния. Подготовка к опросу  | 4         |
| 23                        | 4 | Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности                               | Самостоятельное изучение учебного материала по организации занятий кондиционной направленности.<br>Подготовка к опросу  | 4         |
| 24                        | 4 | Современные системы оздоровления организма: характеристика, особенности, методика занятий   | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия по любой из предложенных методик.<br>Подготовка к опросу   | 8         |
| 1                         | 2 | 3   | 4   | 5         |

|                           |   |  |   |            |
|---------------------------|---|--|---|------------|
| 25                        | 4 | Общая физическая подготовка:<br>комплексное развитие основных физических качеств | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия физическими упражнениями для комплексного развития физических качеств, подготовка к контрольным испытаниям | 14         |
| 26                        | 4 | Фитнес: программы занятий комплексной направленности; каланетика, аэробика       | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельное совершенствование техники упражнений. Выполнение комплексов по видео-урокам  | 12         |
| <b>Всего в 4 семестре</b> |   |  |   | <b>42</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>             |   |  |   | <b>130</b> |

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 рекомендуемая литература

| № п/п | Выходные данные  | Количество экземпляров |
|-------|--|------------------------|
| 1.    | <b>Физическая культура</b> [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Григорович Е.С. ; Переверзев В.А. - 4-е изд., испр. - Электрон. дан. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. : ил. - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/reader/book/65350/">http://e.lanbook.com/reader/book/65350/</a> , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - ISBN 978-985-06-2431-4.   | Неограниченный доступ  |
| 2.    | <b>Физическая культура</b> [Электронный ресурс] : курс лекций: для студентов с.-х. вузов / Антонов М.Ф. ; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. дан. - Кострома : КГСХА, 2010. - 1 электрон. опт. диск. - (Учебники и учебные пособия для студентов вузов). - Режим доступа: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация.                              | Неограниченный доступ  |
| 3.    | <b>Физическая культура</b> [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Токмакова О.Н. - Электрон. дан. (1 файл). - Караваево : Костромская ГСХА, 2015. - Режим доступа: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. | Неограниченный доступ  |
| 4.    | <b>Атлетическая подготовка студентов</b> [Текст]: учеб.-метод. пособие для студентов 1 - 3 курсов всех спец. очной формы обучения / Якунин Ю.И. ; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - Кострома: КГСХА, 2011.- 46 с.  | 98                     |
| 5.    | <b>Методика развития гибкости</b> [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов специальной и основной медицинской группы всех специальностей / Костромская ГСХА, каф. физического воспитания и спорта; Дрепелев Р.А. Дрепелева О.П. // Учебно-методические издания факультета ветеринарной медицины и зоотехнии. - КГСХА, 2014 - Электрон. дан. (1 файл).   | Неограниченный доступ  |
| 6.    | <b>Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе</b> [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Кривошеева В.Б. - Электрон. дан. (1 файл). - Караваево : Костромская ГСХА, 2015. - Режим доступа: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация                       | Неограниченный доступ  |
| 7.    | <b>Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе</b> [Текст] : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Кривошеева В.Б. - Караваево : Костромская ГСХА, 2015. - 46 с.  | 88                     |
| 8     | <b>Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол</b> / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваево : Костромская ГСХА, 2017. – 49 с.   | 102                    |

| № п/п | Выходные данные   | Количество экземпляров |
|-------|---|------------------------|
| 9     | <b>Физическая культура</b> [Текст] : курс лекций: для студентов с.-х. вузов / Антонов М.Ф. ; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - 2-е изд., перераб. и доп. - Кострома : КГСХА, 2010. - 158 с. - (Учебники и учебные пособия для студентов вузов).   | 86                     |
| 10    | <b>Теплов, В.И.</b> Физиология питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Электрон. дан. - М. : Дашков и К°, 2017. - 456 с. - (Учебные издания для бакалавров). - Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/91243/">https://e.lanbook.com/reader/book/91243/</a> , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - ISBN 978-5-394-02696-6. .                                      | 24                     |
| 11    | <b>Методика развития выносливости</b> [Текст] : учеб. пособие для студентов всех спец. очной формы обучения / Якунин Ю.И. ; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - Кострома: КГСХА, 2010. - 46 с.  | 52                     |
| 12    | <b>Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте</b> [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов, специализирующихся по гиревому спорту / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Антонов М.Ф.- КГСХА, 2014. - Режим доступа: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация. - Загл. с этикетки диска. - Электрон. дан. (1 файл).                     | Неограниченный доступ  |
| 13    | <b>Основы обучения игры в шахматы</b> [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов 1 - 3 курсов всех специальностей / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Зорихин Д.Л. ; Фролов Н.А. ; Фролов И.И.- КГСХА, 2014. - Режим доступа: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация  | Неограниченный доступ  |
| 14    | <b>Культура физическая и здоровье</b> [Электронный ресурс] : научный журнал / Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж : Воронежский ГПУ, 2004. - 4 вып. в год. - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337">http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337</a> , требуется регистрация   | Неограниченный доступ  |
| 15    | <b>Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения</b> [Электронный ресурс] : материалы Международной научно-практической конференции 20 июня 2014 г. / Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : Амурский ГПГУ, 2014.-. - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2459">http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2459</a> , требуется регистрация          | Неограниченный доступ  |
| 16    | <b>Физическая культура, спорт - наука и практика</b> [Электронный ресурс] : научно-методический журнал / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар : Кубанский ГУФКСТ, 1999. - 4 вып. в год. - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290">http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290</a> , требуется регистрация  | Неограниченный доступ  |
| 17    | <b>Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности</b> [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов I-II курсов всех специальностей / Токмакова О.Н. ; Кривошеева В.Б. ; Фролов Н.А. ; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - Электрон. дан. - Кострома : КГСХА, 2009. - 1 электрон. опт. диск. - Режим доступа: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация. | Неограниченный доступ  |
| 18    | <b>Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия</b> : методические рекомендации / сост. Ю.И. Якунин, О.Н. Токмакова. – Караваево : Костромская ГСХА, 2020, - 32 с.  | 100                    |

## 6.2. Лицензионное программное обеспечение

| Наименование программного обеспечения                  | Сведения о правообладателе (лицензиат, номер лицензии, дата выдачи, срок действия) и заключенном с ним договоре |
|--|---|
| Windows Prof 7 Academic Open License                   | Майкрософт, 47105956, 30.06.2010, постоянная  |
| Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License    | Майкрософт, 47105956, 30.06.2010, постоянная  |
| Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License | Майкрософт, 64407027, 25.11.2014, постоянная  |
| Microsoft Office 2013 Russian Academic Open License    | Майкрософт, 64407027, 25.11.2014, постоянная  |
| Microsoft Exchange Standard 2007 Academic Device CAL   | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная  |
| Microsoft Windows Server Academic Device CALЭ          | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная  |
| Microsoft SQL Server Standard Edition Academic         | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная  |
| Microsoft Exchange Server Standard Edition Academic    | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная  |
| Microsoft Windows Terminal Svcs Device CAL             | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная  |
| Microsoft Windows Server Standard 2008 Academic        | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная  |
| Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Academic     | Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная  |
| Microsoft Forefront TMG Standard 2010                  | Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная  |
| Microsoft Windows Server Standard 2012 Academic        | Майкрософт, 61149292, 15.11.2012, постоянная  |
| Sun Rav Book Office                                    | Sun Rav Software, 25.04.2012, постоянная  |
| Sun Rav Test Office Pro                                | Sun Rav Software, 25.04.2012, постоянная  |
| Renga Architecture                                     | АСКОН, ДЛ-15-00032, 10.05.2015, постоянная  |
| КОМПАС-Автопроект, КОМПАС 3D V9                        | АСКОН, МЦ-14-00430, 01.01.2010, постоянная  |
| Лира Canp AcademicSet                                  | Лира, 623931176, 08.04.2009, постоянная   |
| Autodesk Education MasterSuite 2015                    | Autodesk, 555-70284370, 29.09.2015, постоянная  |
| ARCHICAD 2016  | ЕАО «Графисофт», 21.02.2017, постоянная   |
| 1С:Предприятие 8. Комплект для                         | ДС-Консалтинг, 05.06.2014, постоянная   |

|   |  |
|---|--|
| учебных заведений   |  |
| Защищенный программный комплекс «1С Предприятие 8.2z»   | ДС-Консалтинг, 07.04.2015, постоянная  |
| НАС «СЕЛЭКС» – Молочный скот. Племенной учет в хозяйствах   | ООО «ПЛИНОР», 17.08.2015, постоянная   |
| Программное обеспечение «Антиплагиат»   | АО «Антиплагиат», лицензионный договор №2831 от 11.09.2020, 1 год  |
| Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499Node 1 year Educational Renewal License | ООО «ДримСофт», договор №111 от 18.03.2021, 1 год,<br>лицензионный договор № 99 о передаче неисключительных авторских прав от 18.03.2021 |

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы                    | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Перечень лицензионного программного обеспечения   |
|---|--|---|
| 1   | 2  | 3   |
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа                                     | Аудитория 531, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения:<br>Intel(R) Pentium(R) CPU G620 @ 2.60GHz /1TB,<br>проектор Benq                                  | Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105956, Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational |
| Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа | Спортивный зал (30 * 15) м игровой, оснащен: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой инвентарь  |   |
|   | Зал атлетической гимнастики, оснащенный силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гириями   |   |
|   | Зал фитнеса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажером беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами, гимнастическими ковриками.                      |   |
|   | Спортивный зал (16 * 16) м, оснащенный теннисными столами (4 шт), степ-платформами, медболами, гантелями, гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями, штангами, тренажерами. |   |
|   | Лыжная база, оснащенная 200-ми комплектами лыжного инвентаря   |   |
|   | Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м<br>Стадион: беговая дорожка 400 м   |   |



| 1   | 2   | 3   |
|---|---|---|
| Учебные аудитории для самостоятельной работы                                  | Аудитория 257, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Программа для компьютерного контроля знаний студентов по теоретическому и практическому материалу дисциплины SunRay TestOfficePro. Бездисковые терминальные станции 12шт. с выходом в Интернет и ЭИОС ФГБОУ ВО Костромской ГСХА, Intel(R) Pentium(R) CPU G4600 @ 3.60GHz | Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105956, Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational. SunRay TestOfficePro   |
| Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | Аудитория 440<br>Сервер RStyle , Сервер DEPO, Сервер IntelP4308, Компьютер i5/8G/1TB, Компьютер i5/8/500G, Компьютер i5/8/500G, Компьютер E6850/4/500G, Компьютер i5/4/500G   | Microsoft Windows Server Standard 2008 Academic 44794865, Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Academic 48946846, Microsoft SQL Server Standard Edition Academic 44794865, Microsoft Office 2013 Russian Academic Open License, Windows Prof 7 Academic Open License 64407027,47105956 |
|   | Аудитория 117<br>Компьютер i7/4/500, Компьютер Celeron 2.8/512/360, Паяльная станция, осциллограф, мультиметр, микроскоп  | Microsoft Office 2013 Russian Academic Open License, Windows Prof 7 Academic Open License 64407027,47105956   |

\*Специальные помещения – аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.02.01 Экономика, профилю «Экономическая безопасность».

Составитель:

Заведующий кафедрой  
физической культуры  
и спорта

Юрий Иванович  
Якунин

Подписано цифровой  
подписью: Юрий Иванович  
Якунин  
Дата: 2021.04.14 11:26:16 +03'00'

---

Ю.И. Якунин