

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Владимирович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 13.09.2024 12:46:22

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6e81

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

Экономический факультет

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической  
КОМИССИИ

Елена  
Владимировна  
Королёва

Подписано цифровой подписью:  
Елена Владимировна Королёва  
Дата: 2024.06.05 14:53:36 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Надежда  
Александровна  
Серета

Подписано цифровой подписью:  
Надежда Александровна Серета  
Дата: 2024.06.11 14:55:05 +03'00'

**Адаптивная физическая культура**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **СПО-Физическая культура и спорт**

Квалификация **бухгалтер**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	166
в том числе:	160
аудиторные занятия	0
самостоятельная работа	6
часов на контроль	

Программу составил(и):

*нет, нет, старший преподаватель, Кривошеева Вера Борисовна* \_\_\_\_\_

**Вера  
Борисовна  
Кривошеева**

Подписано цифровой  
подписью: Вера  
Борисовна  
Кривошеева  
Дата: 2024.04.23  
12:56:55 +03'00'

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ) (бухгалтер, специалист по налогообложению) (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 69)

составлена на основании учебного плана:

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования:  
социально-экономический

утвержденного учёным советом вуза от 20.03.2024 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**«СПО-Физическая культура и спорт»**

Протокол от 23.04.2024 г. № №7

Зав. кафедрой Якунин Юрий Иванович

**Юрий  
Иванович  
Якунин**

Подписано цифровой  
подписью: Юрий  
Иванович Якунин  
Дата: 2024.04.23  
12:58:32 +03'00'

Рассмотрено на заседании Методической комиссии факультета Экономический факультет, протокол № №3 от 04.06.2024 0:00:00

**1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Цель</b>	формирование у студентов способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда.
<b>Задачи:</b> - формирование осознанного отношения к своим физическим возможностям, потребности к их поддержанию и развитию - содействие общему улучшению самочувствия обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, повышение сил и возможностей укрепления иммунитета	

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ.051674509
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
--	--

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	16		22		13		12			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	56	56	36	36	36	36	160	160
Итого ауд.	32	32	56	56	36	36	36	36	160	160
Контактная работа	32	32	56	56	36	36	36	36	160	160
Часы на контроль	4	4	2	2					6	6
Итого	36	36	58	58	36	36	36	36	166	166

**4.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Примечание
-------------	---	----------------	-------	-------------	--------------------------	------------

	Раздел 1. Методико- практические занятия					
1.1	Методы самоконтроля за функциональным состоянием /Тема/	3	0			
1.2	Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Э1	
	Раздел 2. Учебно- тренировочные занятия					
2.1	Общая физическая подготовка /Тема/	3	0			
2.2	Развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости /Пр/	3	6	ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Э1	
2.3	Фитнес /Тема/	3	0			

2.4	Комплексы упражнений в партере для развития гибкости /Пр/	3	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1	
2.5	Лечебная физическая культура /Тема/	3	0			
2.6	Комплексы лечебной физической культуры при вегето-сосудистой дистонии и гипертонии.  /Пр/	3	10	ОК 08.	Л1.1 Л1.6 Э1	
	<b>Раздел 3. Контрольные занятия</b>					
3.1	Оценка уровня физической подготовленности. /Тема/	3	0			
3.2	Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств. /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Э1	
	<b>Раздел 4. Методико- практические занятия</b>					
4.1	Методика составления и проведения части занятия /Тема/	4	0			
4.2	Составление конспекта части занятия. Проведение части занятия с группой. /Пр/	4	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Э1	
	<b>Раздел 5. Учебно- тренировочные занятия</b>					
5.1	Общая физическая подготовка /Тема/	4	0			
5.2	Комплексы силовой гимнастики /Пр/	4	16	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1	
5.3	Фитнес /Тема/	4	0			
5.4	Комплексы упражнений с фитболом /Пр/	4	14	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1	
5.5	Лечебная физическая культура /Тема/	4	0			
5.6	Комплексы лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы /Пр/	4	20	ОК 08.	Л1.4 Л1.6 Э1	
	<b>Раздел 6. Контрольные занятия</b>					
6.1	Оценка уровня физической и технической подготовленности. /Тема/	4	0			
6.2	Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков: /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Э1	
	<b>Раздел 7. Учебно- тренировочные занятия</b>					
7.1	Общая физическая подготовка /Тема/	5	0			
7.2	Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. /Пр/	5	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Э1	
7.3	Фитнес /Тема/	5	0			
7.4	Комплексы упражнений с гантелями /Пр/	5	10	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1	
7.5	Лечебная физическая культура /Тема/	5	0			
7.6	Методика занятий дыхательной гимнастикой. /Пр/	5	16	ОК 08.	Л1.4 Л1.6 Э1	
	<b>Раздел 8. Контрольные занятия</b>					
8.1	Техника выполнения упражнений лечебной физической культуры /Тема/	5	0			

8.2	Техника выполнения упражнений лечебной физической культуры /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.4 Л1.6 Э1	
	<b>Раздел 9. Учебно- тренировочные занятия</b>					
9.1	Общая физическая подготовка /Тема/	6	0			
9.2	Комплексы упражнений для развития гибкости /Пр/	6	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.5 Э1	
9.3	Фитнес /Тема/	6	0			
9.4	Аэробные упражнения. Стретчинг. /Пр/	6	10	ОК 08.	Л1.2 Л1.4 Э1	
9.5	Лечебная физическая культура /Тема/	6	0			
9.6	Комплексы лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Пр/	6	16	ОК 08.	Л1.1 Л1.6 Э1	
	<b>Раздел 10. Контрольные занятия</b>					
10.1	Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/	6	0			
10.2	Контроль уровня развития физических качеств. /Пр/	6	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Э1	

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представлен отдельным документом

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Токмакова О.Н.	Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности: метод. рекомендации для студентов I-II курсов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2009
Л1.2	Кривошеева В.Б.	Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры: метод. рекомендации для студентов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2010
Л1.3	Дрепелев Р. А.	Общая физическая подготовка : Методики развития координационных способностей. Общие положения: метод. рекомендации для студентов 1-3 курса всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2019
Л1.4	Филиппова Ю. С.	Физическая культура: учебно-методическое пособие	Москва: ИНФРА-М, 2023
Л1.5	Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта	Методика развития гибкости: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов специальной и основной медицинской группы всех специальностей	Караваево: Костромская ГСХА, 2014
Л1.6	Токмакова О. Н., сост.	Адаптивная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов 1-2 курсов всех направлений подготовки и специальностей высшего образования	Караваево: Костромская ГСХА, 2023

#### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1 <https://eios.kgsxa.ru/course/view.php?id=1601>

#### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Windows 7 Prof, Microsoft Office 2003 Std Microsoft Open License 64407027,47105956
6.3.1.2	Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Справочная Правовая система "КонсультантПлюс"
6.3.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6.3.2.3	Единое окно доступа к образовательным ресурсам
6.3.2.4	Электронная библиотека академии

<b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>			
<b>№ корпуса, № помещения и его площадь</b>	<b>Предназначение помещения</b>	<b>№ аудитории по техническому паспорту</b>	<b>Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения</b>
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Зал адаптивной физической культуры	гимнастическая стенка,кардиотренажеры, танцевальный станок, гантели, медболы, гимнастические коврики
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Зал армрестлинга	Силовые тренажеры, штанки, гантели, столы для армспорта, гимнастическая стенка
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Зал фитнеса	Кардиотренажеры, степплатформы, бодибары, фитболы, гантели, гинастические коврики, танц.станок
Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российская Федерация, Костромская область, Костромской муниципальный район, Караваевское сельское поселение, п. Караваево, ул. Учебный городок, д. 47	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Открытый стадион	Элементы полосы препятствий, беговая дорожка, спортплощадка, комплекс для воркаута, баскетбольные стойки, мини-футбольные ворота, скамейки
Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российская Федерация, Костромская область, Костромской муниципальный район, Караваевское сельское поселение, п. Караваево, ул. Учебный городок, д. 47	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Спортивный зал экфак	баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, гимнастические стенки, степплатформы, гантели, мячи, медболы, гимнастические коврики, скакалки

Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Стрелковый тир	Мишенные устанки, пневматические винтовки, мишени, столы, стулья, оружейные сейфы
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Тренажёрный зал	Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири, диски
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Лыжная база	стеллажи для лыж, стеллажи для ботинок, лыжные палки, лыжи беговые, ботинки лыжные