

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.01.2025 15:24:57
Уникальный программный ключ:
40a6db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a0998

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

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической
комиссии

Елена
Владимировна
Королёва

Подписано цифровой подписью:
Елена Владимировна Королёва
Дата: 2024.06.05 17:08:33 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Надежда
Александровна
Серда

Подписано цифровой
подписью: Надежда
Александровна Серда
Дата: 2024.06.11 17:09:55
+03'00'

Адаптивная физическая культура
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура и спорт**

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

Часов по учебному плану	328
в том числе:	198
аудиторные занятия	130
самостоятельная работа	

Программу составил(и):

доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Якунин Юрий Иванович; кандидат педагогических наук, доцент, Токмакова Ольга Николаевна _____

Юрий
Иванович
Якунин

Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23
15:32:54 +03'00'

Рабочая программа дисциплины

Адаптивная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) "Экономическая безопасность"
утвержденного учёным советом вуза от 20.03.2024 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

«Физическая культура и спорт»

Протокол от 23.04.2024 г. № 8

Зав. кафедрой Якунин Юрий Иванович

Юрий
Иванович
Якунин

Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23
15:33:11 +03'00'

Рассмотрено на заседании Методической комиссии факультета , протокол № 3 от 05.06.2024 0:00:00

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
Задачи дисциплины:	
<input type="checkbox"/> формирование осознанного отношения к своим физическим возможностям, потребности к их поддержанию и развитию;	
<input type="checkbox"/> содействие общему улучшению самочувствия студентов с отклонениями в состоянии здоровья, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета;	
<input type="checkbox"/> формирование знаний, необходимых для грамотного использования средств и методов физической культуры для физического саморазвития, профилактики заболеваний, двигательной реабилитации, повышения работоспособности, подготовки к профессиональной деятельности;	
<input type="checkbox"/> развитие способности к выполнению необходимых и доступных физических нагрузок;	
<input type="checkbox"/> формирование способности к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизнедеятельности;	
<input type="checkbox"/> развитие потребности быть здоровым, насколько это возможно, вести здоровый образ жизни;	
<input type="checkbox"/> формирование стремления к повышению умственной и физической работоспособности.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		1676232
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как	
2.2.1	Физическая культура и спорт	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<i>Знать:</i>	
<p>знать: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;</p>	
<i>Уметь:</i>	
<p>уметь: самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, 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; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;</p>	
<i>Владеть:</i>	
<p>владеть: навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта (бег, гимнастика, прыжки, лыжные гонки, фитнес, спортивные и подвижные игры), необходимых для полноценной</p>	

социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

Распределение часов дисциплины по семестрам								
Семестр (<Курс>.<Семестр р на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	20 1/6		17 4/6		20 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4			8	8
Практические	66	66	58	58	66	66	190	190
Итого ауд.	70	70	62	62	66	66	198	198
Контактная работа	70	70	62	62	66	66	198	198
Сам. работа	40	40	48	48	42	42	130	130
Итого	110	110	110	110	108	108	328	328

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. Теоретический раздел					
1.1	Социально–биологические основы адаптивной физической культуры /Тема/	2	0			
1.2	Социально–биологические основы адаптивной физической культуры /Лек/	2	2	УК-7	Л1.7 Л1.2	
1.3	Значение физической культуры в профилактике заболеваний /Тема/	2	0			
1.4	Значение физической культуры в профилактике заболеваний /Лек/	2	2	УК-7	Л1.7 Л1.2	
1.5	Основы здорового образа жизни /Тема/	3	0			
1.6	Основы здорового образа жизни студента /Лек/	3	2	УК-7	Л1.7 Л1.2	
1.7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая культура. /Тема/	3	0			
1.8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая культура. /Лек/	3	2	УК-7	Л1.7 Л1.2	
	Раздел 2. Методико-практический раздел					
2.1	Простейшие методики самооценки работоспособности и применение средств адаптивной физической культуры для их направленной коррекции /Тема/	3	0			
2.2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств адаптивной физической культуры для их направленной коррекции /Пр/	3	4	УК-7	Л1.5	
2.3	Методика применения средств физической культуры для повышения и поддержания работоспособности /Ср/	3	4	УК-7	Л1.7	

2.4	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности /Тема/	4	0			
2.5	Принципы планирования самостоятельных занятий. Содержание занятий кондиционной направленности /Пр/	4	4	УК-7	Л1.7	
2.6	Самостоятельное изучение средств и методов физической культуры, направленных на решение оздоровительных задач и повышение работоспособности /Ср/	4	4	УК-7	Л1.7	
2.7	Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния /Тема/	4	0			
2.8	Измерение основных антропометрических показателей. Методы оценки функционального состояния. /Пр/	4	4	УК-7	Л1.2	
2.9	Изучение учебного материала, подготовка к опросу /Ср/	4	4	УК-7	Л1.7	
	Раздел 3. Практический раздел					
3.1	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости /Тема/	2	0			
3.2	Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег Аэробика /Пр/	2	20	УК-7	Л1.5	
3.3	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег /Ср/	2	10	УК-7	Л1.7	
3.4	Фитнес: комплексное развитие физических качеств /Тема/	2	0			
3.5	Комплексы упражнений без снарядов, со снарядами, упражнений в партере /Пр/	2	40	УК-7	Л1.7	
3.6	Самостоятельная разработка комплексов упражнений /Ср/	2	10	УК-7	Л1.7	
3.7	Лечебная физическая культура /Тема/	2	0			
3.8	Комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях зрения /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1	
3.9	Изучение учебного материала, разработка комплекса ЛФК. Занятия лечебной гимнастикой по индивидуальной программе /Ср/	2	20	УК-7	Л1.7 Л1.1	
3.10	Общая физическая подготовка /Тема/	3	0			
3.11	Развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости /Пр/	3	24	УК-7	Л1.5 Л1.8 Л1.7	
3.12	Динамическое и статическое растягивание Силовая гимнастика. Оздоровительная ходьба, бег /Ср/	3	14	УК-7	Л1.5 Л1.8 Л1.7	
3.13	Фитнес /Тема/	3	0			
3.14	Комплексы для развития гибкости и силовой выносливости /Пр/	3	20	УК-7	Л1.5 Л1.7	
3.15	Комплексы силовых упражнений без снарядов, с фитболом, с гантелями. Комплексы для развития гибкости /Ср/	3	10	УК-7	Л1.5 Л1.7	
3.16	Лечебная физическая культура /Тема/	3	0			

3.17	Комплексы ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата /Пр/	3	6	УК-7	Л1.7 Л1.1	
3.18	Изучение учебного материала, разработка комплекса ЛФК . Занятия лечебной гимнастикой по индивидуальной программе. /Ср/	3	20	УК-7	Л1.7 Л1.1	
3.19	Стрельба из пневматической винтовки /Тема/	3	0			
3.20	Стрельба из пневматической винтовки /Пр/	3	4	УК-7	Л1.3	
3.21	Общая физическая подготовка /Тема/	4	0			
3.22	Комплексное развитие основных физических качеств /Пр/	4	26	УК-7	Л1.7	
3.23	Самостоятельные занятия, направленные на комплексное развитие физических качеств. /Ср/	4	14	УК-7	Л1.7	
3.24	Фитнес /Тема/	4	0			
3.25	Программы самостоятельных занятий комплексной направленности /Пр/	4	26	УК-7	Л1.4 Л1.6	
3.26	Комплексы фитнеса в домашних условиях, включающие аэробные упражнения, силовые упражнения и стрейчинг /Ср/	4	14	УК-7	Л1.4 Л1.6 Л1.7	
3.27	Лечебная физическая культура /Тема/	4	0			
3.28	Методика занятий дыхательной гимнастикой. /Пр/	4	6	УК-7	Л1.7 Л1.1	
3.29	Изучение учебного материала, разработка комплекса дыхательной гимнастики /Ср/	4	6	УК-7	Л1.7 Л1.1	

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	Дубровский В.И.	Лечебная физическая культура: учебник для вузов	Москва: ВЛАДОС, 2004
Л1.2	Антонов М.Ф.	Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов	Кострома: КГСХА, 2010
Л1.3	Якунин Ю.И.	Начальная стрелковая подготовка: учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей очной формы обучения	Кострома: КГСХА, 2008
Л1.4	Кривошеева В.Б.	Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры: метод. рекомендации для студентов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2010
Л1.5	Дрепелев Р. А.	Общая физическая подготовка. Общие положения методики развития физического качества сила: методические рекомендации для студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2020
Л1.6	Кривошеева В. Б.	Общеразвивающие упражнения на занятиях физической культурой: методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки по дисциплине «Общая физическая подготовка»	Караваево: Костромская ГСХА, 2020

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.7	Якунин Ю. И.	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для организации самостоятельной работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» обучающихся 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки	Караваево: Костромская ГСХА, 2020
Л1.8	Дрепелев Р. А.	Общие положения методики развития физического качества выносливость: методических рекомендаций по дисциплине «Общая физическая подготовка» для самостоятельной работы студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2022

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	SunRav TestOfficePro
6.3.1.4	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	Электронная библиотека академии
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»
6.3.2.3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6.3.2.4	Справочная Правовая система "КонсультантПлюс"

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

№ корпуса, № помещения и его площадь	Предназначение помещения	№ аудитории по техническому паспорту	Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения
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 занятий лекционного типа	Актовый зал	стулья, столы, аудиоаппаратура
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 фитнеса	Кардиотренажеры, степплатформы, бодибары, фитболы, гантели, гимнастические коврики, танц.станок

<p>Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российская Федерация, Костромская область, Костромской муниципальный район, Караваевское сельское поселение, п. Караваево, ул. Учебный городок, д. 47</p>	<p>Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа</p>	<p>Спортивный зал экфак</p>	<p>баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, гимнастические стенки, степплатформы, гантели, мячи, медболы, гимнастические коврики, скакалки</p>
<p>Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34</p>	<p>Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа</p>	<p>Стрелковый тир</p>	<p>Мишенные устанокИ, пневматические винтовки, мишени, столы, стулья, оружейные сейфы</p>
<p>Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34</p>	<p>Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа</p>	<p>Тренажёрный зал</p>	<p>Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири, диски</p>