

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Владимирович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 27.08.2024 13:16:17

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6e81

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

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель методической  
комиссии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по научно-  
исследовательской  
работе/Декан

## **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* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 699)

составлена на основании учебного плана:

35.03.04 Агрономия

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

Рассмотрено на заседании Методической комиссии факультета , протокол № 5 от 04.06.2024 0:00:00

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

|  |  |
|--|--|
| <b>Цель</b>  | 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. |
| <b>Задачи:</b> 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: |  | 1674142 |
| 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**

| <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>   | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>   |
|---|---|
| <b>УК-7</b>   | <b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |
| <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>   |   |

владеть: навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта (бег, гимнастика, прыжки, лыжные гонки, фитнес, спортивные и подвижные игры), необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

| Распределение часов дисциплины по семестрам |         |     |         |     |         |     |       |     |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>)      | 2 (1.2) |     | 3 (2.1) |     | 4 (2.2) |     | Итого |     |
| Неделя                                      | 19 5/6  |     | 17 3/6  |     | 19 2/6  |     |       |     |
| 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 | Л1.2 Л1.7 |  |
| 1.3 | Значение физической культуры в профилактике заболеваний /Тема/  | 2 | 0 |      |           |  |
| 1.4 | Значение физической культуры в профилактике заболеваний /Лек/   | 2 | 2 | УК-7 | Л1.2 Л1.7 |  |
| 1.5 | Основы здорового образа жизни /Тема/  | 3 | 0 |      |           |  |
| 1.6 | Основы здорового образа жизни студента /Лек/  | 3 | 2 | УК-7 | Л1.2 Л1.7 |  |
| 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 | Л1.2 Л1.7 |  |
|     | 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              |  |
|      | <b>Раздел 3. Практический раздел</b>   |   |    |      |                   |  |
| 3.1  | Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости /Тема/  | 2 | 0  |      |                   |  |
| 3.2  | Оздоровительная ходьба<br>Оздоровительный бег<br>Аэробика<br>/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 | Л1.1 Л1.7         |  |
| 3.10 | Общая физическая подготовка /Тема/   | 3 | 0  |      |                   |  |
| 3.11 | Развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости /Пр/   | 3 | 24 | УК-7 | Л1.5 Л1.7<br>Л1.8 |  |
| 3.12 | Динамическое и статическое растягивание<br>Силовая гимнастика.<br>Оздоровительная ходьба, бег /Ср/   | 3 | 14 | УК-7 | Л1.5 Л1.7<br>Л1.8 |  |
| 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 | Л1.1 Л1.7         |  |
| 3.18 | Изучение учебного материала, разработка комплекса ЛФК. Занятия лечебной гимнастикой по индивидуальной программе. /Ср/ | 3 | 20 | УК-7 | Л1.1 Л1.7         |  |
| 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<br>Л1.7 |  |
| 3.27 | Лечебная физическая культура /Тема/   | 4 | 0  |      |                   |  |
| 3.28 | Методика занятий дыхательной гимнастикой. /Пр/  | 4 | 6  | УК-7 | Л1.1 Л1.7         |  |
| 3.29 | Изучение учебного материала, разработка комплекса дыхательной гимнастики /Ср/   | 4 | 6  | УК-7 | Л1.1 Л1.7         |  |

### 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 |

|      | Авторы, составители | Заглавие   | Издательство, год                 |
|------|---------------------|--|-----------------------------------|
| 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 |
| 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,<br>№ помещения и его<br>площадь   | Предназначение<br>помещения   | № аудитории по<br>техническому паспорту | Перечень оборудования<br>(в т.ч. виртуальные<br>аналоги) и технических<br>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 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       |

|  |   |                      |   |
|--|---|----------------------|---|
| 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 устанокИ, 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 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 | Тренажёрный зал      | Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири, диски   |