

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 21.03.2025 09:21:51  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Саратовский государственный университет генетики,  
биотехнологии и инженерии  
имени Н. Н. Вавилова»**

**СОГЛАСОВАНО**  
И.о. заведующего кафедрой  
Панина О.В./  
«10» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декана факультета  
Шишурин С.А./  
«10» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина	<b>АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>
Направление подготовки	<b>35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств</b>
Направленность (профиль)	<b>Деревообработка и производство мебели</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Нормативный срок обучения	<b>4 года</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

**Разработчик(и): профессор, Панина О.В.**

**доцент, Шишкина Т.Г.**

(подпись)  
  
(подпись)

**Саратов 2024**

## 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 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств направленность (профиль) «Деревообработка и производство мебели», 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	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	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 Исползует 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	-	60	68	70	62	34	34	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	60	68	70	62	34	34	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	60	68	70	62	34	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

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	1-15	ПЗ	Т	50	-	ТК	Д
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,11,16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
4.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	неполная неделя				-	ВыхК	3
6.	Итого за 2 семестр:				60	-		

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	6,11,17	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
10.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	1-18	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	60	-	ТК	Д
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,11,16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
16.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
17.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	неполная неделя				-	ВыхК	3
18.	Итого за 4 семестр:				70	-		

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	52	-	ТК	Д
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,11,17	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
22.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	1-18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	неполная неделя				-	ВыхК	3
24.	Итого за 5 семестр:				62	-		
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	26	-	ТК	Д
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4		РК	Т
28.	Составление комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	неполная неделя				-	ВыхК	3
30.	Итого за 6 семестр:				34	-		
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	1-17	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	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
35.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре	неполная неделя				-	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, З – зачет.

## 5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентного подхода в рамках направления подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств направленность (профиль) «Деревообработка и производство мебели», 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: теоретический курс : учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/391358">https://e.lanbook.com/book/391358</a>	Х. М. Ляшенко, И. С. Щадилова	Тула : ТулГУ, 2023.	Все разделы
2.	Адаптивная физическая культура : учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/338423">https://e.lanbook.com/book/338423</a>	И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина	Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023.	Все разделы
3.	Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие <a href="https://znanium.com/read?id=359731">https://znanium.com/read?id=359731</a>	Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти	Москва : ИН- ФРА-М, 2020	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.	Физическая культура: методические указания по изучению курса дисциплины. Раздел: «Особенности проведения учебных занятий со студентами специальной медицинской группы» <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/134152/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/134152/#1</a>	В. С. Веселов	Тверь : Твер- ская ГСХА, 2019	Все разделы
2.	Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры : учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/139059">https://e.lanbook.com/book/139059</a>	Т. И. Волкова, В. К. Таланцева	Чебоксары : ЧГСХА, 2019	Все разделы
3.	Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник <a href="https://znanium.ru/catalog/product/1933136">https://znanium.ru/catalog/product/1933136</a>	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](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 изданий, 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).

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 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств направленность (профиль) «Деревообработка и производство мебели».*

## **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»  
«20» мая 2024 года (протокол № 9).*

## Приложение

### к рабочей программе по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

<b>Темы занятий</b>
<b>Раздел № 1</b>
Определение исходного уровня функционального и физического состояния студентов. Ознакомление и разучивание комплекса упражнений компенсирующей гимнастики. Обучение важнейшим принципам и основным действиям при страховке и само страховке на занятиях. Обучение оказания первой медицинской помощи при травме ноги. Обучение оказания первой медицинской помощи при травме руки Обучение оказания первой медицинской помощи при потере сознания от теплового удара Изучение и обучение основным методикам и правилам самоконтроля. Проведение комплексов упражнений по заболеваниям Общая и специальная физическая подготовка
<b>Раздел № 2</b>
Обучение основным приемам массажа и самомассажа. Обучение студентов методам психической саморегуляции – закаливанию, медитации, аутотренингу. Обучение студентов организации активного отдыха на свежем воздухе. Обучение студентов проведению и составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики в соответствии со своим заболеванием. Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний. Общая и специальная физическая подготовка
<b>Раздел № 3</b>
Ознакомление и обучение подвижным играм и эстафетам. Ознакомление и обучение работе на тренажерах – велоэргометр, беговая дорожка и т.п. Обучение студентов проведению и составлению комплекса лечебно-профилактических упражнений в соответствии со своим заболеванием. Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний. Общая и специальная физическая подготовка
<b>Раздел № 4</b>
Обучение основам легкой атлетики – (ходьба, ходьба в сочетании с бегом, «скандинавская ходьба», бег, метание теннисных мячей, упражнения с набивными мячами). Обучение основам занятий такими жизненно необходимыми локомоциями как плавание, лыжные прогулки, велосезда. Обучение студентов составлению индивидуальной оздоровительной программы в соответствии по заболеваниям. Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний. Общая и специальная физическая подготовка
<b>Раздел № 5</b>
Изучение правил и обучение дартсу. Изучение правил и обучение основам спортивной игры – волейбол. Изучение правил и обучение основам игры в баскетбол. Обучение методике занятий по воспитанию силы – с преодолением веса собственного или соперника, с применением амортизаторов, гантелей, силовых тренажеров. Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний. Общая и специальная физическая подготовка
<b>Раздел № 6</b>
Обучение методике применения упражнений активного и пассивного характера для развития гибкости – с партнером или самостоятельно. Изучение правил и обучение основам игры в бадминтон. Изучение правил и обучение основам играм в настольный теннис. Проведение комплексов упражнений по заболеваниям

Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка
<b>Раздел № 7</b>
<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>
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка
<b>Раздел № 8</b>
<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>
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка