Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 29.07.2025 16:59:30
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. И. Вавилова»**

**СОГЛАСОВАНО**
И.о. заведующего кафедрой
_____ /Панина О.В./
«20» мая 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Декана факультета
_____ /Шишурин С.А./
«20» мая 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|---|
| Дисциплина | **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** |
| Направление подготовки | **09.03.03 Прикладная информатика** |
| Направленность (профиль) | **Проектирование информационных систем** |
| Квалификация выпускника | **Бакалавр** |
| Нормативный срок обучения | **4 года** |
| Форма обучения | **заочная** |

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

***доцент, Шишкина Т.Г.*** _____ (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 09.03.03 Прикладная информатика направленность (профиль) «Проектирование информационных систем», 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* | *Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в профессиональных и рекреационных целях | средствами общей физической и специальной подготовки; способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры | методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры; самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |

## 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

**Таблица 2**

**Объем дисциплины**

| | Количество часов | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего | *в т.ч. по годам* | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Контактная работа – всего, в т.ч. | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 | - |
| *аудиторная работа:* | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 | - |
| лекции | - | - | - | - | - | - |
| лабораторные | - | - | - | - | - | - |
| практические | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 | - |
| *промежуточная аттестация* | - | - | - | - | - | - |
| *контроль* | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа | - | - | - | - | - | - |
| Форма итогового контроля | - | зач. | зач. | зач. | зач. | - |
| Курсовой проект (работа) | - | - | - | - | - | - |

**Таблица 3**

**Структура и содержание дисциплины**

| № п/п | **Тема занятия** Содержание | Неделя семестра | Контактная работа | | | Самос-тоятель-ная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Вид занятия | Форма проведения | Количество часов | Количество часов | Вид | Форма |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 курс | | | | | | | | |
| 1. | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма. | | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 2. | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 1,2 приложения | | ПЗ | Т | 78 | - | ТК | Д Т |
| 3. | Составление комплексов лечебной физической | | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | культуры, направленных на компенсацию заболеваний | | | | | | | |
| 4. | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре | | | | | - | ВыхК | З |
| 5. | Итого за 2 курс: | | | | 82 | - | | |
| 2 курс | | | | | | | | |
| 6. | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма. | | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 7. | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 3,4 приложения | | ПЗ | Т | 78 | - | ТК | Д<br>Т |
| 8. | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний | | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 9. | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре | | | | | - | ВыхК | З |
| 10. | Итого за 3 курс: | | | | 82 | - | | |
| 3 курс | | | | | | | | |
| 11. | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма. | | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 12. | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 5,6 приложения | | ПЗ | Т | 78 | - | ТК | Д<br>Т |
| 13. | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний | | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 14. | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре | | | | | - | ВыхК | З |
| 15. | Итого за 4 курс: | | | | 82 | - | | |
| 4 курс | | | | | | | | |
| 16. | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре<br>Мониторинг функционального состояния организма. | | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 17. | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 7,8 приложения | | ПЗ | Т | 78 | - | ТК | Д<br>Т |
| 18. | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний | | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 19. | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по адаптивной физической культуре | | | | | - | ВыхК | З |
| 20. | Итого за 5 курс: | | | | 82 | - | | |
| | 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, 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 компетентностного подхода в рамках направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика направленность (профиль) «Проектирование информационных систем», 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, тире, 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 https://e.lanbook.com/book/391358 | Х. М. Ляшенко, И. С. Щадилова | Тула : ТулГУ, 2023. | Все разделы |
| 2. | Адаптивная физическая культура : учебное пособие https://e.lanbook.com/book/338423 | 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 https://znanium.com/read?id=359731 | Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти | Москва : ИНФРА-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» https://e.lanbook.com/reader/book/134152/#1 | В. С. Веселов | Тверь : Тверская ГСХА, 2019 | Все разделы |
| 2. | Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры : учебное пособие https://e.lanbook.com/book/139059 | Т. И. Волкова, В. К. Таланцева | Чебоксары : ЧГСХА, 2019 | Все разделы |

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библио-теке | Автор(ы) | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник https://znanium.ru/catalog/product/1933136 | 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

– 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 изда-

ний, 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).

6. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

7. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

**е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:**

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения учебных занятий по данной дисциплине используются учебные аудитории № 46, игровой зал, бассейн, тренажерный зал, зал ЛФК, зал аэробики.

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения: спортивное оборудование и спортивный инвентарь; для демонстрации медиаресурсов имеются переносной мультимедийный комплект (ноутбук, проектор, экран):
https://vavilovsar.ru/sveden/objects/cabinets/study_rooms.html,
https://vavilovsar.ru/sveden/objects/cabinets/practice_rooms.html

## 8. Оценочные материалы

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура» разработаны 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 указание 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 09.03.03 Прикладная информатика направленность (профиль) «Проектирование информационных систем».*

## 10.Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Методические указания по изучению дисциплины «Адаптивная физическая культура» включают в себя:

1. Методические указания по выполнению практических занятий / Т.Г. Шишкина, Е.Н. Скосырева, Н.А. Пяткина // ФГБОУ ВО «Вавиловский университет». - Саратов: 2024. - 77 с.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»*
*«20» мая 2024 года (протокол № 9).*

**Приложение к рабочей программе по дисциплине «Адаптивная физическая культура»**

| Темы занятий |
| --- |
| **Раздел № 1** |
| Определение исходного уровня функционального и физического состояния студентов.<br>Ознакомление и разучивание комплекса упражнений компенсирующей гимнастики.<br>Обучение важнейшим принципам и основным действиям при страховке и самостраховке на занятиях.<br>Обучение оказания первой медицинской помощи при травме ноги.<br>Обучение оказания первой медицинской помощи при травме руки<br>Обучение оказания первой медицинской помощи при потере сознания от теплового удара<br>Изучение и обучение основным методикам и правилам самоконтроля.<br>Проведение комплексов упражнений по заболеваниям |
| **Раздел № 2** |
| Обучение основным приемам массажа и самомассажа. Обучение студентов методам психической саморегуляции – закаливанию, медитации, аутотренингу.<br>Обучение студентов организации активного отдыха на свежем воздухе.<br>Обучение студентов проведению и составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики в соответствии со своим заболеванием.<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний. |
| **Раздел № 3** |
| Ознакомление и обучение подвижным играм и эстафетам.<br>Ознакомление и обучение работе на тренажерах – велоэргометр, беговая дорожка и т.п.<br>Обучение студентов проведению и составлению комплекса лечебно-профилактических упражнений в соответствии со своим заболеванием.<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний. |
| **Раздел № 4** |
| Обучение основам легкой атлетики – (ходьба, ходьба в сочетании с бегом, «скандинавская ходьба», бег, метание теннисных мячей, упражнения с набивными мячами).<br>Обучение основам занятий такими жизненно необходимыми локомоциями как плавание, лыжные прогулки, велоезда.<br>Обучение студентов составлению индивидуальной оздоровительной программы в соответствии по заболеваниям.<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний. |
| **Раздел № 5** |
| Изучение правил и обучение дартсу.<br>Изучение правил и обучение основам спортивной игры – волейбол.<br>Изучение правил и обучение основам игры в баскетбол.<br>Обучение методике занятий по воспитанию силы – с преодолением веса собственного или соперника, с применением амортизаторов, гантелей, силовых тренажеров.<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний. |
| **Раздел № 6** |
| Обучение методике применения упражнений активного и пассивного характера для развития гибкости – с партнером или самостоятельно.<br>Изучение правил и обучение основам игры в бадминтон.<br>Изучение правил и обучение основам играм в настольный теннис.<br>Проведение комплексов упражнений по заболеваниям |
| **Раздел № 7** |
| Обучение основам занятий на коньках.<br>Обучение методическим основам дыхательной гимнастики (упражнения из системы йогов).<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.<br>Обучение студентов знаниям и навыкам в составлении комплексов профессионально- |

| |
|---|
| прикладной физической подготовки. |
| **Раздел № 8** |
| Обучение знаниям и навыкам при организации самостоятельных занятий системами физических упражнений (ушу, йога и т.п.) или видами спорта.<br>Выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболеваний.<br>Обучение инструкторской практике, практическое судейство. |