

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: ВРИО ректора
Дата подписания: 16.12.2021 16:17:30
Уникальный программный ключ:
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курская государственная сельскохозяйственная академия
имени И.И. Иванова»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной работе



А.В. Малахов

30 августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Б1.О.ДВ.01.03 «Адаптивная физическая культура»

(ОФО, ЗФО)

Направление подготовки

35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

**Профиль «Технология производства, хранения и переработки продукции
животноводства»**


Курск 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2017 № 669.

Разработчики:

зав. кафедрой
(занимаемая должность)

Панкратьева Оксана Вадимовна
(ФИО)


(подпись)


Рабочую программу дисциплины одобрила кафедра Физической культуры и спорта.

Протокол заседания кафедры № 1 от «30» августа 2019 г.

Заведующий кафедрой:

к.б.н, доцент
(ученая степень, звание)

Панкратьева Оксана Вадимовна
(ФИО)


(подпись)

Согласовано: зав. научной библиотекой Музалевская А.А.
(ученая степень, звание) (ФИО) (подпись)



1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- дать систему специальных знаний, обеспечивающих приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека; установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- подготовить обучающихся к овладению основными правилами, приёмами, техникой и тактикой определённого вида спорта или системы физических упражнений для укрепления физического здоровья и участия в спортивных соревнованиях; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.03 «Адаптивная физическая культура» входит в блок Б1 «Обязательная часть» учебного плана.

Перед дисциплиной Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.03 «Адаптивная физическая культура» изучаются следующие дисциплины:

- Безопасность жизнедеятельности
- Физическая культура и спорт

Освоенная дисциплина Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.03 «Адаптивная физическая культура» будет способствовать успешному изучению всех дисциплин основной профессиональной образовательной программы, а также:

- является важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем

организма обучающихся, но и с формированием их средствами жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;

- воспитывает стремление к сохранению здоровья, нравственному и физическому самосовершенствованию, желание придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни;
- готовит обучающихся к подбору необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; владению методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для само коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровые сберегающими технологиями.

3. Требования к планируемым результатам освоения дисциплины:

3.1 Обучающийся должен:

Знать: научно-практические и организационно-правовые основы физической культуры и здорового образа жизни; основные термины, используемые в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды;

Владеть: мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для само коррекции здоровья формами двигательной деятельности в физической культуре и спорте; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3.2 В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:
УК - Индикаторы универсальной(ых) компетенции(й)

Код	Наименование компетенции
УК-7.1	Применяет основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Применяет методики и методы для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
УК-7.3	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения Очная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	162,6	30,1	30,1	30,1	30,1	30,1	12,1
В том числе:							
Практические занятия	162	30	30	30	30	30	12
Иная контактная работа	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Самостоятельная работа	165,4	29,9	29,9	29,9	29,9	29,9	15,9
ИТОГО:	328	60	60	60	60	60	28

Форма обучения Заочная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Контактная работа (всего)	2,1	2,1
В том числе:		
Практические занятия	2	2
Иная контактная работа	0,1	0,1
Самостоятельная работа	321,9	321,9
Часы на контроль	4	4
ИТОГО:	328	328

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

Форма обучения Очная

№ п/п	Наименование разделов/тем дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1 семестр							
1	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
2	Раздел 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура			8	8		
3	Раздел 3. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности			6	6		
4	Раздел 4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			2	2		
5	Раздел 5. Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических			4	4		

	качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры						
6	Раздел 6. Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			4	4		
7	Раздел 7. Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО			2	2		
8	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой			2	1,9	0,1	
2 семестр							
9	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
10	Раздел 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура			8	8		
11	Раздел 3. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние			4	4		

	физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности						
12	Раздел 4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			4	4		
13	Раздел 5. Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры			4	4		
14	Раздел 6. Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			4	4		
15	Раздел 7. Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО			2	2		
16	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой			2	1,9	0,1	
3 семестр							
18	Раздел 1. Техника безопасности на			2	2		

	элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания						
19	Раздел 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура			8	8		
20	Раздел 3. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности			4	6		
21	Раздел 4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			6	4		
22	Раздел 5. Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры			4	4		
23	Раздел 6. Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная			2	2		

	физическая подготовка (ППФП)						
24	Раздел 7. Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО			2	2		
25	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой			2	1,9	0,1	
4 семестр							
26	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
27	Раздел 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура			10	8		
28	Раздел 3. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности			6	8		
29	Раздел 4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной			4	4		

	направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения						
30	Раздел 5. Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры			2	2		
31	Раздел 6. Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			2	2		
32	Раздел 7. Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО			2	2		
33	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой			2	1,9	0,1	
5 семестр							
34	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
35	Раздел 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные			10	12		

	двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура						
36	Раздел 3. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности			8	6		
37	Раздел 4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			2	2		
38	Раздел 5. Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры			2	2		
39	Раздел 6. Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			2	2		
40	Раздел 7. Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО			2	2		

41	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой			2	1,9	0,1	
6 семестр							
42	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
43	Раздел 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура			2	4		
44	Раздел 3. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности			2	2		
45	Раздел 4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			2	2		
46	Раздел 5. Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных			2	2		

	действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры Раздел 6. Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)						
47	Раздел 7. Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой			2	3,9	0,1	
	ИТОГО:			162	165,4	0,6	

Форма обучения Заочная

№ п/п	Наименование разделов/тем дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания				16		
2	Раздел 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные двигательные (физические) качества.				84		

	Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура						
3	Раздел 3. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности				60		
4	Раздел 4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения				36		
5	Раздел 5. Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры				34		
6	Раздел 6. Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				34		
7	Раздел 7. Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО				36		
8	Раздел 8. Контрольные требования по			2	21,9		

	физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой						
	ИТОГО:			2	321,9	0,1	4

5.2. Содержание разделов/тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела/темы
1	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура». Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Техника безопасности при проведении спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, спортивных праздников. Определение адаптивной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Средства и методы адаптивной физической культуры: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости. Упражнения для воспитания смелости, решительности, настойчивости, самообладания
2	Раздел 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная	Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Группы методов АФК. Расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни. Занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям. Занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений. Занятия

<p>физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура</p>	<p>оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах. Занятия спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в виде спорта или системе физических упражнений. Занятия рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.</p> <p>Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Профессионально-валеологическая двигательная активность. Методы тренировок, используемые при обучении движениям. Факторы, способствующие совершенствованию управления движениями. Двигательные качества, обладание которыми необходимо специалисту для эффективного выполнения работы. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. Методы, применяемые для развития выносливости, гибкости и ловкости. Основные средства и методы совершенствования профессионально важных двигательных качеств. Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания. Качество производственного внимания. Методы, используемые для совершенствования производственного внимания. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Основы производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурные паузы. Физкультминутки. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения, навыки для профилактики различных заболеваний. Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия). Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений.</p> <p>Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура</p>
---	--

3	<p>Раздел 3. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности</p>	<p>Средства и методы мышечной релаксации при занятиях адаптивной физической культурой. Понятие о релаксации. Специальные приёмы, позволяющие освоить технику релаксации: методы подражания (имитации); удобного положения лежа; смены напряжения и расслабления мышц; дыхание "по кругу"; словесный метод. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Комплексы упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях. Нетрадиционные виды двигательной активности, используемые для укрепления здоровья. Отдельные элементы нетрадиционной двигательной активности, взаимно дополняющие друг друга (атлетическая гимнастика, шейпинг, стретчинг). Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг. Тесты на подвижность суставов и степень растянутости мышц. Гидроаэробика. Спортивная аэробика. Динамические комплексы упражнений ушу. Гимнастика пяти животных. Гимнастическая методика хатха-йоги. Комплекс йоги для развития подвижности позвоночника (солнечное упражнение). Дыхательная гимнастика. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой. Метод Бутейко</p>
4	<p>Раздел 4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения</p>	<p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Понятие «физическое самовоспитание». Процесс физического самовоспитания, три основных этапа. Методика оценки уровня физической подготовленности. Методика составления индивидуальных тренировочных программ. Рекреационная и восстановительная направленность использования средств физической культуры. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения Построение и содержание аутогенной тренировки. Формы и построение занятий. Задачи и содержание отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Вводная часть занятия. Подготовительная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Дополнительные тренировочные упражнения. Нагрузка на занятиях. Малый тренировочный цикл (микроцикл). Круглогодичная тренировка и её периодизация. Тренировка в подготовительном периоде. Тренировка в соревновательном периоде. Тренировка в переходном периоде. Подготовка к соревнованиям и участие в них. Повторная разминка. Разминка перед квалификационным соревнованием. Планирование многолетней тренировки. Управление процессом тренировки. Педагогический контроль и учёт. Научный</p>

		<p>контроль. Врачебный контроль. Ежедневный самоконтроль. Анализ динамики показателей и регулирование нагрузки. Режим дня. Правила, виды и характер соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Возрастные группы. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров. Отчёт о проведённом соревновании</p>
5	<p>Раздел 5. Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры</p>	<p>Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях оздоровительной и профилактической гимнастикой. Классификация видов оздоровительной и профилактической гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждения травм. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры оздоровительной и профилактической гимнастики. Социально и профессионально необходимые двигательные умения, навыки для профилактики различных заболеваний. Составление комплексов упражнений оздоровительной и профилактической гимнастики. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Бег 100м. Бег 2000м – девушки. Бег 3000м – юноши. Броски мяча на дальность. Метание мяча. Развитие основных физических качеств. Развитие координации. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Техника спринтерского бега. Техника длительного бега. Техника прыжков. Классификация спортивных игр. Спортивные игры как средство совершенствования в АФК. Основные понятия, названия подвижных игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игр. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игр. Подвижные игры с предметами. Подвижные игры на внимание. Беговые эстафеты. Эстафеты, предполагающие поражения мишени. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, владений. Забытые старые русские</p>

		<p>игры: «Пятнашки», «Прятки», «Горелки», «Чижик», «Третий лишний», «Удочка», «Ворота», «Штандер», «Казачи-разбойники», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка», «Чехарда», «Змейка», «Лапта». Игры, конкурсы и забавы: «Кто перетянет?»; «Подхвати палку»; «Забава для силачей»; «Третий лишний»; «Удочка»; перетягивание каната.</p>
6	<p>Раздел 6. Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>Лыжная (лыже роллерная) подготовка в адаптивной физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному (лыже роллерному) спорту. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм. Особенности личной гигиены. Одежда и обувь, инвентарь, места занятий. Строевые приёмы на лыжах, лыжероллерах. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с горки. Способы лыжных ходов: попеременный душажный; одновременный; безшажный; одношажный; душажный; комбинированный; коньковый. Прохождение дистанции. Скорость и выбор стойки. Составление и проведение комплексов физических упражнений производственной гимнастики, физкультпауз и физкультминуток для работников агропромышленного комплекса. Достижение психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности. Совершенствование профессионально значимых качеств в профессиях умственного труда: высокий уровень организации нервной системы, помехоустойчивость, высокий уровень функционирования анализаторов, высокая работоспособность и устойчивость к утомлению, хорошая скорость реакции, высокая концентрация и переключаемость внимания, развитая память, особенно оперативная, высокий уровень восприятия и развития наблюдательности, сформированное практическое мышление, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, решительность, высокая координация движений, развитая моторика рук, способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно изменившимися условиями, навыки рационального передвижения в ограниченном пространстве. Средства и методы АФК для использования в профессионально-прикладной физической подготовке специалистов агропромышленного комплекса</p>
7	<p>Раздел 7. Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Становление и развитие Олимпийского и Параолимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): цель, задачи, структура, основные требования. Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2026 года. Государственная программа РФ «Развитие физической</p>

	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	культуры и спорта» на 2020-2026 годы. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №142 «О введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о комплексе ГТО». Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО. Комплекс ГТО – программно-нормативная основа физической культуры обучающихся. Принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по реализации комплекса ГТО. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в нормативы комплекса ГТО. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов по специальным требованиям и нормам
8	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой	Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой. Дневник самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля. Объективные показатели дневника самоконтроля (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрия) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к занятиям АФК, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой. Оптимизация физических нагрузок. Входной контроль. Рубежный контроль. Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния обучающихся. Контроль индивидуального физического развития. Обязательное ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок для занимающихся адаптивной физической культурой

6. Методические рекомендации для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводятся с целью определения степени освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачёта**.

Зачёт сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений, по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения обучающихся за период изучения дисциплины.

ФОМ для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации представлены в составе ОПОП.

7. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины, в том числе для самостоятельной работы обучающихся

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо ознакомиться с настоящей программой и внимательно изучить перечень знаний, умений, владений и компетенций, которые она формирует (см. п.3).

Для освоения дисциплины необходимо:

- изучение соответствующих разделов, глав, параграфов рекомендованных преподавателем учебников (см. список основной литературы в п.9 настоящей программы);
- своевременная подготовка к практическим занятиям и активное участие в них;
- систематическая самостоятельная работа.

От обучающихся требуется регулярное самостоятельное изучение разделов и тем, в результате которого они получают необходимый теоретический минимум. Самостоятельная работа формирует представление о взаимосвязи изучаемых разделов и тем дисциплины, ее междисциплинарных связях, культурном значении. На занятиях вводится терминологический минимум, рассматриваются основные элементы содержания изучаемых тем, объясняется значимость изучаемого материала для будущей профессиональной деятельности, общественной и частной жизни, что способствует повышению внутренней мотивации обучающихся к изучению дисциплины. Некоторые занятия проводятся с применением мультимедийных презентаций, что активизирует зрительную память обучающихся. Конспектирование самостоятельно изученных занятий является обязательным. Конспект может быть полным или содержать реферативную запись рассматриваемых вопросов и выводы по каждому из них. Допускается составление опорных конспектов, отражающих лишь ключевые позиции рассматриваемого теоретического материала. Наличие конспекта обязательно, объем конспекта определяется самим обучающимся.

Логическим продолжением практических занятий является внеаудиторная самостоятельная работа, которая составляет значительную часть учебной работы по изучению дисциплины и овладению компетенциями. С целью правильной ее организации и повышения эффективности обучающимся рекомендуется пользоваться планами практических занятий и методическими рекомендациями по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по элективной дисциплине «Адаптивная физическая культура», разработанными автором настоящей программы (в форме методических указаний и практикумов).

Готовясь к занятиям, следует ознакомиться с перечнем знаний, умений, владений и компетенций. Это необходимо для того, чтобы, завершив подготовку, обучающийся мог провести самоконтроль для установления владения/не владения знаниями, умениями, навыками и компетенциями.

Затем необходимо прочесть перечень выносимых на практическое занятие основных вопросов (в том числе вопросы для обсуждения), по указанной в плане учебной литературе изучить теоретический материал, освоить терминологический минимум.

Если в плане занятия есть задания в тестовой форме, необходимо выполнить их письменно или устно. Выполнение таких заданий считается творческой работой и оценивается преподавателем отдельно от устного ответа.

Методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по элективной дисциплине «Адаптивная физическая культура» позволят обучающемуся правильно организовать режим своей учебной деятельности, распределить время. Ознакомление с вводными разделами методических рекомендаций будет полезно для общего понимания цели, задач, форм и содержания самостоятельной работы.

8. Перечень информационных технологий (комплект лицензионного и свободного ПО)

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее:	
Банки данных	Доступ к электронно-библиотечной системе «Лань» Доступ к электронно-библиотечной системе «Book.ru»
Интернет, сеть, безопасность	Биллинговая система «TraffPro» Система контроля доступа IPtables Система мониторинга серверного и сетевого оборудования Zabbix Система антивирусной защиты KasperskyEndpointSecurity Программное средство защиты информации от НСД SecretNet6 (версия 6.5, авт. режим) Secret Net 7 АП «Континент» Крипто-pro 3.6 VipNet Client 3.x(KC2) VipNet Client 4.x(KC2) Dallas Lock 8.0-K Dr. Web «Desktop Security Suite» версия 6
СУБД, серверное ПО, операционные системы	Microsoft SQL Microsoft SQL Expres MySQL PostgreSQL Microsoft Windows 2003 server Microsoft Windows 2008 server Microsoft Windows 2012 server Microsoft Windows Terminal Svr CAL 2003 Linux Centos 6 x Linux Fedora 12 Microsoft Windows XP Microsoft Windows Vista Microsoft Windows 7 starter edition Windows 7 Pro SPI 64-bit Microsoft Windows 8 Microsoft Windows 10
Графика и дизайн	Adobe photoshop 9 Adobe Photoshop CS3 Extended GIMP Inkscape

	CorelDraw Graphics Suite X3 Student & Teacher Edition QuarkXPress 8 Dia AdobePageMaker
Дистанционное обучение	Система управления дистанционным обучением Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда) Webex Meet Zoom Microsoft Teams
Правовые, информационные и поисковые системы	Информационно-правовая система «Гарант»
Компьютерное тестирование	Модули для тестирования в системе управления электронными курсами Moodle
Мультимедийный курс	TeachPro Видеохостинг YouTube Канал: Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto
Офисные приложения, работа с документами	Microsoft Office 2003-2013 Microsoft Office 360 Microsoft Office 2019 OpenOffice LibreOffice <u>ABBYY FineReader 9.0</u> Abby FineReader 8 Adobe Acrobat

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с.— URL: <https://book.ru/book/932719>. — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст : электронный.
2. Панкратьева О.В. Физическая культура : учеб. пособие / О. В. Панкратьева. – Курск : Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть, электронный каталог Курской ГСХА.– Текст : электронный.
3. Физическая культура : курс лекций /сост. А.В. Володин. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.

б) дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура : учеб. пособие / И. С. Барчуков. – Москва : ЮНИТИ, 2003. – 255 с.
2. Занятия студентов оздоровительными упражнениями, развивающими выносливость (на примере ходьбы и бега) : метод рекомендации / сост. М.П. Мартынов. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2012. - 20 с.

3. Лечебная физическая культура : учебник / под ред. С.Н.Попова [и др.]. – Москва : Академия, 2004. – 416 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с.
5. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие / под ред. В.С. Родиченко и др. ; Олимпийский комитет России. – 26-е изд., перераб. и дополн. – Москва : Спорт, 2017. – 224 с.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2009. – 336 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.

в) Интернет-ресурсы:

1. ВФСК ГТО : сайт – URL: <http://www.gto.ru>. – Текст: электронный.
2. История физической культуры и спорта : сайт. – URL: <https://vd.mpgu.su/stream.php?u=%DD%814I%AB%EC%DE%CB&f=8bddfadbdbcc273cbd87c88d3f03225f> – Текст: электронный.
3. Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта : Видеохостинг YouTube Канал. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto>. – Текст: электронный.
4. Министерство физической культуры и спорта РФ : сайт. – URL: <http://www.mfks.ru>. – Текст: электронный.

г) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Гарант : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.garant.ru>. – Текст: электронный.
2. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт.- URL: <https://cyberleninka.ru/>. — Текст : электронный.
3. Консультант Плюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>. – Текст: электронный.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru>. – Текст : электронный.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	№ аудитории	Перечень оборудования и технических средств обучения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Кабинеты, оснащенные	Г-236	Технологии инклюзивного образования Г-236 Парта – 20 Стол – 1 Стул – 1 Ноутбук LenovoIdeaPadG500 с выходом в Интернет – 1

мультимедийным оборудованием		Экран настенный с электроприводом Draper Varonet 244x244 HGG – 1 Трибуна – 1 Доска классная - 1
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа/практических занятий. Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций. Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Физкультурно-спортивный комплекс Курской ГСХА	Учебные рабочие места <ul style="list-style-type: none"> ● Стадион Курской ГСХА ● Спортивный зал №1 ● Малый зал ● Спортивный зал №2 ● Тренажёрный зал №1 ● Тренажёрный зал №2 ● Зал борьбы ● Теннисный зал ● Место для стрельбы ● Технологии инклюзивного образования Г-236 ● Адаптивная физическая культура Г-223 ● Учебная научно-методическая лаборатория кафедры физической культуры и спорта Г-223а
Помещение для самостоятельной работы	Читальный зал научной библиотек и Г-236 Г-223 Г-223а	Читальный зал научной библиотеки Стол – 12 Стул – 21 Компьютер Formoza E3500 1384 с выходом в Интернет – 12 Технологии инклюзивного образования Г-236 Парта – 20 Стол – 1 Стул – 1 Ноутбук LenovoIdeaPadG500 с выходом в Интернет – 1 Экран настенный с электроприводом Draper Varonet 244x244 HGG – 1 Трибуна – 1 Доска классная – 1 Адаптивная физическая культура Г-223 Учебная научно-методическая лаборатория кафедры физической культуры и спорта Г-223а
Научная библиотека		Каталожная система библиотеки – для обучения студентов умению пользоваться системой поиска литературы
Читальный зал		Читальный зал научной библиотеки

научной библиотеки		Стол – 12 Стул – 21 Компьютер Formoza E3500 1384 с выходом в Интернет – 12
-----------------------	--	---