

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

31 августа 2021г.

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
35.03.04 Агрономия
Профиль «Защита растений»

Курск 2021

1. **Цель и задачи освоения дисциплины**

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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, здоровье сберегающими технологиями.

3. Требования к планируемым результатам освоения дисциплины:

3.1 Обучающийся должен:

Знать: гигиенические требования и правила техники безопасности при проведении занятий, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и адаптивной физической культуры, основные методики развития физических качеств и выполнения двигательных действий;

Уметь: соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подбирать и выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать индивидуальные программы физической реабилитации самосовершенствования физической подготовленности;

Владеть: основными средствами адаптивной физической культуры (гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями, тренажерами), методикой подбора упражнения утренней гигиенической гимнастики, использовать общеразвивающие и специальные упражнения, контроля и регулирования величины физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями

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	Семестр(ы)					
		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	0.6	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1

работа							
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 дисциплины и виды занятий

Форма обучения Очная

№ п/п	Наименование разделов 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». Легкая атлетика и ускоренное передвижение с применением адаптивных форм			8	10		
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка			8	8		
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм			8	8		
4	Раздел 4. Спортивные игры и подвижные игры (адаптивные формы)			6	3,9	0,1	
2 семестр							
9	Раздел 1. Аэробика с применением адаптивных форм			6	8		
10	Раздел 2. Спортивные игры и			8	8		

	подвижные игры (адаптивные формы)						
11	Раздел 3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм			8	8		
12	Раздел 4. Легкая атлетика с применением адаптивных форм			8	5,9	0,1	
3 семестр							
18	Раздел 1. Легкая атлетика с применением адаптивных форм			10	12		
19	Раздел 2. Общая физическая подготовка			4	6		
20	Раздел 3. Аэробика с применением адаптивных форм			8	6		
21	Раздел 4. Спортивные игры и подвижные игры (адаптивные формы)			8	5,9	0,1	
4 семестр							
26	Раздел 1. Спортивные игры и подвижные игры (адаптивные формы)			10	8		
27	Раздел 2. Общая физическая подготовка			4	8		
28	Раздел 3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм			8	8		
29	Раздел 4. Легкая атлетика с применением адаптивных форм			8	5,9	0,1	
5 семестр							
34	Раздел 1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение с применением адаптивных форм			6	10		
35	Раздел 2. Аэробика с применением адаптивных форм			6	6		
36	Раздел 3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм			8	8		
37	Раздел 4. Спортивные игры и подвижные игры (адаптивные формы)			10	5,9	0,1	
6 семестр							

42	Раздел 1. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм			6	8		
43	Раздел 2. Спортивные игры и подвижные игры (адаптивные формы)			6	7,9	0,1	
ИТОГО:				162	165,4	0,6	

Форма обучения Заочная

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1	Раздел 1. Легкая атлетика с применением адаптивных форм				80		
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка			2	42		
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм				80		
4	Раздел 4. Спортивные игры и подвижные игры (адаптивные формы)				77,9		
5	Раздел 5. Аэробика с применением адаптивных форм				42		
ИТОГО:				2	321,9	0,1	4

5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Раздел 1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение с применением адаптивных форм	Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

		<p>Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.</p>
3	<p>Раздел 3. Атлетическая гимнастика применением адаптивных форм</p>	<p>3. Базовые силовые упражнения. Особенности составления комплексов силовой направленности в зависимости от решаемых задач. Особенности использования средств силовой тренировки для повышения уровня физической подготовленности обучающегося и состояния его здоровья. Силовые упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Регулирование нагрузки в силовом тренинге: изменений веса отягощения, исходного положения, количества повторений, длительности отдыха. Упражнения на тренажерах. Использование дополнительного оборудования в силовых тренировках: гантели, грифы, фитболы, эспандеры и др. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая силовая тренировка как метод комплексного развития двигательных способностей</p>
4	<p>Раздел 4. Спортивные игры и подвижные игры (адаптивные формы)</p>	<p>Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Настольный теннис. Правила игры. Основы судейства. Стойки и перемещения игрока. Тактика и техника игры в нападении. Индивидуальные действия игрока. Тактика и техника игры в защите. Шахматы. Правила игры. Основы судейства. Разделы шахматной партии. Дартс. Правила игры. Основы судейства. Стойка игрока. Основы техники игры</p>
5	<p>Раздел 5. Аэробика с применением</p>	<p>Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих</p>

	адаптивных форм	<p>упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>
--	-----------------	---

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях. Аудиторные занятия проходят в форме практических занятий. Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места занятий физической подготовки, на которых реализуется учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура», оснащаются соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта и состояния занимающихся с ОВЗ. Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата предусмотрены поручни и беспрепятственный проезд для колясочников. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по слуху: дублирование звуковой справочной информации с учетом размеров помещения; обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для занятий физической культурой. Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в спортивный и тренажерный зал образовательной организации, а также их занятий совместно со студентами группы в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

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 Editiob 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. Панкратьева О. В. Физическая культура : учеб. пособие / О. В. Панкратьева. – Курск : Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть, электронный каталог Курской ГСХА.– Текст : электронный.
2. Физическая культура : курс лекций / сост. А.В. Володин. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.
3. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., под ред., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. – Москва : КноРус, 2020. – 424 с. – URL: <https://book.ru/book/933957>.– ISBN 978-5-406-00507-1. – Текст : электронный.

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
--	------------------------	---

<p>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Кабинеты, оснащенные мультимедийным оборудованием</p>	<p>Г-236</p>	<p>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</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа/практических занятий. Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций. Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Физкультурно-спортивный комплекс Курской ГСХА</p>	<p>Учебные рабочие места</p> <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
<p>Помещение для самостоятельной работы</p>	<p>Читальный зал научной библиотек и Г-236 Г-223 Г-223а</p>	<p>Читальный зал научной библиотеки Стол – 12 Стул – 21 Компьютер Formoza E3500 1384 с выходом в Интернет – 12</p> <p>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</p> <p>Адаптивная физическая культура Г-223</p> <p>Учебная научно-методическая лаборатория</p>

		кафедры физической культуры и спорта Г-223а
Научная библиотека		Каталожная система библиотеки – для обучения студентов умению пользоваться системой поиска литературы
Читальный зал научной библиотеки		Читальный зал научной библиотеки Стол – 12 Стул – 21 Компьютер Formoza E3500 1384 с выходом в Интернет – 12