

# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель специальности



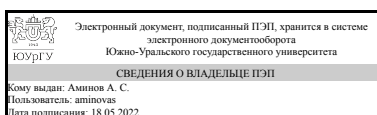
Е. А. Степанов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.37.01 Адаптивная физическая культура и спорт  
**для специальности** 38.05.02 Таможенное дело  
**уровень** Специалитет  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.05.02 Таможенное дело, утверждённым приказом Минобрнауки от 25.11.2020 № 1453

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель: максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Задачи: 1 Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. 2 Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. 3 Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. 4 Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. 5 Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности. 6 Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. 7 Создание основы для самостоятельного и методически обоснованного использования физических упражнений и физкультурно-спортивной деятельности для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности, увеличения объема двигательной активности, для достижения жизненных и профессиональных целей. 8 Овладение современными оздоровительными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

## **Краткое содержание дисциплины**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи, совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости. М



|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: научно-практические основы адаптивной физической культуры<br>Умеет: использовать адаптивные средства и методы физического воспитания для физической подготовленности и самосовершенствования<br>Имеет практический опыт: применения адаптивных методов физического воспитания |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

|                                                               |                                             |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
| Нет                                                           | 1.О.00 Физическая культура                  |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы            | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |    |    |    |    |
|-------------------------------|-------------|------------------------------------|----|----|----|----|
|                               |             | Номер семестра                     |    |    |    |    |
|                               |             | 1                                  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328         | 72                                 | 72 | 72 | 72 | 40 |
| <i>Аудиторные занятия:</i>    | 288         | 64                                 | 64 | 6  |    |    |

|   |                                                                                                                                      |    |    |    |   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|---|
|   | основе гимнастики, легкой атлетики                                                                                                   |    |    |    |   |
| 2 | Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)                                                                                | 56 | 0  | 56 | 0 |
| 3 | Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика                                                                      | 64 | 0  | 64 | 0 |
| 4 | Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов                                                                | 64 | 0  | 64 | 0 |
| 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта | 32 | 0  | 32 | 0 |
| 6 | Теоретические основы адаптивной физической культуры                                                                                  | 16 | 16 | 0  | 0 |

## 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 6         | Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы адаптивной физической культуры                                                                                                                                                          | 2            |
| 2        | 6         | Основы здорового образа жизни студента. Роль адаптивной физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. | 2            |
| 3        | 6         | Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре                                                                                                                                                                                                                                               | 2            |
| 4        | 6         | Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                | 2            |
| 5        | 6         | Характеристика основных видов адаптивной физической культуры.                                                                                                                                                                                                                                                   | 2            |
| 6        | 6         | Адаптивный спорт. Индивидуальный выбор адаптивных видов спорта или систем физического воспитания.                                                                                                                                                                                                               | 2            |
| 7</      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |

































































