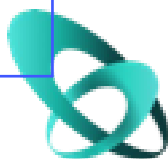


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бойко Валерий Леонидович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.01.2025 18:59:23  
Уникальный программный ключ:  
1ae60504b2c916e8fb686192f29d3bf1653db777



**Высшая Школа  
Управления**

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего  
образования «Высшая школа управления» (ЦКО)  
(НОЧУ ВО «Высшая школа управления» (ЦКО))

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**  
**Адаптивная физическая культура**  
**Б1.В. ДЭ.05.03**

**Специальность**  
**38.05.02 Таможенное дело**  
**Направленность (специализация) подготовки**  
**Таможенные платежи и валютное регулирование**  
**Квалификация выпускника**  
**Специалист таможенного дела**  
**Форма обучения**  
**Очная, заочная**

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры  
таможенного дела, внешнеэкономической деятельности и туризма  
«29» августа 2024, протокол №1

Заведующий кафедрой  
Радченко М.Ю. к. ю. н. доцент

Москва  
2024

## 1. Цели и задачи дисциплины

*Цель дисциплины* - формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами элективной дисциплины «Адаптивная физическая культура».

*Задачи дисциплины:*

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработка индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработка и реализация методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося;

- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

- организация дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности, обучающегося с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- реализация программ мейнстриминга в вузе: включение обучающихся с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

## 2. Перечень формируемых компетенций и индикаторов их достижения, соотнесенные с результатами обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ООП, и содержанием дисциплины (модуля):

| Категория универсальной компетенции                        | Код и наименование универсальной компетенции                                                                                                  | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                    | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1.<br/>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности</p> <p>УК-7.2.<br/>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul> |

### 3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к элективным дисциплинам ОПОП. Компетенция, формируемая дисциплиной «Адаптивная физическая культура», также формируются и на других этапах в соответствии с ОПОП.

#### 1. Объем дисциплины и виды учебной работы

##### 1.1. Очная форма обучения

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                           | Всего часов | Семестры  |            |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                              |             | 1         | 2          | 3         | 4         |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>                                                                                                                                                                                          | 48          | 12        | 12         | 12        | 12        |
| занятия лекционного типа (ЗЛТ)                                                                                                                                                                                                                               |             |           |            |           |           |
| лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))                                                                                                                                                                                                                               |             |           |            |           |           |
| практические занятия (ЗСТ ПР)                                                                                                                                                                                                                                | 48          | 12        | 12         | 12        | 12        |
| групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | -           | -         | -          | -         | -         |
| групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)                                                                                                                                                                                              | -           | -         | -          | -         | -         |
| контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)                                                                                             | -           | -         | -          | -         | -         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>                                                                                                                                                                                                | 280         | 64        | 96         | 60        | 60        |
| СРУз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям                                                                                                                                                                                 |             |           |            |           |           |
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации                                                                                                                                                                         | -           | -         | -          | -         | -         |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                                                                                                                                                                                        | зачеты      |           |            |           |           |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы<br/>зачетные единицы</b>                                                                                                                                                                                              | <b>328</b>  | <b>76</b> | <b>108</b> | <b>72</b> | <b>72</b> |

## 1.2. Заочная форма обучения

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                           | Всего часов | Семестры |     |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-----|----|----|
|                                                                                                                                                                                                                                                              |             | 1        | 2   | 3  | 4  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>                                                                                                                                                                                          | 30          | 6        | 12  | 6  | 6  |
| занятия лекционного типа (ЗЛТ)                                                                                                                                                                                                                               |             |          |     |    |    |
| лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))                                                                                                                                                                                                                               |             |          |     |    |    |
| практические занятия (ЗСТ ПР)                                                                                                                                                                                                                                | 30          | 6        | 12  | 6  | 6  |
| групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | -           | -        | -   | -  |    |
| групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)                                                                                                                                                                                              |             |          |     |    |    |
| контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)                                                                                             | -           | -        | -   | -  |    |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>                                                                                                                                                                                                | 298         | 68       | 108 | 60 | 62 |
| СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям                                                                                                                                                                                 | 298         | 68       | 108 | 60 | 62 |
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации                                                                                                                                                                         | -           | -        | -   | -  |    |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                                                                                                                                                                                        | зачеты      |          |     |    |    |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы<br/>зачетные единицы</b>                                                                                                                                                                                              | 328         | 74       | 120 | 66 | 68 |

## 2. Содержание дисциплины

### 2.1. Содержание разделов и тем дисциплины

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела<br>дисциплины | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Практический</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1        | Практико-методические занятия         | <p>Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры и спорта в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Адаптивный фитнес. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация,</p> |

|   |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                     | аутотренинг, метод позитивного самовнушения). Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2 | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)                               | Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Структура и направленность учебно-тренировочного занятия, виды физических упражнений. 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. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. |
| 3 | Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)                                           | 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. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4 | Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис | Обучение элементам техники спортивных игр. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Индивидуальные и групповые технические действия в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5 | Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК                        | Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия) для поддержки должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                | <p>патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.</p> <p>Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</p> <p>Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6 | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями) | <p>Выполнение общеразвивающих 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. Использование методов и средств физической культуры и аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

## 2.2. Разделы дисциплин

| № | Наименование разделов и тем дисциплины                                                                         | Формируемая компетенция |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1 | Практико-методические занятия                                                                                  | УК-7                    |
| 2 | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)                                                          | УК-7                    |
| 3 | Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)                                                                      | УК-7                    |
| 4 | Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис                            | УК-7                    |
| 5 | Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК                                                   | УК-7                    |
| 6 | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями) | УК-7                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | УК-7 |
| <b>Форма промежуточной аттестации (зачеты)</b>                                                                                                                                                                                                               | УК-7 |

### 3. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых Институте, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

#### 3.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

##### Тема 1. Практико-методические занятия.

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Упражнения на развитие скорости реакции;
2. Упражнения на развитие чувства времени;
3. Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;

4. Упражнения на развитие внимания;
5. Упражнения на гибкость;
6. Упражнения на формирование осанки;
7. Упражнения на развитие мышц спины;
8. Упражнения на развитие мышц рук;
9. Упражнения для развития мелкой моторики рук;
10. Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
11. Функциональная проба (тест Рюффье);
12. Ортостатическая функциональная проба;
13. Проба Штанге, проба Генчи.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
4. Подтягивание на перекладине (юноши);
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
6. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
7. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки).

## **Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Ходьба, скандинавская ходьба;
2. Легкий бег, бег трусцой;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).
5. Челночный бег 3х10м.

**Тема 4. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

#### **Баскетбол**

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

#### **Волейбол**

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Подача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками.

#### **Футбол**

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
4. Обманные движения.

### **Настольный теннис**

1. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «всеер», «бумеранг»;
2. Удар без вращения – «толчок»;
3. Удар с нижним вращением – «подрезка»;
4. Удар с верхним вращением – «накат».

### **Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1.    Общеразвивающие упражнения;
2.    Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
3.    Прыжки через скакалку.
4.    Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
5.    Упражнения, используемые в различных оздоровительных системах: (йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг);
6.    Упражнений для профилактики различных заболеваний: (желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, нарушений слуха, сердечно-сосудистой системы и ЦНС, органов дыхания).

### **Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Упражнения локального и регионального характера;
2. Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
3. Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
4. Сгибание ноги вперед - поднятие колена;
5. Мах прямой ногой вперед;
6. Прыжок ноги врозь вместе;
7. Выпад;
8. Упражнения танцевального характера;
9. Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
10. Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике;
11. Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

### 3.2. Самостоятельная работа обучающихся

#### Тема 1. Практико-методические занятия.

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам исследования физического развития. Оценки функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры и спорта в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики).

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения на развитие скорости реакции;
- Упражнения на развитие чувства времени;
- Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
- Упражнения на развитие внимания;
- Упражнения на гибкость;
- Упражнения на формирование осанки;
- Упражнения на развитие мышц спины;
- Упражнения на развитие мышц рук;
- Упражнения для развития мелкой моторики рук;
- Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
- Функциональная проба (тест Рюффье);
- Ортостатическая функциональная проба;
- Проба Штанге, проба Генчи.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по общей физической подготовке (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). 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).
2. Повышения уровня технических знаний и умений.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
6. Подтягивание на перекладине (юноши);
7. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
8. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
9. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки).

### **Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по показаниям и противопоказаниям выполнения 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. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Ходьба, скандинавская ходьба;
- Легкий бег, бег трусцой;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).
- Челночный бег 3х10м.

### **Тема 4. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

#### **Баскетбол**

- Ловля и передача мяча;
- Ведение мяча одной рукой;
- Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

#### **Волейбол**

- Исходное положение (стойки), перемещения;
- Верхняя передача мяча,
- подача мяча, нападающий удар;

- Прием мяча снизу двумя руками.

### **Футбол**

- Удары по мячу с места, по катящему мячу;
- Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
- Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
- Обманные движения.

### **Настольный теннис**

- Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
- Удар без вращения – «толчок»;
- Удар с нижним вращением – «подрезка»;
- Удар с верхним вращением – «накат».

## **Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по формированию навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Общеразвивающие упражнения;
- Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
- Прыжки через скакалку.
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Упражнения, используемые в различных оздоровительных системах: (йога, пилатес,

бодифлекс, стретчинг);

**Упражнений для профилактики различных заболеваний: (желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, нарушений слуха, сердечно-сосудистой системы и ЦНС, органов дыхания).**

**Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по особенностям содержания занятий по аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения локального и регионального характера;
- Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
- Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
- Сгибание ноги вперед - поднимание колена;
- Мах прямой ногой вперед;
- Прыжок ноги врозь вместе;
- Выпад;
- Упражнения танцевального характера;
- Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
- Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике;
- Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

### **3.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации**

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса овладения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического материала по дисциплине может выполняться в кабинете Института, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС Института.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем дисциплины.

#### **4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **4.1. Основная литература**

1. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход. Учебно-методическое пособие  
Издательство: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Авторы: Мельникова Ю.А., Таламова И.Г., Стоцкая Е.С. Год издания: 2021  
<https://www.iprbookshop.ru/130290.html>
2. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте. Учебное пособие для  
обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» Издательство:  
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта Авторы:  
Мельникова Ю.А., Таламова И.Г., Стоцкая Е.С. Год издания: 2023  
<https://www.iprbookshop.ru/138862.html>
3. Физическая культура для девушек в ВУЗе. Учебно-методическое пособие Издательство:  
Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана Авторы:  
Смелкова Е.В., Шаламова Г.Г. Год издания: 2021 <https://www.iprbookshop.ru/117467.html>

##### **Дополнительная:**

1. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза.  
Учебное пособие Издательство: Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ Авторы: Крамской С.И., Амельченко И.А.,  
Кутергин Н.Б., Бондарь Е.А., Жован Г.Ф., Белов В.К., Ковалева М.В., Замчевская Е.С.,  
Грачев А.С., Гавришова Е.В., Крамской И.С., Егоров Д.Е., Панарин А.И., Тулинова Н.А.  
Сведения об ответственности: ред. Крамского С.И., Амельченко И.А. Год издания: 2022  
<https://www.iprbookshop.ru/133731.html>
2. Физическая культура для работающих студентов заочной формы обучения. Учебно-методическое  
пособие Издательство: КНИТУ Авторы: Бортникова Л.В., Халилова А.Ф., Наговицын Р.С. Год  
издания: 2023 <https://www.iprbookshop.ru/136212.html>

## **5. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **5.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных**

1. <https://www.economy.gov.ru/material/departments/d08/> -официальный сайт Министерство экономического развития Российской Федерации
2. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт Российского союза туриндустрии - отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
3. <https://customs.gov.ru/eac> - официальный сайт Федеральной таможенной службы;
4. <http://www.eaeunion.org/> - официальный сайт Евразийского таможенного союза;
5. <https://sh.customs.gov.ru/> - официальный сайт Шереметьевской таможни;
6. <http://www.scholar.ru/> -«Scholar.ru» Российская электронная база научных публикаций, в которой можно искать необходимый журнал и работать бесплатно в режимах простого и расширенного поиска. Сайт индексирует любую статью или исследование, рефераты диссертаций и монографии. Для работы необходима предварительная регистрация.
7. <https://cyberleninka.ru/> - «КиберЛенинка»
8. <https://indicator.ru/> - «Индикатор»
9. <https://www.rsl.ru/> «Российская государственная библиотека».

### **5.2. Обновляемые информационные справочные системы**

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

## **6. Обновляемый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;
2. Microsoft Windows;
3. Антиплагиат ВУЗ. Система обнаружения текстовых заимствований.

## **7. Электронные образовательные ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;

## **8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.05.02 «Таможенное дело» к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: Спортивный зал. На стадионе оборудованы футбольное поле. Фитнес-зал

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены персональными компьютерами с возможностью подключения к информационно- телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, комплектом мебели.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

