

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Базовые виды двигательной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте
Направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Управление и организация физкультурной и спортивной подготовкой лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	-5
Всего часов	-180
Из них	
Контактная работа по видам занятий	24
лекции	6
практические занятия	18
Самостоятельная работа	147
Промежуточная аттестация	
Экзамен 1 семестр	9

г. Ставрополь, 2026 г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование профессиональных знаний, целостного представления о методических и практических умениях и навыках в области теории и методики базовых видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре. Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и уровню высшего образования Магистратура, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 946.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется во 2 семестре.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения следующих дисциплин:

1. Написание вкр (4 семестр)

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программ

- Профессиональный стандарт 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «7» августа 2026 № 483н;
- Профессиональный стандарт 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «27» апреля 2023 года № 363н

Коды и содержание индикаторов компетенций	Планируемые результаты обучения		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОПК-5. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения			
Иопк5.1 Определяет закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Анализирует закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Сопоставляет закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Определяет закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья
Иопк5.2 Выявляет кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в	Анализирует кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в	Сопоставляет состояния, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии	Определяет кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в

состоянии здоровья	состоянии здоровья	здоровья	состоянии здоровья
Иопк5.3 Использует сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения	Анализирует сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения	Сравнивает сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения	Применяет данные о сенситивных периодах развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
Раздел 1	Тема №1. Характеристика игры в волейбол	2	2						20
Раздел 2	Тема №2. Лёгкая атлетика как наука, предмет исследования и учебная дисциплина	2	2						37
	Тема №3. Средства, методы, методики обучения в лёгкой атлетике		2						20
	Тема №4. Составление комплексов специальных упражнений в лёгкой атлетике		2						10
Раздел 3	Тема №5. Характеристика игры в баскетбол	2	2						20
	Тема №6. Характеристика правил, приемов игры в баскетбол		2						20

Раздел 4	Тема №7. Характеристика игры в футбол			2					10
	Тема №8. Характеристика правил, приемов игры в футбол			4					10
	Промежуточная аттестация: экзамен								9
	Итого по дисциплине:		6	18					156
	Часов 180	Зач.е д. 5	24				156		
	Объём профессиональной практической подготовки		0 час				0 час		
	Объём профессионально направленной подготовки		6 часов				50 часов		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3	Тема №1. Характеристика игры в волейбол	История возникновения игры в волейбол. Основные понятия и терминология в волейболе. Характеристика основных элементов игры в волейбол, содержание деятельности волейболистов
Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3	Тема №2. Характеристика правил, приемов игры в волейбол	Техника основных элементов волейбола. Приёмы, передачи, блоки, нападающие удары. Основные правила игры в волейбол. Особенности подготовки волейболистов
Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3	Тема №3. Лёгкая атлетика как наука, предмет исследования и учебная дисциплина	Введение в предмет легкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. История развития легкой атлетики
Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3	Тема №4. Средства, методы, методики обучения в лёгкой атлетике	Основные средства, методы, методики обучения в лёгкой атлетике. Особенности обучения техники в лёгкой атлетике
Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3	Тема №5. Составление комплексов специальных упражнений в лёгкой атлетике	Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития физических качеств и обучения технике легкоатлетических видов

Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3	Тема №6. Характеристика игры в баскетбол	История возникновения игры в баскетбол. Основные понятия и терминология в баскетболе. Характеристика основных элементов игры в баскетбол, содержание деятельности баскетболистов
Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3	Тема №7. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе	Роль технико-тактическая подготовки баскетболистов. Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе
Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3	Тема №8. Характеристика игры в футбол	История возникновения игры в футбол. Основные понятия и терминология в футболе. Характеристика основных элементов игры в футбол
Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3	Тема №9. Характеристика правил, приемов игры в футбол	Правила игры в футбол. Характеристика приемов игры в футбол. Содержание деятельности футболистов

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1	Тема 1. Характеристика игры в волейбол	2	1. История возникновения игры в волейбол. 2. Основные понятия и терминология в волейболе	ДОТ	
Раздел 2	Тема 2. Лёгкая атлетика как наука, предмет исследования и учебная дисциплина	2	1. Лёгкая атлетика как наука, предмет исследования и учебная дисциплина. 2. Урок как основополагающая форма учебно-воспитательного процесса. 3. Характеристика содержания понятия «техника» в лёгкой атлетике. 4. Основы техники ходьбы и бега. 5. Основы техники прыжков. 6. Основы техники метаний	ДОТ	

Раздел 3	Тема 5.Характеристика игры в баскетбол	2	1.История возникновения игры в баскетбол. 2.Основные понятия и терминология в баскетболе. 3. Основные правила в баскетболе	ДОТ	
	Всего часов	6			

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ ПНП)
Раздел 1	Тема №1. Характеристика игры в волейбол	2	1.Опишите историю возникновения игры в волейбол. 2. Техника игры в волейбол. 3.Техническая подготовка волейболистов 4.Интегральная подготовка волейболистов	ДОТ	
			5.Теоретическая подготовка волейболистов. 6.Система подготовки волейболистов. 7.Спортивные соревнования. 8.Соревновательная деятельность волейболистов 9.Контроль и планирование в волейболе	ОФО	ПНП

Раздел 2	Тема №2. Лёгкая атлетика как наука, предмет исследования и учебная дисциплина	2	1.Лёгкая атлетика как наука, предмет исследования и учебная дисциплина. 2.Характеристика содержания понятия «техника» в лёгкой атлетике. 3.Основы техники ходьбы и бега. 4.Основы техники прыжков. 5.Основы техники метаний.	ОФО	
	Тема №3. Средства, методы, методики обучения в лёгкой атлетике	2	1.Методика обучения прыжка в длину с разбега. 2.Техника прыжка в длину с места. 3.Методика обучения прыжка в длину с места	ОФО	ПНП
			4.Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность. 5.Методика обучения спринтерскому бегу. 6.Разработать комплексы упражнений для обучения техники (по выбору)	ОФО	
	Тема №4. Составление комплексов специальных упражнений в лёгкой атлетике	2	1.Специальные упражнения в лёгкой атлетике. 2.Составление комплексов упражнений для физической, технической подготовки в лёгкой атлетике	ОФО	ПНП

Раздел 3	Тема №5. Характеристика игры в баскетбол	2	1.Опишите историю возникновения игры в баскетбол. 2. Техника игры в баскетбол. 3.Техническая подготовка баскетболистов. 4.Интегральная подготовка баскетболистов. 5.Теоретическая (интеллектуальная) подготовка баскетболистов. 6.Система подготовки баскетболистов. 7.Спортивные соревнования. 8.Контроль и планирование в баскетболе		
	Тема №6. Характеристика правил, приемов игры в баскетбол	2	1.Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. 2.Основные правила и приемы игры в баскетбол. 3.Техника приема и передачи мяча в баскетболе. 4.Средства развития (любого физического качества на выбор) в баскетболе.	ОФО	
	Тема №7. Характеристика игры в футбол	2	1.Опишите историю возникновения игры в футбол. 2. Техника игры в футбол. 3.Техническая подготовка футболистов. 4.Интегральная подготовка футболистов. 5.Теоретическая (интеллектуальная) подготовка	ОФО	

			баскетболистов. 6.Система подготовки футболистов. 7.Контроль и планирование в футболе		
	Тема №8. Характеристика правил, приемов игры в футбол	2	1.Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. 2.Основные правила и приемы игры в футбол	ОФО	
		2	1.Техника приема и передачи мяча в футболе. 2.Средства развития (любого физического качества на выбор) в футболе	ОФО	
	Всего часов	18			6

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов / кол-во час на ПНП	Код индикатора компетенции
Раздел №1	Подготовка к дискуссии	Вопросы для дискуссии	20/10	Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3
Раздел №2	Выполнение индивидуальных заданий (ПНП)	Индивидуальное задание	67/10	Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3
Раздел №3	Выполнение индивидуальных заданий (ПНП)	Индивидуальное задание	40/10	Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3
Раздел №4	Подготовка к дискуссии (ПНП)	Вопросы для дискуссии	20/20	Иопк5.1 Иопк5.2 Иопк5.3
Всего часов			147/50	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте».
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ОПК 5	Иопк5.1	2	начальный
ОПК 5	Иопк5.2	2	начальный
ОПК 5	Иопк5.3	2	начальный

7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

ОПК-5. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения

Иопк5.1 Определяет закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Анализирует закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Описывает закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Сопоставляет закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Сравнивает закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Индивидуальные задания	В соответствии с БРС
Владеет	Определяет закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Оценивает развитие физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Индивидуальное задание	В соответствии с БРС

Иопк5.2.Выявляет кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Оцениваемый результат (показатель)	Критерии оценивания	Процедура оценивания	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Знает	Анализирует кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Описывает кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Сопоставляет состояния, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Сравнивает состояния, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Индивидуальные задания	В соответствии с БРС
Владеет	Определяет кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Выявляет кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Индивидуальное задание	В соответствии с БРС

Иопк5.3.Использует чувствительные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Анализирует чувствительные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения	Описывает чувствительные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения	Собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Сравнивает чувствительные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения	Сопоставляет чувствительные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения	Индивидуальные задания	В соответствии с БРС
Владеет	Применяет данные о чувствительных периодах развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения	Использует чувствительные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения	Индивидуальное задание	В соответствии с БРС

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый

балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл за экзамен формируется из следующих составляющих: оценка за выполнение индивидуального задания; собеседование по экзаменационным вопросам.

Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «экзамен»

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>
от 4,5 до 5,0	«отлично»
от 3,5 до 4,5	«хорошо»
от 2,5 до 3,5	«удовлетворительно»
2,5 и менее	«неудовлетворительно»

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает непоследовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Задания для форм текущего контроля, предусмотренного учебным планом (индивидуальное задание). Типовое задание:

1. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для развития ловкости в волейболе.
2. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для развития выносливости в волейболе.
3. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для обучения технике передачи мяча в баскетболе.
4. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для отработки техники бросков и ловли мяча в баскетболе.
5. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для обучения прыжку в длину с разбега.

6. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для обучения прыжку в длину с места.
7. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для обучения метания мяча.
8. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для обучения бегу.
9. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для обучения прыжка в длину с разбега.
10. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для обучения прыжка в длину с разбега.
11. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для обучения метания малого мяча на точность.
12. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для развития быстроты в баскетболе.
13. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для развития физического качества силы.
14. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для развития физического качества быстроты.
15. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для развития физического качества ловкости.
16. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для развития физического качества выносливости.
17. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для развития физического качества ловкости.
18. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для развития физического качества выносливости.
19. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для применения в технической подготовке в беге на короткие дистанции.
20. Практическое задание. Разработайте комплекс упражнений для применения в технической подготовке в беге на средние дистанции.

7.3.2. Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося (собеседование), вопросы для повторной промежуточной аттестации:

1. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.
2. Основные правила и приемы игры в баскетбол.
3. Средства развития ловкости в волейболе.
4. Применение баскетбола как средство для активного отдыха.
5. Основные приемы игры в баскетбол.
6. Средства развития выносливости в волейболе.
7. Техника поворотов в баскетболе на месте и в движении.
8. Техника передачи мяча в баскетболе одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола.
9. Ошибки при обучении низкому старту.
10. Техника бросков и ловли мяча в баскетболе различными способами.
11. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека.
12. Ошибки при обучении высокому старту.
13. Основные правила и приемы игры в волейбол.
14. Техника приема и передачи мяча в волейболе.
15. Ошибки при обучении прыжку в длину с разбега.
16. Техника передач мяча в волейболе.

17. Тактика бега на длинные, средние дистанции.
18. Ошибки при обучении прыжку в длину с места.
19. Техника высокого старта.
20. Тактика бега на короткие дистанции.
21. Методика обучения метания мяча.
22. Техника низкого старта.
23. Техника спринтерского бега.
24. Методика обучения спринтерскому бегу.
25. Тактика эстафетного бега.
26. Техника бега с преодолением препятствий.
27. Методика обучения прыжка в длину с разбега.
28. Кроссовый бег.
29. Техника прыжка в длину с места.
30. Методика обучения прыжка в длину с места.
31. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».
32. Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность.
33. Средства развития выносливости в волейболе.
34. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека.
35. Основные правила игры в футбол.
36. Средства развития быстроты в баскетболе.
37. Основные физические упражнения на развитие физического качества силы.
38. Развития адаптивной физической культуры.
39. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения физической (технической) подготовки в условиях спортивного зала.
40. Основные физические упражнения на развитие физического качества быстроты.
41. Возникновение и развитие адаптивной физической культуры.
42. Регулирование физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре.
43. Основные физические упражнения на развитие физического качества ловкости.
44. Развитие адаптивной физической культуры в России.
45. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения физической (технической) подготовки в условиях открытой спортивной площадки.
46. Основные физические упражнения на развитие физического качества выносливости.
47. Основные физические упражнения на развитие физического качества гибкости.
48. Роль технической подготовки в волейболе.
49. Роль тактической подготовки в баскетболе.
50. Правила безопасности при проведении занятий в зале и на открытой площадке.
51. Средства развития ловкости в баскетболе.
52. Роль технической подготовки в баскетболе.
53. Правила безопасности при проведении занятий по футболу.
54. Средства развития выносливости в футболе.
55. Роль технической подготовки в беге на короткие дистанции.
56. Правила безопасности при проведении занятий по баскетболе.
57. Средства развития выносливости в волейболе.
58. Роль технической подготовки в беге на средние дистанции
59. Правила безопасности при проведении занятий по волейболу.
60. Средства развития выносливости в баскетболе.

Перечень индивидуальных заданий:

1. Роль базовых видов двигательной деятельности.
2. Методики развития физических качеств.
3. Основные принципы тренировки.
4. Воздействие физических упражнений на организм человека.
5. Оценка состояния физической подготовленности.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Порядок организации мероприятий текущего контроля, ликвидации текущей задолженности, проведения промежуточной аттестации соответствует требованиям Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, принятого решением ученого совета от 31.08.2022, протокол №1, утвержденного приказом от 31.08.2022 №588-ОД.

Оценивание знаний, умений и навыков практической деятельности осуществляется в рамках оперативного текущего контроля успеваемости и посещаемости всех видов учебных занятий, самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении оперативного текущего контроля знаний, умений и навыков практической деятельности применяются следующие оценочные процедуры:

- демонстрация практических навыков.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех видов учебных работ, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний, умений и навыков обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Оценивание знаний, умений и владение обучающимся компетенциями при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена осуществляется с помощью экзаменационных билетов. В экзаменационный билет включаются три теоретических вопроса и задание для проверки умения обучающимися применять теоретические знания для решения практических и профессионально ориентированных задач. Каждый экзаменационный вопрос и задание оценивается по пятибалльной шкале. Экзаменационные билеты утверждаются на заседании кафедры.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Базовые виды двигательной активности: легкая атлетика : учеб.- метод. пособие к практическим занятиям / Я. А. Варганова, А. В. Козырева, Ю. А. Савченко. А. А. Марченко. - Ставрополь : Изд-во СтГМУ, 2023. - 60 с.	1. Бардамов, Г. Б. Базовые виды спорта: теоретико-методологические основы : учебник / Г. Б. Бардамов. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2023 — Часть 1 — 2023. — 161 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/441935
2. Базовые виды двигательной деятельности: волейбол : учеб.- метод. пособие к практич. занятиям / Ю. А. Игнатова, Я. А. Варганова, А. В. Козырева [и др.]. - Ставрополь : Изд-во СтГМУ,	2. Мостовая, Н. В. Баскетбол : учебное пособие / Н. В. Мостовая, Л. Б. Андрющенко, И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2023. — 133 с. — ISBN 978-5-98941-366-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379274 3. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : НГТУ, 2022. —

2024. - 80 с.	130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/306116
---------------	--

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Ериков, В. М. Общие основы и виды оздоровительной физической культуры : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, П. В. Левин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2021. — 140 с. — ISBN 978-5-907266-65-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/261347 2. Ушакова, О. Е. Теория и методика обучения базовым легкоатлетическим видам (бег, прыжки, метания) : учебно-методическое пособие / О. Е. Ушакова, И. Н. Батырь. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158147

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <https://www.books-up.ru/> Большая медицинская библиотека (БМБ)
2. www.e.lanbook.com ЭБС ЛАНЬ
3. <https://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4. www.studentlibrary.ru ЭБС «Консультант студента»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Контракт №170/ЭТ от 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Контракт 189/ЭТ от 25.08.2025
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Контракт 303/ЭТ от 16.12.2025

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа,	Игровой спортивный зал оснащенный в соответствии с

	текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку. Барьер легкоатлетический регулируемый. Воланы для бадминтона. Граната для метания тренировочная. Борцовские маты 2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колодка стартовая стальная тренировочная. Комплекс волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1x2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3 кг. Мостик гимнастический подкидной усиленный. Мяч баскетбольный. Мяч баскетбольный звенящий. Мяч волейбольный. Мяч для метания Мяч минифутбол. Мяч настольного тенниса. Мяч набивной масса 2 кг. Мяч футбольный. Мяч футбольный звенящий. Мяч футзальный. Насос для мячей. Обруч гимнастический. Палочка эстафетная. Ракетка бадминтонная. Ракетка теннисная. Сетка баскетбольная. Сетка волейбольная. Скакалка резиновая. Стойка волейбольная. Стойка для прыжков в высоту. Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ. Ядро тренировочное. Бревно напольное. Кольцо амортизационное. Мяч для голбола звенящий. Перекладина для подтягивания высокая. Платформа для прыжков в длину. Поддерживающая конструкция для защитных щитов. Скамья для наклонов вперед. Щит заградительный. Стол для настольного тенниса. Дротики. Мишень для дартс.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения	Фитнес-зал спортивно-

	занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гиря пластиковая. Коврик гимнастический. Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая деревянная. Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605. Стойка для бодибара на 8 шт. Стойка для гантелей на 8 пар. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1.5 кг. Беговая дорожка электрическая. Larsen TM 8460C. Контактная платформа для сгибания рук в упоре. Перекладина для подтягивания низкая. Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс. Весы напольные электронные.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Тренажерный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Гантели разборные Starfit. Гиря Титан вес 16кг. Гиря Титан вес 24кг. Гиря пластиковая. Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм. Гриф, 20 кг, диаметр 50мм. Гриф для штанги Премиум. Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50 мм. Гриф для штанги Хоум. Диск для силовых тренировок Iron-King Star (5 кг 50мл). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусьями «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический

		тренажер HB-8189 ELL. Велотренажер. Велозлипсоид Larsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для пресса DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка брусья и пресс. Скамейка наклонная универсальная. Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга. Тренажер для сгибания и разгибания ног. Тренажер для жима ногами. Тренажер для жима от груди. Тренажер для сведения и разведения груди. Скамья горизонтальная. Стойка для приседания. Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем.
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м2 оснащенная: Стойки для волейбола. Баскетбольные стойки. Амортизационные баскетбольные кольца.

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте»:

Обсуждена

на заседании кафедры физического воспитания
и адаптивной физической культуры, зав. кафедрой

А.А. Марченко

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2026 года набора заочной формы обучения 27.05.2026

Руководитель ОПОП ВО

И.Р. Тарасенко

Декан факультета гуманитарного и
медико-биологического образования

И.Н. Герасименко