

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	Теория и методика физической культуры
Направление подготовки	49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2025
Всего ЗЕТ	7
Всего часов	252
Из них	
Контактная работа по видам занятий	40
лекции	10
практические занятия	20
Самостоятельная работа	199
Промежуточная аттестация:	
зачет 2 семестр	4
курсовая работа 3 семестр	10
экзамен 3 семестр	9

г. Ставрополь, 2025

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций, в области теории и методики физической культуры для решения профессиональных задач.

1. Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется во 2 и 3 семестрах.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного прохождения учебных и производственных практик.

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

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. N 197н);
- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2021 г. N 734н)

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры			
ОПК 2.1 – Обосновывает значимость владения специальными знаниями в области физической культуры в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	особенности методики проведения занятий адаптивной физической культурой для разных категорий населения (дети, пожилые люди, лица с ограниченными возможностями здоровья)	составлять индивидуальные программы тренировок, учитывающие особенности здоровья и физических возможностей каждого занимающегося	методиками разработки индивидуальных программ тренировки и мониторинга динамики изменений показателей здоровья и физической подготовки
ОПК-13 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся			
ОПК 13.1 – Планирует содержание занятий по	классификацию средств	планировать содержание занятия	проектирования содержания

адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в соответствии с положениями теории физической культуры	физической культуры (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы) и специфику их применения.	с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся	занятий адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом возрастных, половых и функциональных особенностей занимающихся
---	--	---	---

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

Се- местр	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	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
2	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	4	4						45
2	Раздел 2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям		4						47
3	Раздел 3. Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека	6							20
3	Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств		6						20
3	Раздел 5. Формы построения занятий физическими упражнениями		4						20
3	Раздел 6. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями		2						20
3	Раздел 7. Физическое воспитание разных возрастных категорий								27
2	Промежуточная аттестация: зачет,								4

3	экзамен КРП							9 10
	Итого по дисциплине:	10	20					222
	Часов 252 Зач. ед. 7	30					222	
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0%					0 час/ 0%	
	Объём профессионально направленной подготовки	24 час/ 70,6%					174 час/ 80,48%	

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 компетенций	Наименование разделов и тем дисциплины	Краткое содержание разделов и тем
<i>2 семестр</i>		
ОПК-2 ОПК-13	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	<i>Тема. Цель, задачи и системы физической культуры в обществе</i> Основные понятия в физической культуре. Специфические особенности педагогического процесса при формировании физической культуры личности, его структурные компоненты. Характеристика задач, связанных с физкультурным образованием человека, с управлением физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в процессе занятий физическими упражнениями. <i>Тема. Иерархия принципов в системе ФВ</i> Общие принципы формирования физической культуры человека
ОПК-2 ОПК-13	Раздел 2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	<i>Тема Обучение двигательным действиям</i> Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов
<i>3 семестр</i>		
ОПК-2 ОПК-13	Раздел 3. Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека	<i>Тема. Средства физического воспитания</i> Понятие о средствах, их классификационная характеристика. Классификация физических упражнений и ее значение. Примеры наиболее распространенных классификаций в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности. <i>Тема. Методы физического воспитания</i> Проблема классификации методов в теории физической культуры, их состав. Структурные основы методов физических упражнений. Общепедагогические методы физического воспитания. Специфические методы физического воспитания.

ОПК-2 ОПК-13	Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств	<i>Тема. Развитие физического качества гибкость</i> Общие закономерности развития физических способностей. Критерии и способы оценки физических качеств. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей. Развитие физического качества гибкость. <i>Тема. Развитие физических качеств сила, быстрота.</i> Развитие физического качества сила. Развитие физического качества быстрота. Вопросы и задания для самоконтроля (варианты). <i>Тема. Развитие физических качеств выносливость, координация</i> Развитие физического качества выносливость. Развитие физического качества координация. Вопросы и задания для самоконтроля (варианты).
ОПК-2 ОПК-13	Раздел 5. Формы построения занятий физическими упражнениями	<i>Тема. Классификация форм занятий в физическом воспитании</i> Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. Классификация уроков по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся. Содержание урока физического воспитания. Структура урока. Уровни структуры урока. Подготовка педагога к уроку. Требования к содержанию и методике проведения урока.
ОПК-2 ОПК-13	Раздел 6. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	<i>Тема. Планирование в физическом воспитании и педагогический контроль</i> Виды планирования. График годового плана. Объекты педагогического контроля Текущая оценка успеваемости. Самоконтроль. Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа. Методы и приемы регистрации показателей учета. Формы оперативного, текущего и этапного учета.

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения
<u>2 семестр</u>				
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры				
1	Тема 1. Основные понятия теории и методики физической культуры	2	1. Основные понятия в физической культуре. 2. Специфические особенности педагогического процесса при формировании физической культуры личности, его структурные компоненты. 3. Характеристика задач, связанных с физкультурным образованием человека, с управлением физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в	ОФО

			процессе занятий физическими упражнениями.	
1	Тема 2. Иерархия принципов в системе ФВ	2	1. Общие принципы формирования физической культуры человека.	ОФО
<u>3 семестр</u>				
Раздел 3. Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека				
2	Тема 1. Средства физического воспитания	2	1. Средства формирования физической культуры личности. 2. Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности 3. Техника физических упражнений	ОФО
2	Тема 2. Методы физического воспитания	4	1. Общепедагогические методы физического воспитания. 2. Специфические методы физического воспитания.	ОФО
	Всего часов	10		

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 лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ ПНП)
<u>2 семестр</u>					
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры					
1	Тема 1. Цель, задачи и системы физической культуры в обществе	2	1. Основные подходы и концепции к воспитанию физической культуры личности. 2. Специфические особенности педагогического процесса при формировании физической культуры личности, его структурные компоненты. 3. Характеристика задач, связанных с физкультурным образованием человека, с управлением физическим развитием и направленным формированием		ПНП

			личностных свойств и качеств в процессе занятий физическими упражнениями.		
1	Тема 2. Иерархия принципов в системе физического воспитания	2	1. Общие принципы формирования физической культуры человека		ППП
Раздел 2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям					
2	Тема 3,4. Обучение двигательным действиям	4	1. Отличительные черты двигательных умений и навыков. 2. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности. 3. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления. 4. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.		ППП
<u>3 семестр</u>					
Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств					
4	Тема 5. Развитие физического качества гибкость	2	1. Общие закономерности развития физических качеств. 2. Характеристика физических качеств. 3. Критерии и способы оценки физических качеств. 4. Основные методы и средства развития физических качеств. 5. Развитие физического качества гибкость.		ПП
4	Тема 5. Развитие физических качеств сила, быстрота	2	1. Развитие физического качества сила. 2. Вопросы и задания для самоконтроля (варианты). 3. Развитие физического качества быстрота. 4. Вопросы и задания для самоконтроля (варианты).		ПП

4	Тема 5. Развитие физических качеств выносливость, координация	2	1.Развитие физического качества выносливость. 2.Вопросы и задания для самоконтроля (варианты). 3.Развитие физического качества координация. 4.Вопросы и задания для самоконтроля (варианты).		ПП
Раздел 5. Формы построения занятий физическими упражнениями					
6	Тема 6. Классификация форм занятий в физическом воспитании	2	1.Разнообразие форм построения занятий. 2.Классификация уроков. 3.Содержание урока физического воспитания. 4. Структура урока. 5.Подготовка педагога к уроку. 6.Требования к содержанию и методике проведения урока.		ППП
Раздел 6. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями					
7	Тема 7. Планирование в физическом воспитании и педагогический контроль	4	1.Виды планирования. 2.График годового плана. 3.Контрольное тестирование по теме 4.Объекты педагогического контроля. 5.Текущая оценка успеваемости. 6. Вопросы и задания для самоконтроля 5.Самоконтроль. Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа. 6.Методы и приемы регистрации показателей учета. 7.Формы оперативного, текущего и этапного учета.		ППП
	Всего часов	20			20

5.6. Клинические практические занятия «Данный вид работы не предусмотрен учебным планом»

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся / контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов / кол-во час на ПНП+ПП	Код компетенций
Тема 1. Цель, задачи и общие принципы функционирования системы физической культуры в обществе	Принципы функционирования системы физической культуры в обществе	Собеседование	92/-	ОПК-2 ОПК-13
	Контроль		4/-	
Тема 2. Средства физического воспитания	Составление средств физического воспитания	Собеседование	10/-	ОПК-2 ОПК-13
Тема 3. Методы физического воспитания	Подбор методов физического воспитания в соответствии с поставленной задачей	Собеседование	10/-	ОПК-2 ОПК-13
Тема 4. Обучение двигательным действиям	Подготовка к тестированию	Письменное тестирование	10/16	ОПК-2 ОПК-13
Тема 5. Развитие физических способностей	Подготовка к тестированию	Письменное тестирование	10/16	ОПК-2 ОПК-13
	Контроль		4/4	
Тема 6. Классификация форм занятий в физическом воспитании	Подготовка к тестированию	Письменное тестирование	20/16	ОПК-2 ОПК-13
Тема 7. Планирование в физическом воспитании и педагогический контроль	Разработка плана графика учебного процесса и расписания занятий на одну четверть	Конспект	20/10	ОПК-2 ОПК-13
Тема 8. Особенности физического воспитания и физической подготовленности детей дошкольного возраста	Разработка контрольных упражнений физической подготовленности детей дошкольного возраста	Конспект	10/16	ОПК-2 ОПК-13
Тема 9. Особенности физического воспитания и физической подготовленности детей школьного возраста	Разработка контрольных упражнений физической подготовленности детей школьного возраста	Конспект	5/16	ОПК-2 ОПК-13
	Контроль		5/4	ОПК-2 ОПК-13
Тема 10. Физическое	Разработка контрольных	Конспект	10/16	ОПК-2

воспитание и физическая подготовленность учащихся в средних профессиональных образовательных учреждениях	упражнений физической подготовленности учащихся средних профессиональных образовательных учреждений			ОПК-13
Тема 11. Особенности физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи	Разработка контрольных упражнений физической подготовленности студенческой молодежи	Конспект	12/16	ОПК-2 ОПК-13
Промежуточная аттестация:				
зачет	Подготовка к зачету	Индивидуальное задание	4/-	ОПК-2 ОПК-13
курсовая работа	Подготовка к курсовой работе	Индивидуальное задание		ОПК-2 ОПК-13
Подготовка к экзамену	Подготовка к тестированию	Самостоятельное выполнение практических заданий, самотестирование	9/11	ОПК-2 ОПК-13
Всего часов			222/173	

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

1. Лекционный материал по дисциплине: «ТиМФК».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине: «ТиМФК».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине: «ТиМФК».

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-2	ОПК 2.1	2-3	промежуточный
ОПК-13	ОПК 13.1	2-3	промежуточный

7.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ОПК-2: способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.

Индикатор ОПК 2.1 – Обосновывает значимость владения специальными знаниями в области физической культуры в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	особенности методики проведения занятий адаптивной физической культурой для разных категорий населения (дети, пожилые люди, лица с ограниченными возможностями здоровья)	раскрывает сущность и описывает механизмы влияния физических упражнений на организм детей, пожилых и лиц с ОВЗ с учетом их вторичных отклонений.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Умеет	составлять индивидуальные программы тренировок, учитывающие особенности здоровья и физических возможностей каждого занимающегося	составляет комплексы упражнений, варьируя исходные положения, амплитуду и сложность движений под конкретного человека.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Владеет навыком	методиками разработки индивидуальных программ тренировки и мониторинга динамики изменений показателей здоровья и физической подготовки	демонстрирует навык измерения и оценки итоговых результатов с исходными данными, используя методы математической обработки (расчет прироста показателей, построение графиков).	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

Компетенция ОПК-13: способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

Индикатор ОПК 13.1 – планирует содержание занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в соответствии с положениями теории физической культуры

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	классификацию средств физической культуры (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы) и специфику их применения.	раскрывает сущность физических упражнений, обосновывает выбор конкретных средств физической культуры в зависимости от поставленных педагогических задач (оздоровительных, образовательных, воспитательных).	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

Умеет	планировать содержание занятия с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся	разрабатывает структуру занятия (подготовительная, основная, заключительная части) с логичным распределением времени и нагрузки.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Владеет навыком	проектирования содержания занятий адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом возрастных, половых и функциональных особенностей занимающихся	демонстрирует навык проектирования содержания занятия, чередуя нагрузку и отдых в соответствии с энергозатратами и функциональным состоянием занимающихся	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой 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: оценки за тестирование; оценка практических навыков и умений; 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 зачет 2 семестре

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

Зачет выставляется по результатам работы во 2 семестре обучения, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренным текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное мероприятие не проводится, оценивание знаний происходит по результатам текущего контроля.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме экзамена 3 семестр

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«отлично»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«хорошо»	Средний
от 2,5 до 3,4	«удовлетворительно»	Пороговый
менее 2,5	«неудовлетворительно»	Минимальный

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

Перечень практических навыков:

1. Дает анализ истории, закономерностям, функциям, принципам, средствам и методам отечественной и зарубежной системы адаптивной физической культуры
2. Решает ситуационные задачи по теме развития физических качеств (Методика воспитания силовых способностей и быстроты)
3. Дискутирует по проблеме обучения двигательным действиям, развитию физических и других способностей
4. Демонстрирует практические навыки на занятиях физической культурой
5. Выполняет индивидуальные задания построения занятий по направлению когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития лиц с ограниченными возможностями здоровья.
6. Выполняет индивидуальные задания по проведению занятия с использованием комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания, методами и приемами в теории и методике ФК и С.
7. Применяет методики, развивающие физические качества оставшихся функций и предупреждения прогрессирования основного заболевания);
8. Разрабатывает алгоритм занятия по теме;
9. Проводит занятие в соответствии с разработанным алгоритмом;
10. Принимает участие в разработке комплекса упражнений для разных возрастных групп населения;
11. Разрабатывает средства профилактики восстановления и компенсации лиц с ограниченными возможностями здоровья;
12. Применяет главные компоненты технологии обучения двигательным действиям с акцентом на развитие физических качеств у различных категорий людей;

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося:

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Взаимосвязь понятий «культура – физическая культура – адаптивная физическая культура». Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Структура

теории и методики физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.

3. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Теория и методика физической культуры», его роль и место в системе высшего профессионального физкультурного образования специалистов по физической культуре. Объект, предмет и задачи научного исследования в теории физической культуры.

4. Методы исследования в теории и методике физической культуры (общенаучные, теоретические, эмпирические) и требования к их выбору.

5. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Структура физической культуры. Виды и разновидности физической культуры, их соотношение друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека.

6. Социальные функции физической культуры, их виды. Основные социальные факторы и условия развития физической культуры. Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе.

7. Характеристики отдельных основ системы физической культуры.

8. Современные взгляды о понятии «физическая культура личности».

9. Характеристика задач, связанных с физкультурным образованием человека, с управлением физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

10. Общие принципы формирования физической культуры человека.

11. Понятие о средствах, их классификационная характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения определяющие его воздействие на занимающихся.

12. Понятия «техника физических упражнений» и «спортивная техника». Эталон и стандарт техники движений. Типовая и персональная индивидуализация техники. Классификация техники, ее общая характеристика.

13. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.

14. Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход», «нагрузка и отдых». Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия.

15. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся. Значение общепедагогических принципов для понимания научно-практических основ занятий физическими упражнениями.

16. Задачи, содержание и пути нравственного воспитания. Самовоспитание.

17. Требования к профессиональным способностям, подготовленности и мастерству преподавателя. Понятие «обучение», его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

18. Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.

19. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления.

20. Понятие о физических качествах, их виды.

21. Развитие скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике.

22. Развитие выносливости. Главные факторы выносливости, их структура. Формы проявления и основные типы выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.

23. Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием

«ловкость». Формы проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей.

24. Развитие гибкости. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.

25. Понятие об осанке. Причины нарушений осанки, которые могут быть исправлены средствами физического воспитания. Нормирование нагрузок при формировании, коррекции и закреплении осанки.

26. Возможности и задачи регулирования массы тела в процессе занятий физическими упражнениями. Методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы.

27. Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий. Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Содержание урока физического воспитания.

28. Структура урока (понятие, связь с содержанием). Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка помощников педагога. Требования к содержанию и методике проведения урока.

29. Планирование. Понятие планирования в физической культуре. Виды планирования - перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.) и оперативное.

30. График годового плана. Основные правила распределения материала занятий, расчета параметров и динамики нагрузок, определения сроков выполнения контрольных задач. Формы годовых (крупно-цикловых) графиков. Поэтапное планирование. Основные правила расчета количественных показателей этапных планов (четверть, период, семестр и т.п.), распределения материала занятий, параметров и динамики нагрузки, контрольных сроков. Формы этапных планов.

31. Оперативное планирование. Общие правила разработки недельного плана и плана-конспекта занятий, их формы. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями.

32. Объекты педагогического контроля. Этапный контроль. Текущий и оперативный контроль. Критерии, методы и приемы их регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости.

33. Самоконтроль. Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты учета.

34. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического и психического развития. Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников. Профилактика нарушений осанки, особенности закаливания.

35. Цель, задачи и направленность физической культуры в школе. Особенности обучения движениям и развития физических качеств детей школьного возраста. Требования к обучению движениям и развитию физических качеств.

36. Роль спорта в физическом воспитании детей. Проблемы выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки. Методические требования к занятиям спортом.

37. Содержание учебного предмета «Физическая культура». Общая характеристика содержания и структуры действующей программы. Место физического воспитания в учебном плане школы. Особенности содержания и структуры программы для младших, средних и старших классов.

38. Планирование содержания одного урока. Педагогический контроль, его значение и содержание.

39. Характеристика структуры и особенностей содержания действующих программ по предмету «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Связь профессионально-прикладной направленности программ с базовым уровнем общей физической подготовленности.

40. Формы физкультурных занятий и оптимальное построение их системы. Урочные и внеурочные формы занятий.

41. Учебные и внеучебные занятия, их особенности и методическая направленность. Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Распределение студентов по учебным отделениям. Занятия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.

42. Роль спорта при решении задач физкультурного воспитания студентов. Спортивная ориентация; требования к занятию спортом.
43. Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в этот период. Оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с данным контингентом занимающихся.
44. Физическая культура в условиях повседневного быта и отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура.
45. Возрастные границы пожилого и старшего возраста. Характеристика возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.
46. Основные понятия, относящиеся к спорту: подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др. Характеристика функций спорта в современном обществе. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России.
47. Спорт для инвалидов (адаптированный спорт). Проблемы социальной реабилитации и интеграции людей, лишенных возможности наравне со всеми в обычных условиях заниматься спортом.
48. Типология спортивных соревнований. Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Структура и особенности соревновательной деятельности.
49. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная (теоретической) и интегральная подготовка.
50. Характеристика общепедагогических и других средств подготовки спортсменов. Принципы подготовки спортсменов.
51. Понятие о физической подготовке спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка.
52. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних.

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

Промежуточная аттестация проводится по окончании 3 семестра обучения и включает оценку практических навыков и собеседование.

Итоговое тестирование проводится с использованием компьютерных программ или письменно. Итоговое тестирование состоит не менее, чем из 50 тестовых заданий. Оценка за тестирование зависит от доли правильных ответов:

- менее 70 % - «не зачтено»;
- 71 и более % - «зачтено».

Итоговое тестирование и его пересдача проводятся по графику, утвержденному заведующим кафедрой.

Оценивание сформированности компетенций осуществляется на экзамене в ходе промежуточной аттестации. 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.

Порядок выставления оценок за экзамен.

Оценка за экзамен (Э) определяется как среднеарифметическое суммы ответов на все вопросы и задания, указанные в экзаменационном билете, с помощью формулы:

$$\mathcal{E} = \frac{B1 + B2 + B3 + Pr}{4},$$

где B1, B2, B3 – оценка за 1, 2, 3 вопрос билета;

Pr – оценка за практическое задание.

Итоговая оценка по дисциплине (И) выставляется с учетом рейтингового балла, полученного при освоении дисциплины:

$$И = \frac{\mathcal{E} + P}{2},$$

Где P – рейтинговый балл по дисциплине;

Э – оценка за экзамен.

Итоговая оценка по дисциплине (И) определяется в соответствии с правилами математического округления, пересчет в оценку по 5-балльной шкале осуществляется в соответствии со шкалой пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме экзамена.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Лукьяненко, В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия : учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 116 с. — ISBN 978-5-507-50565-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/447383 2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры, общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. — 5-е изд., стер. — Москва : Спорт-Человек, 2025. — 520 с. — ISBN 978-5-907601-90-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/499502 3. Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям : учебное пособие для вузов / Р. М. Гимазов. — 3-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 164 с. — ISBN 978-5-507-50225-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/436328

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Бушенёва, И. С. Методики адаптивной физической культуры [Текст]: учеб. пособие / И.С. Бушенева, З. В. Сапронова, И. В. Еремин. — Ставрополь: Изд – во СтГМУ, 2017. - 120 с.	1. Шестаков, М. П. Планирование тренировочного процесса в зимних видах спорта : учебное пособие для вузов / М. П. Шестаков, Е. Б. Мякинченко, Т. Г. Фомиченко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 180 с. — ISBN 978-5-507-52036-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/436325 2. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении : учебное пособие : в 3 частях / Т. В. Сарычева. — Томск : СибГМУ, 2025 — Часть 1 — 2025. — 134 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

	https://e.lanbook.com/book/495620 3. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для вузов / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 160 с. — ISBN 978-5-507-51829-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/460568 4. Файзрахманов, И. И. Теория и методика физического воспитания обучающихся : учебно-методическое пособие / И. И. Файзрахманов, И. Г. Хурамшин, С. С. Русакова. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2024. — 163 с. — ISBN 978-5-6052968-7-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/452099
--	---

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.e.lanbook.com ЭБС Издательства «ЛАНЬ»
3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»
4. www.studentlibrary.ru ЭБС «Электронная библиотека технического вуза»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Договор № 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	Договор № 299/ЭТ от 17.12.2024

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, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры	Игровой спортивный зал оснащенный в соответствии с 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

	физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колодка стартовая стальная тренировочная. Комплекс волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1х2 (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 занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-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 брусьюми «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер HB-8189 ELL. Велотренажер. Велозипсоид Larsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для прессы DFC. Nometum D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка брусью и прессы. 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.

Разработана и 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 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2025 года набора заочной формы обучения 28.05.2025 г.

Руководитель ОПОП ВО, декан факультета

Н.А. Федько