

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	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2025
Всего ЗЕТ	-2
Всего часов	-72
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 46
лекции	- 14
практические занятия	- 32
Самостоятельная работа	- 26
Промежуточная аттестация	
Зачет	1 семестр

г. Ставрополь, 2025 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины – формирование у студентов способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни, и эффективной профессиональной деятельности. Программа разработана в соответствии 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 в 1 семестре.

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 освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, а также 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
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
И ук 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.
И ук 7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на

особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности			формирование активного образа жизни.
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться			
И опк 6.2 Совершенствует положительное отношение к здоровью и здоровому образу жизни	Основы здорового образа жизни	Обосновать значимость здорового образа жизни	Навыками здорового образа жизни

4. Объем дисциплины 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
1	Раздел 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	8	10						12
	Раздел 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	6	22						14
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого по дисциплине:	14	32						26
	Часов_72 Зач.ед. 2__	46					26		
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час					0 час		
	Объём профессионально направленной подготовки	6 час					6 час		

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
И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2	Раздел 1 Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	1. Введение в предмет «Физическая культура и спорт». 2. История и современное состояние физической культуры и спорта. 3. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 4. Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания. 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания.
И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2 И _{ОПК} 6.2	Раздел 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	1. Социально-биологические основы физической культуры. 2. Физическая культура и спорт как составляющая здорового образа жизни. 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Методики развития основных физических качеств: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость.

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1	1. Введение в предмет «Физическая культура и спорт»	2	1. Цель и задачи дисциплины. 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 3. Основные понятия физической культуры и спорта. 4. Средства и основные составляющие физической культуры. 5. Социальные функции физической культуры.	ОФО	
	2. История и современное состояние	2	1. История физической культуры, ее предмет, задачи, методы изучения, периодизация.	ОФО	

физической культуры и спорта.		2. Истоки и причины возникновения физической культуры и спорта. 3. Физическая культура и спорт в России. 4. Достижения физической культуры и спорта в Ставропольском крае.		
3. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	1. Физическая культура в структуре профессионального образования. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра. 3. Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания. 4. Формирование физической культуры личности студента.	ОФО	
4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2	1. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. 2. Развитие физических качеств. 3. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 4. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. 5. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. 6. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 7. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. 8. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные.	ОФО	

Раздел 2	5. Социально-биологические основы физической культуры	2	1. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. 2. Физическое развитие человека. 3. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. 4. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	ОФО	
	6. Физическая культура и спорт как составляющая здорового образа жизни	2	1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. 2. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. 3. Влияние образа жизни на здоровье. 4. Здоровый образ жизни и его составляющие. 5. Основные требования к организации здорового образа жизни. 6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. 7. Критерии оценки здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. 8. Влияние стимулирующих веществ на организм человека при занятиях физической культурой и спортом. Проблемы допинга в спорте.	ОФО	
	7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. 2. Влияние самостоятельных занятий физической культурой и спортом на поддержание должного уровня физической подготовленности.	ОФО	
	Всего часов	14			0

5.3. Семинарские занятия

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)
1	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	1. Основные понятия и термины физической культуры. 2. Виды и составляющие физической культуры. 3. Спорт как составляющая физического воспитания.	ОФО	
	2. История физической культуры и спорта	2	1. История становления и развития физической культуры и спорта. 2. История становления и развития физической культуры и спорта в России. 3. История становления и развития физической культуры и спорта в Ставропольском крае. 4. История Олимпийских игр.	ОФО	
	3. Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания.	2	1. История возникновения комплекса ГТО. 2. Цель и задачи комплекса ГТО. 3. Принципы комплекса ГТО. 4. Содержание комплекса – нормативы. 5. ГТО в современной России.	ОФО	
	4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания.	4	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Основы и этапы обучения движениям. 3. Формирование навыка. 4. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. 5. Возможность и условия коррекции общего физического развития,	ОФО	

			телосложения, функциональной и физической подготовленности средствами и методами физической культуры и спорта. 6. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. 7. Спортивная подготовка. 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 9. Формы занятий физическими упражнениями. 10. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 11. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. 12. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. 13. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).		
2	5. Физиологическое значение тренировки для организма	4	1. Влияние занятий физической культурой и спортом на отдельные системы организма. 2. Определение понятий «физическая нагрузка» (виды нагрузок), «устоление», «переустоление», «восстановление». 3. Расчет ЧСС при нагрузках разной интенсивности. 4. Функциональные	ОФО	

			показатели тренированного и нетренированного организма в покое. 5. Сдвиги физиологических показателей у тренированных и нетренированных при предельно максимальной работе. 6. Энергозатраты при нагрузках различной интенсивности. 7. Влияние двигательной активности на адаптационные возможности организма		
	6. Методики развития основных физических качеств: выносливость	2	1. Определение понятия «выносливость». 2. Типы (виды) физического качества. 3. Методы развития физического качества. 4. Сенситивные периоды развития физического качества. 5. Виды спорта, преимущественно развивающие данное физическое качество. 6. Примеры упражнений на развитие общей и специальной выносливости. 7. Тесты (нормативы), определяющие уровень развития физического качества.	ОФО	
	7. Методики развития основных физических качеств: сила.	2	1. Определени понятия «сила». 2. Типы (виды) физического качества. 3. Методы развития физического качества. 4. Сенситивные периоды развития физического качества. 5. Виды спорта, преимущественно развивающие данное физическое качество. 6. Примеры упражнений на развитие силы. 7. Тесты (нормативы),	ОФО	

			определяющие уровень развития физического качества.		
	8. Методики развития основных физических качеств: быстрота	2	1. Определение понятия «быстрота». 2. Типы (виды) физического качества. 3. Методы развития физического качества. 4. Сенситивные периоды развития физического качества. 5. Виды спорта, преимущественно развивающие данное физическое качество. 6. Примеры упражнений на развитие быстроты. 7. Тесты (нормативы), определяющие уровень развития физического качества.	ОФО	
	9. Методики развития основных физических качеств: гибкость.	2	1. Определение понятия «гибкость». 2. Типы (виды) физического качества. 3. Методы развития физического качества. 4. Сенситивные периоды развития физического качества. 5. Виды спорта, преимущественно развивающие данное физическое качество. 6. Примеры упражнений на развитие гибкости. 7. Тесты (нормативы), определяющие уровень развития физического качества.	ОФО	ПНП
	10. Методики развития основных физических качеств: ловкость	2	1. Определение понятия «ловкость». 2. Типы (виды) физического качества. 3. Методы развития физического качества. 4. Сенситивные периоды развития физического качества. 5. Виды спорта, преимущественно	ОФО	ПНП

			развивающие данное физическое качество. 6. Примеры упражнений на развитие ловкости. 7. Тесты (нормативы), определяющие уровень развития физического качества.		
	11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма.	6	1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. 2. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. 3. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). 5. Методики проведения самостоятельных занятий различной направленности. 6. Организация и проведение самостоятельного занятия по физической культуре.	ОФО	ПНП
	Всего часов	32			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+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1 Физическая культура в общественной и	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Вопросы для собеседования	6/0	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2

профессиональной подготовке студентов		Рабочая тетрадь дисциплины	6	
Раздел 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Выполнение индивидуально го задания	8/6	И ук 7.1 И ук 7.2
		Рабочая тетрадь дисциплины	6	И ук 7.1 И ук 7.2
Всего часов			26/6	

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

1. Лекционный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

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
УК-7	И ук 7.1, И ук 7.2;	1	начальный

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК-7:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор И ук 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основы здорового образа жизни и физической культуры	Называет и характеризует основные понятия физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Средства и методы физической культуры.	собеседование	в соответствии с БРС

Умеет	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Перечисляет средства и методы определения уровня физической подготовленности и основных функциональных показателей организма.	Выполнение индивидуального задания	в соответствии с БРС
Владеет навыком	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольных нормативов и функциональных проб	Выполнение индивидуального задания	в соответствии с БРС

Индикатор И ук 7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Объясняет влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	собеседование	в соответствии с БРС
Умеет	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Перечисляет здоровьесформирующие технологии применяемые в процессе физического воспитания	собеседование	в соответствии с БРС
Владеет навыком	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.	Применяет физические упражнения с учётом их воздействия на укрепление здоровья	собеседование	в соответствии с БРС

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

Критерии оценивания результатов изучения дисциплины:

Отметка «зачтено» - выставляется, если теоретическое содержание темы 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;

Отметка «не зачтено» 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

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех оценочных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

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

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Сущность понятия «Физическая культура».
- 3 Место и роль физической культуры в современном обществе.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.
5. Определение понятия функции физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Общеобразовательные функции физической культуры.
8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
9. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
10. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Принципы обучения в физическом воспитании.
13. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
14. Двигательные умения и навыки.
15. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
16. Формы организации физического воспитания в вузе.
17. Формы организации физического воспитания студентов по месту жительства.
18. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
19. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
20. Роль музыки при обучении движениям,
21. Музыкальное сопровождение в процессе начального обучения двигательным действиям.
22. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
23. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
26. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
27. Руководство самостоятельными занятиями.

28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
32. Роль профессиональной физической подготовки.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
35. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
36. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
37. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
38. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
39. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
40. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
41. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.
42. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
43. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
44. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
45. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
46. Характеристика спортивных соревнований.
47. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
48. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
49. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств. Сенситивные периоды развития.
50. Методы развития физических качеств.
51. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
52. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
53. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
54. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.
55. Характеристика двигательных (физических) качеств.
56. Способы измерения двигательных (физических) качеств.
57. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
58. Измерение скоростно-силовых качеств.
59. Что означает «физическая активность человека».
60. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
61. Физические упражнения и система дыхания.
62. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
63. Влияние физических упражнений на другие системы организма.
64. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
65. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
66. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
67. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
68. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

69. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
70. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
71. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
72. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
73. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом
74. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
75. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
76. Критерии самоконтроля.
77. Дневник самоконтроля.
78. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
79. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
80. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
81. Основы построения оздоровительной тренировки.
82. Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.
83. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.
84. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
85. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
86. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
87. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
88. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
89. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
90. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

7.3.2. Перечень практикоориентированных заданий, направленных на проверку уровня сформированности индикаторов достижения компетенций:

1. Привести примеры антропометрических исследований. Рассчитать масса-ростовой показатель, индекс массы тела, должную массу тела по индексу Брокка, весо-ростовой показатель (индекс Кетле).
2. Рассчитать свою ЧСС при нагрузках разной интенсивности:
 - низкая интенсивность нагрузки (50-60%)
 - средняя интенсивность (60-70%)
 - высокая интенсивность (70-85%)
 - максимально предельная (90-100%)
3. Расчет рабочего пульса по формуле Карвонена.
4. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений).
5. Заполнить дневник самоконтроля.
6. Рассчитать энергозатраты в день без тренировки и в тренировочный день.

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 на кафедре физического воспитания и адаптивной физической культуры 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 по дисциплине Физическая культура и спорт осуществляется в рамках оперативного и рубежного 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:

- собеседование,
- демонстрация практических навыков (контрольные нормативы),
- рабочая тетрадь дисциплины,

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 5-е изд. , стереотипное. - Москва : Спорт, 2025. - 520 с. - ISBN 978-5-907601-90-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907601901.html (дата обращения: 25.09.2025). - Режим доступа : по подписке. 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 (дата обращения: 25.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Димова, А. Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / Р. В. Чернышева, А. Л. Димова - Москва : Советский спорт, 2004. - 60 с. - ISBN 5-98156-023-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5981560231.html (дата обращения: 25.09.2025). - Режим доступа : по подписке.

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Теория и методика физической культуры и спорта в вопросах и	1. Физическая культура и спорт: биологические и социальные основы : учебное пособие / составители Н. А. Комарова, Л. Г. Майдокина. — Саранск : МГУ им. Н.П. Огарева, 2023. — 80 с.

ответах : учеб. пособие / сост.: И.С. Бушенёва, З.В. Сапронова, И.В. Ерёмин. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2016 – 128 с.	— ISBN 978-5-7103-4559-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/397862 (дата обращения: 25.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Шевелева, И. Н. Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе : учеб. пособие / И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова, О. О. Фаина и др. - Москва : Советский спорт, 2021. - 128 с. - ISBN 978-5-00129-141-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001291411.html (дата обращения: 25.09.2025). - Режим доступа : по подписке. 3. Сидоров, Д. Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников, В. М. Щукин. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 36 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_043.html (дата обращения: 25.09.2025). - Режим доступа : по подписке. 4. Сидоров, Д. Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 42 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_040.html (дата обращения: 25.09.2025). - Режим доступа : по подписке.
---	--

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

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	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 физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	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 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,	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса

	Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	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 50мм). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусью «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер HB-8189 ELL. Велотренажер. Велозипсоид Larsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для пресса DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических

		дисков. Стойка брусся 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 «Физическая культура и спорт»:

Разработана и обсуждена
на заседании кафедры «Физического воспитания и
адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Адаптивная физическая культура (уровень бакалавриата) 2025 года набора очной формы обучения 28.05.2025

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического
образования

Федько Н.А.