

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)	Реабилитационная (восстановительная) деятельность средствами физической культуры
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	3
Всего часов	108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	56
лекции	16
практические занятия	36
контроль самостоятельной работы	4
Самостоятельная работа	52
Промежуточная аттестация:	
зачет 2 семестр	

г. Ставрополь, 2026

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 обязательной части ОПОП, её изучение осуществляется во 2 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные при изучении предшествующих дисциплин.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для освоения последующих дисциплин, 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 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.08.2025 № 482н)

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья			
ОПК 1.3 – Использует педагогические средства, методы и приемы при проведении физкультурно-спортивных занятий	1. Классификацию и характеристику педагогических средств (словесные, наглядные, практические), применяемых на физкультурно-спортивных занятиях с учетом контингента занимающихся. 2. Методы обучения двигательным действиям (целостный, расчлененный, сопряженного воздействия) и методы развития физических качеств (равномерный, переменный, повторный,	1. Подбирать адекватные педагогические средства (наглядные пособия, вербальные инструкции, технические средства) для решения конкретных задач каждой части занятия. 2. Применять вариативные методы обучения (от объяснения до проблемного обучения) и	1. Навыками практической реализации различных педагогических средств (показ, рассказ, демонстрация схем, использование звуковых и зрительных ориентиров) в реальном учебно-тренировочном процессе. 2. Приемами управления группой (подача команд, распоряжений, подсчет,

	интервальный, круговой, игровой, соревновательный). 3. Приемы педагогической техники (постановка вопросов, подача команд, исправление ошибок, страховка и помощь, регулирование нагрузки, обратная связь) при проведении занятий. 4. Способы адаптации педагогических средств, методов и приемов в зависимости от этапа обучения, возраста, уровня подготовленности и отклонений в состоянии здоровья занимающихся. 5. Требования безопасности при использовании различных методов и приемов организации физкультурно-спортивных занятий.	методы тренировки при проведении физкультурно-спортивных занятий с разными группами (включая лиц с отклонениями в состоянии здоровья). 3. Использовать методические приемы для создания положительной мотивации, управления вниманием, дозирования нагрузки, предупреждения и коррекции типичных ошибок. 4. Осуществлять смену методов и приемов в ходе одного занятия в зависимости от физического и эмоционального состояния занимающихся. 5. Сочетать фронтальные, групповые и индивидуальные методы организации деятельности при проведении занятий.	перестроения) и индивидуальной педагогической поддержки на занятии. 3. Способами оперативной коррекции двигательных действий с помощью вербальных и невербальных педагогических приемов. 4. Методикой варьирования параметров нагрузки (интенсивность, объем, интервалы отдыха) через изменение методов выполнения упражнений. 5. Опытом интегрирования игрового и соревновательного методов для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий при сохранении безопасности и воспитательного эффекта.
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	1. Выделяемые виды адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация,	1. Объяснить обучающемуся с отклонениями в состоянии здоровья, почему конкретное специальное знание (например, о поструральном контроле или о	1. Навыком построения устного аргументированного высказывания (беседа, мини-лекция, инструктаж) о значимости специальных знаний

соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	креативные телесно-ориентированные практики) и их целевые задачи. 2. Специальные знания, необходимые для каждого вида АФК: о закономерностях двигательных нарушений, о компенсаторных механизмах, о безопасных способах выполнения физических упражнений, о методах контроля состояния организма. 3. Значение специальных знаний для повышения эффективности воздействия на телесность (опорно-двигательный аппарат, сенсорные системы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы) лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 4. Роль специальных знаний в формировании мотивации, осознанного отношения к занятиям и профилактике вторичных отклонений у занимающихся. 5. Нормативно-правовые и этические основы передачи специальных знаний лицам с ОВЗ в рамках различных видов АФК.	дозировании нагрузки) важно именно для него с учетом вида АФК. 2. Приводить аргументированные примеры положительного влияния специальных знаний на качество жизни, физическую активность и социализацию лиц с нарушениями здоровья. 3. Дифференцировать значимость специальных знаний в зависимости от вида АФК (например, для адаптивного спорта – знание правил и тактики; для реабилитации – знание восстановительных режимов). 4. Доказывать связь между уровнем владения специальными знаниями и безопасностью/результативностью воздействия на телесность занимающихся. 5. Использовать понятийный аппарат АФК для обоснования выбора тех или иных специальных знаний при работе с разными нозологическими группами.	для конкретного вида адаптивной физической культуры. 2. Способностью подбирать и адаптировать примеры, метафоры, аналогии, демонстрирующие важность специальных знаний для воздействия на телесность (улучшение подвижности, коррекция осанки, развитие компенсаторных функций). 3. Приемами мотивационного диалога, направленного на осознанное принятие обучающимся необходимости получения специальных знаний в области АФК. 4. Опытom подготовки фрагментов занятий (вводная часть, инструктаж), где целенаправленно обосновывается значимость специальных знаний перед выполнением физических упражнений. 5. Методикой оценки уровня понимания обучающимся значимости специальных знаний (через вопросы, обратную связь, анализ действий).
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 адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в соответствии с положениями теории физической культуры	1. Теоретические и методологические основы планирования учебно-тренировочного процесса в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте. 2. Классификацию физических упражнений, средств и методов, используемых в занятиях с лицами с отклонениями в состоянии здоровья. 3. Принципы построения и структуру занятия (урока) по адаптивной физической культуре с учетом нозологических форм и возрастно-половых особенностей занимающихся. 4. Современные требования к разработке программ и планов-конспектов занятий по различным видам адаптивной физической культуры.	1. Формулировать цели и задачи занятия (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные) на основе положений теории физической культуры. 2. Подбирать и планировать содержание занятий, адекватное психофизическому состоянию и двигательным возможностям занимающихся. 3. Разрабатывать планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. 4. Определять и обосновывать методы организации деятельности занимающихся, способы дозирования физической нагрузки и регулирования психофизической нагрузки в процессе занятия	1. Навыками проектирования содержания занятий по адаптивной физической культуре в соответствии с программными требованиями и индивидуальными особенностями занимающихся. 2. Методиками планирования учебного материала по различным разделам адаптивной физической культуры для различных нозологических групп. 3. Навыками разработки технологических карт и сценариев занятий, обеспечивающих реализацию поставленных педагогических задач. 4. Способами оценки эффективности запланированного содержания занятия и его корректировки в зависимости от динамики состояния 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- мест р	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	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные
2	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры		2	4						10
2	Раздел 2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям		2	8						10
2	Раздел 3. Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека		4	8						10
2	Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств		4	8				2		10
2	Раздел 5. Формы построения занятий физическими упражнениями		4	8				2		12
2	Промежуточная аттестация: зачет									
	Итого по дисциплине:		16	36				4		52
	Часов 108	Зач. ед. 3	52					56		
	Объём профессиональной практической подготовки		0 час.					0 час.		
	Объём профессионально направленной подготовки		16 часов					16 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 компетенции	Наименование разделов и тем дисциплины	Краткое содержание разделов и тем
<i>2 семестр</i>		

ОПК-1 ОПК-2 ОПК-13.1	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-1 ОПК-2 ОПК-13.1	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
ОПК-1 ОПК-2 ОПК-13.1	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-1 ОПК-2 ОПК-13.1	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-1 ОПК-2 ОПК-13.1	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.
--	--	---

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма прове- дения
<u>2 семестр</u>				
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры				
1	Тема. 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 процессе занятий физическими упражнениями. 4. Общие принципы формирования физической культуры человека	
Раздел 2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям				
	Тема. Обучение двигательным действиям	2	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. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов	
Раздел 3. Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека				
3	Тема. Средства и методы физического воспитания	4	1. Средства формирования физической культуры личности. 2. Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности 3. Техника физических упражнений 4. Общепедагогические методы физического воспитания. 5. Специфические методы физического воспитания.	
Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств				
4	Тема. Развитие физического качества гибкость, сила	2	1. Общие закономерности развития физических способностей. 2. Критерии и способы оценки	

			физических качеств. 3.Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей. 3.Вопросы и задания для самоконтроля (варианты)	
4	Тема. Развитие физических качеств быстрота, выносливость, координация	2	1. Общие закономерности развития физических способностей. 2. Критерии и способы оценки физических качеств. 3.Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей. 4.Вопросы и задания для самоконтроля (варианты)	
Раздел 5. Формы построения занятий физическими упражнениями				
5	Тема. Классификация форм занятий в физическом воспитании	2	1.Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. 2.Классификация уроков по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач.	
	Тема. Классификация форм занятий в физическом воспитании	2	1.Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся. Содержание урока физического воспитания. 2. Структура урока. Уровни структуры урока. Подготовка педагога к уроку. 3.Требования к содержанию и методике проведения урока.	
	Всего часов	16		

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. Цель, задачи и системы физической культуры в обществе	2	1.Основные подходы и концепции к воспитанию физической культуры	ОФО	

			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 личностных свойств и качеств в процессе занятий физическими упражнениями.		
1	Тема. Иерархия принципов в системе физического воспитания	2	1. Общие принципы формирования физической культуры человека	ОФО	ПНП
Раздел 2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям					
2	Тема. Обучение двигательным действиям	2	1. Отличительные черты двигательных умений и навыков.	ОФО	ПНП
2	Тема. Обучение двигательным действиям	2	1. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности.	ОФО	
2	Тема. Обучение двигательным действиям	2	1. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления.	ОФО	
2	Тема. Обучение двигательным действиям	2	1. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.	ОФО	
Раздел 3. Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека					
3	Тема. Средства физического воспитания	2	1. Понятие о средствах. 2. Физические упражнения	ОФО	ПНП
	Тема. Средства физического воспитания	2	1. Классификация физических упражнений и ее значение. 2. Оздоровительные силы природы 3. Гигиенические факторы.	ОФО	
3	Тема. Методы физического воспитания	2	1. Проблема классификации методов в теории физической культуры, их состав. 2. Структурные основы	ОФО	ПНП

			методов физических упражнений. 3.Общепедагогические методы физического воспитания..		
	Тема. Методы физического воспитания	2	1.Специфические методы физического воспитания	ОФО	
Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств					
4	Тема. 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.	ОФО	ПНП
	Тема. Развитие физического качества сила	2	1.Развитие физического качества сила. 2.Вопросы и задания для самоконтроля (варианты).	ОФО	ПНП
4	Тема 5. Развитие физических качеств быстрота, выносливость	2	3.Развитие физического качества быстрота. 4.Вопросы и задания для самоконтроля (варианты). 1.Развитие физического качества выносливость. 2.Вопросы и задания для самоконтроля (варианты).	ОФО	ПНП
	Тема 5. Развитие физических качеств координация	2	3.Развитие физического качества координация. 4.Вопросы и задания для самоконтроля (варианты).	ОФО	ПНП
Раздел 5. Формы построения занятий физическими упражнениями					
5	Тема 6. Классификация форм занятий в физическом воспитании	2	1. Разнообразие форм построения занятий и их классификация.	ОФО	
	Тема 6. Характеристика форм занятий физическими упражнениями	6	1. Содержание урока физического воспитания. 2. Структура урока. 3. Подготовка педагога к уроку. 6.Требования к содержанию и методике проведения урока.	ОФО	
	Всего часов	36			16

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	Код компетенций
Тема 1. Цель, задачи и общие принципы функционирования системы физической культуры в обществе	Принципы функционирования системы физической культуры в обществе	Собеседование	10/2	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-13
	Контроль		2/-	
Тема 2. Обучение двигательным действиям	Составление средств физического воспитания	Собеседование	10/2	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-13
Тема 3. Средства физического воспитания	Подбор методов физического воспитания в соответствии с поставленной задачей	Собеседование	5/2	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-13
Тема 4. Методы физического воспитания	Подготовка к тестированию	Письменное тестирование	5/2	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-13
Тема 5. Развитие физических способностей	Подготовка к тестированию	Письменное тестирование	10/8	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-13
Тема 6. Классификация форм занятий в физическом воспитании	Подготовка к тестированию	Письменное тестирование	12/-	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-13
	Контроль		2	
Промежуточная аттестация: зачет				
Всего часов			56/16	

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-1	ОПК 1.3	2	промежуточный

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

7.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ОПК-1: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Индикатор ОПК 1.3 – Использует педагогические средства, методы и приемы при проведении физкультурно-спортивных занятий

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	1. Классификацию и характеристику педагогических средств (словесные, наглядные, практические), применяемых на физкультурно-спортивных занятиях с учетом контингента занимающихся.	1. Перечисляет основные группы средств. Четко классифицирует средства, приводит примеры для разных частей занятия. Демонстрирует системное знание, обосновывает выбор средств с учетом контингента (включая лиц с отклонениями в здоровье).	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
	2. Методы обучения двигательным действиям (целостный, расчлененный, сопряженного воздействия) и методы развития физических качеств (равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный).	2. Называет методы обучения. Правильно соотносит методы с задачами обучения и тренировки, приводит примеры. Анализирует эффективность разных методов для конкретных ситуаций (этап подготовки, нозология).		
	3. Приемы педагогической техники (постановка вопросов, подача команд, исправление ошибок, страховка и помощь, регулирование нагрузки, обратная связь) при проведении занятий.	3. Перечисляет 3-4 приема из 7. Характеризует все приемы, понимает их функции. Объясняет взаимосвязь приемов и их влияние на безопасность и мотивацию.		
	4. Способы адаптации педагогических средств, методов и приемов в зависимости от этапа обучения, возраста, уровня подготовленности	4. Учитывает 2-3 фактора (возраст + подготовленность). Полно описывает адаптацию для разных нозологических групп (нарушения зрения,		

	и отклонений в состоянии здоровья занимающихся.	опорно-двигательного аппарата и др.).		
	5.Требования безопасности при использовании различных методов и приемов организации физкультурно-спортивных занятий.	5.Называет общие правила безопасности. Соотносит конкретные методы с потенциальными рисками. Разрабатывает алгоритмы безопасного применения методов в нестандартных условиях		
Умеет	1.Подбирать адекватные педагогические средства (наглядные пособия, вербальные инструкции, технические средства) для решения конкретных задач каждой части занятия. 2.Применять вариативные методы обучения (от объяснения до проблемного обучения) и методы тренировки при проведении физкультурно-спортивных занятий с разными группами (включая лиц с отклонениями в состоянии здоровья). 3.Использовать методические приемы для создания положительной мотивации, управления вниманием, дозирования нагрузки, предупреждения и коррекции типичных ошибок. 4. Осуществлять смену методов и приемов в ходе одного занятия в зависимости от физического и эмоционального состояния занимающихся. 5.Сочетать фронтальные, групповые и индивидуальные методы организации деятельности при проведении занятий.	1.Самостоятельно подбирает средства, но не всегда оптимально для контингента. Обоснованно выбирает средства, заменяет их при изменении условий. 2.Комбинирует 2-3 метода, учитывает группу здоровья. Гибко переключается между методами, адаптирует для разных нозологий. 3. Системно применяет 4-5 приемов в ходе занятия. Интегрирует приемы в целостную педагогическую стратегию, прогнозирует реакцию занимающихся. 4.Меняет методы при явном утомлении группы. Активно адаптирует процесс, предвосхищая состояние занимающихся. 5.Применяет методы организации деятельности при проведении занятий. Гибко переходит от одной формы к другой, включая индивидуализацию для	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

		слабо подготовленных.		
Владеет навыком	1. Навыками практической реализации различных педагогических средств (показ, рассказ, демонстрация схем, использование звуковых и зрительных ориентиров) в реальном учебно-тренировочном процессе. 2. Приемами управления группой (подача команд, распоряжений, подсчет, перестроения) и индивидуальной педагогической поддержки на занятии. 3. Способами оперативной коррекции двигательных действий с помощью вербальных и невербальных педагогических приемов. 4. Методикой варьирования параметров нагрузки (интенсивность, объем, интервалы отдыха) через изменение методов выполнения упражнений. 5. Опытom интегрирования игрового и соревновательного методов для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий при сохранении безопасности и воспитательного эффекта.	1. Уверенно сочетает показ с объяснением, использует 1-2 вида ориентиров. Свободно варьирует средства, создает авторские схемы и сигналы. 2. Четко управляет группой, использует подсчет, оказывает помощь отдельным занимающимся. 3. Управляет группой в динамичной среде (игра, эстафета), сочетая поддержку слабых и контроль дисциплины. 4. Использует жесты, краткие подсказки без остановки всех. Применяет превентивную коррекцию, невербальные сигналы индивидуально. 5. Регулирует интенсивность, объем, интервалы отдыха через разные методы. Самостоятельно проектирует вариативные режимы нагрузки под задачи периода подготовки и состояние здоровья.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

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	1. Выделяемые виды адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные практики) и их целевые задачи.	1. Четко называет все виды, правильно формулирует целевые задачи каждого. Демонстрирует системное знание, анализирует пересечение задач разных видов АФК при комплексной работе.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
	2. Специальные знания, необходимые для каждого вида АФК: о закономерностях двигательных нарушений, о компенсаторных механизмах, о безопасных способах выполнения физических упражнений, о методах контроля состояния организма. 3. Значение специальных знаний для повышения эффективности воздействия на телесность (опорно-двигательный аппарат, сенсорные системы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы) лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 4. Роль специальных знаний в формировании мотивации, осознанного отношения к занятиям и профилактике вторичных отклонений	2. Перечисляет основные группы специальных знаний, связывает их с конкретными видами АФК. Полно и структурированно описывает специальные знания для каждого вида, учитывает разные нозологии. 3. Конкретизирует влияние знаний на каждую систему организма. Обосновывает механизмы влияния знаний на компенсаторные перестройки и функциональные улучшения. 4. Раскрывает все три роли, приводит примеры. Демонстрирует понимание системообразующей роли знаний в формировании здоровьесберегающего поведения. 5. Ориентируется в основных		

	у занимающихся. 5. Нормативно-правовые и этические основы передачи специальных знаний лицам с ОВЗ в рамках различных видов АФК.	статьях (ФЗ «Об образовании», ФЗ «О социальной защите инвалидов»). Аргументированно связывает правовые нормы с этическими принципами (конфиденциальность, добровольность, доступность).		
Умеет	1.Объяснить обучающемуся с отклонениями в состоянии здоровья, почему конкретное специальное знание (например, о поструральном контроле или о дозировании нагрузки) важно именно для него с учетом вида АФК. 2. Приводить аргументированные примеры положительного влияния специальных знаний на качество жизни, физическую активность и социализацию лиц с нарушениями здоровья. 3. Дифференцировать значимость специальных знаний в зависимости от вида АФК (например, для адаптивного спорта – знание правил и тактики; для реабилитации – знание восстановительных режимов). 4. Доказывать связь между уровнем владения специальными знаниями и безопасностью/результативностью воздействия на телесность занимающихся. 5. Использовать понятийный аппарат АФК для обоснования	1.Адаптирует объяснение под нозологию, но без связи с видом АФК. Персонализирует объяснение: «почему именно тебе и именно сейчас нужно знание о...». 2.Приводит 2-3 примера с простой аргументацией (причина-следствие). Использует доказательные примеры (клинические случаи, исследования), показывает динамику. 3.Четко дифференцирует 4-5 видов, но допускает неточности в приоритетах знаний. Свободно сравнивает виды АФК по критерию «какое знание здесь главное и почему». 4.Использует логическую цепочку (знание → правильное действие → безопасность → результат). Демонстрирует причинно-следственное моделирование, прогнозирует риски при дефиците знаний. 5.Строит простые обоснования с использованием 5-7 терминов. Свободно оперирует	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

	выбора тех или иных специальных знаний при работе с разными нозологическими группами	профессиональным языком, самостоятельно создает обоснования для редких нозологий (например, РАС, ДЦП, нарушения слуха)		
--	--	--	--	--

Владеет навыком	1. Навыком построения устного аргументированного высказывания (беседа, мини-лекция, инструктаж) о значимости специальных знаний для конкретного вида адаптивной физической культуры. 2. Способностью подбирать и адаптировать примеры, метафоры, аналогии, демонстрирующие важность специальных знаний для воздействия на телесность (улучшение подвижности, коррекция осанки, развитие компенсаторных функций). 3. Приемами мотивационного диалога, направленного на осознанное принятие обучающимся необходимости получения специальных знаний в области АФК. 4. Опытном подготовки фрагментов занятий (вводная часть, инструктаж), где целенаправленно обосновывается значимость специальных знаний перед выполнением физических упражнений. 5. Методикой оценки уровня понимания обучающимся значимости специальных знаний (через вопросы, обратную связь, анализ действий).	1. Структурированное высказывание (2-3 мин.), логичное, с примерами. Убедительное, эмоционально окрашенное высказывание с учетом обратной связи слушателя, варьирует жанр (инструктаж, беседа, рассказ). 2. Использует 1-2 метафоры или аналогии. Создает оригинальные, запоминающиеся образы, адаптированные под возраст, интеллект и нозологию занимающегося. 3. Использует открытые вопросы, активное слушание, подводит к самостоятельному выводу. Владеет техниками ненасильственной коммуникации, трансформирует сопротивление в интерес, создает «зону ближайшего развития» понимания. 4. Структурированный инструктаж (2-3 мин.) с четкой привязкой к последующим упражнениям. Интегрирует обоснование значимости знаний в ткань занятия, не выделяя искусственно; достигает понимания 80-100% занимающихся. 5. Использует открытые вопросы, наблюдает за действиями (пробные движения). Комплексно оценивает: вопросы разных типов, анализ ошибок (связанных с непониманием), самооценку занимающегося; корректирует объяснение.	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	1. Теоретические и методологические основы планирования учебно-тренировочного процесса в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте.	1. Воспроизводит основные теоретические положения планирования в АФК, перечисляет структуру занятия и базовые принципы, но допускает неточности в обосновании выбора средств для разных нозологий.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
	2. Классификацию физических упражнений, средств и методов, используемых в занятиях с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.	2. Четко излагает теоретические основы планирования, классифицирует средства и методы, правильно соотносит их с возрастно-половыми и нозологическими особенностями, демонстрирует понимание взаимосвязи задач и содержания занятия.		
	3. Принципы построения и структуру занятия (урока) по адаптивной физической культуре с учетом нозологических форм и возрастно-половых особенностей занимающихся.	3. Свободно оперирует знанием современных теорий и концепций АФК, аргументированно обосновывает выбор структуры занятия, критически анализирует различные подходы к планированию, учитывает коморбидные состояния.		
	4. Современные требования к разработке программ и планов-конспектов занятий по различным видам адаптивной физической культуры.	4. Ориентируется к требованиям при разработке программ и планов-конспектов занятий по различным видам адаптивной физической культуры		
	1. Формулировать цели и задачи занятия (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные,	1. Формулирует общие цели занятия, составляет простой план-конспект по шаблону, подбирает упражнения по списку, но испытывает трудности с обоснованием	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

	образовательные, воспитательные) на основе положений теории физической культуры. 2.Подбирать и планировать содержание занятий, адекватное психофизическому состоянию и двигательным возможностям занимающихся. 3.Разрабатывать планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. 4.Определять и обосновывать методы организации деятельности занимающихся, способы дозирования физической нагрузки и регулирования психофизической нагрузки в процессе занятия.	дозировки и методов организации. 2. Самостоятельно формулирует дифференцированные цели и задачи (коррекционные, развивающие, оздоровительные), разрабатывает план-конспект с учетом конкретной нозологической группы, обосновывает методы и режимы нагрузки. 3. Разрабатывает вариативные планы занятий для одной нозологии с учетом уровня подготовленности, интегрирует инновационные технологии и средства, прогнозирует возможные изменения в ходе занятия и закладывает их в план. 4. Определяет и обосновывает методы организации деятельности занимающихся, способы дозирования физической нагрузки и регулирования психофизической нагрузки в процессе занятия.		
Владеет на	1. Навыками проектирования содержания занятий по адаптивной физической культуре в соответствии с программными требованиями и индивидуальными особенностями занимающихся. 2. Методиками планирования учебного материала по различным разделам адаптивной физической культуры для различных нозологических групп. 3. Навыками	1.Владеет отдельными навыками планирования, может разработать фрагмент занятия, но испытывает трудности при целостном проектировании цикла занятий и обосновании их эффективности 2.Уверенно проектирует содержание отдельных занятий и микроциклов, разрабатывает технологические карты, применяет методы оценки эффективности запланированного содержания, предлагает варианты коррекции.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

разработки технологических карт и сценариев занятий, обеспечивающих реализацию поставленных педагогических задач.	3. Демонстрирует системное владение методиками планирования для различных нозологических групп и возрастов, разрабатывает адаптивные программы, проводит экспертную оценку планов, обосновывает критерии эффективности и вносит обоснованные изменения в содержание занятия.		
4. Способами оценки эффективности запланированного содержания занятия и его корректировки в зависимости от динамики состояния занимающихся	4. Свободно владеет способами оценки эффективности запланированного содержания занятия и его корректировки в зависимости от динамики состояния занимающихся		

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.

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 зачета 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. 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.

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

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

32. Учебные и внеучебные занятия, их особенности и методическая направленность.

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

Промежуточная аттестация проводится по окончании 2 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.

Итоговая оценка по дисциплине 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 зачета.

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. 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	Контракт №170/ЭТ о 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, 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, 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 брусьями «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер HB-8189 ELL. Велотренажер. Велоэллипсоид 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	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой

	физического воспитания и адаптивной физической культуры	
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 «Теория и методика физической культуры»:

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 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) 2026 года набора очной формы обучения 27.05.2026г.

Руководитель ОПОП ВО

Тарасова О.Ю.

Декан факультета гуманитарного
и медико-биологического
образования

Герасименко И.Н.