

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

Институт управления и государственной службы
Кафедра производственного менеджмента



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института управления
и государственной службы

Р.Г. Харьковский

09 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика физической культуры и спорта»

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

Луганск – 2025

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» – 36с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:
старший преподаватель А.Л. Омельяненко

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры производственного менеджмента «28 09 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой
производственного менеджмента А.В. Родионов

Переутверждена: « » 20 г., протокол №

Директор института
управления и государственной службы Р.Г. Харьковский

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института управления и государственной службы «01 09 2025 г., протокол № 1.

Председатель учебно-методической
комиссии института управления
и государственной службы Е.В. Щербакова

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, её место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины — формирование у обучающихся целостной системы знаний о теоретических основах и методических подходах к организации и реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с учётом специфики адаптивной физической культуры, развитие профессиональных умений по проектированию, реализации и оценке программ физической активности для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи дисциплины:

- △ сформировать представление о теоретических основах физической культуры и спорта, включая адаптивные направления;
- △ развить умения анализа, отбора и применения методик физического воспитания и спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;
- △ сформировать навыки проектирования и реализации программ физической активности для различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- △ обеспечить освоение способов оценки эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивной подготовки в адаптивной среде;
- △ способствовать формированию профессиональной рефлексии и готовности к научно-методической деятельности в сфере адаптивной физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» входит в обязательную часть учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки: «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе».

Содержание дисциплины логически взаимосвязано с другими компонентами ООП, включая: «Анатомия человека», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Роль тренажеров в физической культуре», «Методика преподавания физической культуры в образовательных организациях», «Теория и методика спортивной тренировки».

Дисциплина способствует овладению базовым и профессиональным уровнем знаний, умений и навыков, необходимых для формирования системного представления о закономерностях физического воспитания, спортивной подготовки и оздоровительной деятельности в контексте адаптивной физической культуры, а также для эффективной реализации профессиональных задач в условиях инклюзивного и специализированного образовательного пространства.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
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. Определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста. ОПК-13.2. Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок. ОПК-13.3 Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании	Знать: основы теории физической культуры и параметры физической нагрузки; возрастные, половые и нозологические особенности занимающихся; принципы планирования занятий в адаптивной среде. Уметь: анализировать индивидуальные особенности занимающихся; формулировать цели и задачи занятий, подбирать методы; планировать нагрузку с учётом состояния здоровья. Владеть: методами адаптации тренировочного процесса; технологиями планирования занятий для лиц с ОВЗ; способами контроля и коррекции физической нагрузки.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
1 семестр		
Общая учебная нагрузка (всего)	144 (4 зач. ед)	144 (4 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51	8
в том числе:		
Лекции	34	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	17	4
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	36	36
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	69	112
Форма аттестации	экзамен	экзамен
2 семестр		
Общая учебная нагрузка (всего)	144 (4 зач. ед)	144 (4 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51	10
в том числе:		
Лекции	34	6
Семинарские занятия	-	-

Практические занятия	17	4
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	69	122
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Понятие физической культуры: структура, функции, социальное значение Определение физической культуры. Структурные компоненты: двигательная активность, здоровье, воспитание. Функции физической культуры в обществе. Роль физической культуры в жизни лиц с ОВЗ.

Тема 2. Теория физической культуры как научная основа профессиональной деятельности Предмет и задачи теории физической культуры. Основные категории: физическое воспитание, спорт, оздоровление. Значение теоретических знаний для адаптивной практики.

Тема 3. Методология научных исследований в физической культуре и спорте Понятие методологии. Этапы научного исследования. Методы сбора и анализа данных. Особенности исследований в адаптивной физической культуре.

Тема 4. Основы адаптивной физической культуры: цели, задачи, принципы Понятие адаптивной физической культуры. Цели и задачи работы с лицами с ОВЗ. Принципы адаптации двигательной активности. Нормативно-правовая база.

Тема 5. Классификация и характеристика нозологических групп Понятие нозологии. Основные группы заболеваний, влияющих на физическую активность. Характеристика ограничений и возможностей. Медицинские показания и противопоказания.

Тема 6. Возрастные и половые особенности физического развития Этапы возрастного развития. Половые различия в морфологии и физиологии. Влияние возраста и пола на выбор средств и методов занятий. Учет возрастных норм в адаптивной практике.

Тема 7. Анатомо-физиологические основы двигательной активности Строение и функции опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физиологические механизмы движения. Адаптация организма к физическим нагрузкам.

Тема 8. Психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья Психологические характеристики различных нозологических групп. Эмоционально-волевая сфера. Мотивация к занятиям физической культурой. Психологопедагогическая поддержка.

Тема 9. Понятие физической работоспособности и её компоненты Определение работоспособности. Компоненты: сила, выносливость, скорость,

координация. Факторы, влияющие на работоспособность. Способы её повышения у лиц с ОВЗ.

Тема 10. Методы оценки физической подготовленности Критерии физической подготовленности. Тестовые и инструментальные методы. Интерпретация результатов. Особенности оценки у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Тема 11. Принципы построения тренировочного процесса Основные принципы: систематичность, индивидуализация, доступность. Этапы тренировочного процесса. Учет адаптационных возможностей организма.

Тема 12. Структура и содержание занятий физической культурой Типы занятий: учебные, тренировочные, оздоровительные. Элементы занятия: вводная, основная, заключительная части. Методика построения занятия.

Тема 13. Формы организации занятий в адаптивной физической культуре Индивидуальные и групповые формы. Занятия в специальных медицинских группах. Инклюзивные подходы. Организационно-методические условия.

Тема 14. Средства физической культуры: классификация, особенности применения Физические упражнения, игры, оздоровительные технологии. Классификация по направленности. Особенности применения в адаптивной среде.

Тема 15. Методика применения физических упражнений в специальных медицинских группах Выбор упражнений с учётом диагноза. Построение занятия. Контроль за состоянием занимающихся. Коррекционные и профилактические задачи.

Тема 16. Планирование занятий с учётом индивидуальных особенностей Анализ индивидуальных данных. Целеполагание и подбор средств. Составление адаптированной программы. Прогнозирование результатов.

Тема 17. Контроль и коррекция тренировочной нагрузки Показатели нагрузки: объём, интенсивность, плотность. Методы контроля. Принципы коррекции. Учет самочувствия и медицинских рекомендаций.

Тема 18. Методика развития двигательных качеств у лиц с ОВЗ Понятие двигательных качеств. Особенности развития силы, выносливости, гибкости, скорости и координации у лиц с ОВЗ. Принципы и методы тренировки. Ограничения и адаптации.

Тема 19. Методика формирования двигательных навыков Этапы формирования двигательных навыков. Специфика обучения движению у лиц с ограниченными возможностями. Методические приёмы и средства. Контроль и коррекция ошибок.

Тема 20. Организация и проведение занятий по адаптивным видам спорта Классификация адаптивных видов спорта. Методика построения тренировочного процесса. Организационные формы занятий. Учет медицинских показаний и противопоказаний.

Тема 21. Методика использования игровых форм в адаптивной физической культуре Роль игры в адаптивной физической активности. Виды и формы игровых упражнений. Методика подбора и проведения игр. Психологические и мотивационные аспекты.

Тема 22. Технологии индивидуализации занятий Понятие индивидуализации. Критерии отбора средств и методов. Построение индивидуальных программ. Мониторинг и коррекция результатов.

Тема 23. Инклюзивные подходы в физическом воспитании Принципы инклюзии. Формы совместного обучения. Методика организации инклюзивных занятий. Психолого-педагогическая поддержка.

Тема 24. Педагогические технологии в адаптивной физической культуре Современные педагогические технологии. Адаптация образовательных методик. Технологии мотивации и сопровождения. Оценка педагогической эффективности.

Тема 25. Междисциплинарные связи: медицина, психология, педагогика Роль медицинских, психологических и педагогических знаний. Взаимодействие специалистов. Комплексный подход к организации занятий. Примеры междисциплинарных решений.

Тема 26. Основы безопасности при проведении занятий Факторы риска. Требования к условиям проведения занятий. Инструктаж и страхование. Первая помощь и алгоритмы реагирования.

Тема 27. Нормативно-правовое регулирование адаптивной физической культуры Законодательные акты и нормативные документы. Стандарты и положения. Регламентация деятельности специалистов. Правовые аспекты инклюзии.

Тема 28. Этические аспекты работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья Этические принципы взаимодействия. Профессиональная этика педагога. Конфиденциальность и уважение. Этические дileммы и пути их разрешения.

Тема 29. Методика организации физкультурно-оздоровительных мероприятий Цели и задачи мероприятий. Этапы подготовки и проведения. Методика подбора форм и средств. Оценка результативности.

Тема 30. Специфика методики преподавания в условиях инклюзивного образования Методические подходы к обучению в смешанных группах. Адаптация учебного материала. Формы контроля и оценки. Педагогическая поддержка.

Тема 31. Современные тенденции развития адаптивной физической культуры Инновации и перспективы. Зарубежный и отечественный опыт. Технологии цифровизации. Развитие профессиональных стандартов.

Тема 32. Профессиональная рефлексия и самооценка педагога Понятие рефлексии. Методы самооценки. Формирование профессиональной позиции. Роль рефлексии в повышении качества работы.

Тема 33. Оценка эффективности программ физической активности
 Критерии и показатели эффективности. Методы оценки. Анализ результатов. Коррекция программ на основе мониторинга.

Тема 34. Практикум по разработке адаптированных программ занятий Этапы проектирования программы. Учет индивидуальных и нозологических особенностей. Примеры адаптированных программ. Защита и обсуждение проектов.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1 семестр			
1	Понятие физической культуры: структура, функции, социальное значение	2	0.25
2	Теория физической культуры как научная основа профессиональной деятельности	2	
3	Методология научных исследований в физической культуре и спорте	2	0.25
4	Основы адаптивной физической культуры: цели, задачи, принципы	2	0.25
5	Классификация и характеристика нозологических групп	2	0.25
6	Возрастные и половые особенности физического развития	2	0.25
7	Анатомо-физиологические основы двигательной активности	2	0.25
8	Психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2	0.25
9	Понятие физической работоспособности и её компоненты	2	0.25
10	Методы оценки физической подготовленности	2	0.25
11	Принципы построения тренировочного процесса	2	0.25
12	Структура и содержание занятий физической культурой	2	0.25
13	Формы организации занятий в адаптивной физической культуре	2	0.25
14	Средства физической культуры: классификация, особенности применения	2	0.25
15	Методика применения физических упражнений в специальных медицинских группах	2	0.25
16	Планирование занятий с учётом индивидуальных особенностей	2	0.25
17	Контроль и коррекция тренировочной нагрузки	2	0.25
Итого:		34	4
2 семестр			
1	Методика развития двигательных качеств у лиц с ОВЗ	2	0.5
2	Методика формирования двигательных навыков	2	0.5
3	Организация и проведение занятий по адаптивным видам спорта	2	0.5

4	Методика использования игровых форм в адаптивной физической культуре	2	0.5
5	Технологии индивидуализации занятий	2	0.25
6	Инклюзивные подходы в физическом воспитании	2	0.5
7	Педагогические технологии в адаптивной физической культуре	2	0.25
8	Междисциплинарные связи: медицина, психология, педагогика	2	0.25
9	Основы безопасности при проведении занятий	2	0.25
10	Нормативно-правовое регулирование адаптивной физической культуры	2	0.25
11	Этические аспекты работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья	2	0.25
12	Методика организации физкультурно-оздоровительных мероприятий	2	0.5
13	Специфика методики преподавания в условиях инклюзивного образования	2	0.25
14	Современные тенденции развития адаптивной физической культуры	2	0.25
15	Профессиональная рефлексия и самооценка педагога	2	0.25
16	Оценка эффективности программ физической активности	2	0.5
17	Практикум по разработке адаптированных программ занятий	2	0.5
Итого:		34	6

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1 семестр			
1	Понятие физической культуры: структура, функции, социальное значение	1	0.25
2	Теория физической культуры как научная основа профессиональной деятельности	1	
3	Методология научных исследований в физической культуре и спорте	1	0.25
4	Основы адаптивной физической культуры: цели, задачи, принципы	1	0.25
5	Классификация и характеристика нозологических групп	1	0.25
6	Возрастные и половые особенности физического развития	1	0.25
7	Анатомо-физиологические основы двигательной активности	1	0.25
8	Психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1	0.25
9	Понятие физической работоспособности и её компоненты	1	0.25

10	Методы оценки физической подготовленности	1	0.25
11	Принципы построения тренировочного процесса	1	0.25
12	Структура и содержание занятий физической культурой	1	0.25
13	Формы организации занятий в адаптивной физической культуре	1	0.25
14	Средства физической культуры: классификация, особенности применения	1	0.25
15	Методика применения физических упражнений в специальных медицинских группах	1	0.25
16	Планирование занятий с учётом индивидуальных особенностей	1	0.25
17	Контроль и коррекция тренировочной нагрузки	1	0.25
Итого:		17	4
2 семестр			
1	Методика развития двигательных качеств у лиц с ОВЗ	1	0.25
2	Методика формирования двигательных навыков	1	
3	Организация и проведение занятий по адаптивным видам спорта	1	0.25
4	Методика использования игровых форм в адаптивной физической культуре	1	0.25
5	Технологии индивидуализации занятий	1	0.25
6	Инклюзивные подходы в физическом воспитании	1	0.25
7	Педагогические технологии в адаптивной физической культуре	1	0.25
8	Междисциплинарные связи: медицина, психология, педагогика	1	0.25
9	Основы безопасности при проведении занятий	1	0.25
10	Нормативно-правовое регулирование адаптивной физической культуры	1	0.25
11	Этические аспекты работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья	1	0.25
12	Методика организации физкультурно-оздоровительных мероприятий	1	0.25
13	Специфика методики преподавания в условиях инклюзивного образования	1	0.25
14	Современные тенденции развития адаптивной физической культуры	1	0.25
15	Профессиональная рефлексия и самооценка педагога	1	0.25
16	Оценка эффективности программ физической активности	1	0.25
17	Практикум по разработке адаптированных программ занятий	1	0.25
Итого:		17	4

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1 семестр				
1	Понятие физической культуры: структура, функции, социальное значение	Подготовка к практическим занятиям, поиск источников, написание реферата	4	6
2	Теория физической культуры как научная основа профессиональной деятельности	Анализ теоретических положений, подготовка к обсуждению	4	6
3	Методология научных исследований в физической культуре и спорте	Изучение методов, подготовка к выполнению заданий	4	6
4	Основы адаптивной физической культуры: цели, задачи, принципы	Сравнительный анализ подходов, подготовка тезисов	4	6
5	Классификация и характеристика нозологических групп	Составление таблиц, работа с медицинскими источниками	4	6
6	Возрастные и половые особенности физического развития	Составление возрастных характеристик, подготовка презентации	4	6
7	Анатомо-физиологические основы двигательной активности	Работа с анатомическими схемами, подготовка конспекта	4	6
8	Психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Анализ кейсов, подготовка к дискуссии	4	6
9	Понятие физической работоспособности и её компоненты	Сравнительный анализ показателей, подготовка таблиц	4	6
10	Методы оценки физической подготовленности	Подготовка тестов, анализ методик	4	6
11	Принципы построения тренировочного процесса	Составление схем тренировок, подготовка к защите	4	6
12	Структура и содержание занятий физической культурой	Разработка конспекта занятия	4	6
13	Формы организации занятий в адаптивной физической культуре	Сравнение форм, подготовка аналитической записи	5	8
14	Средства физической культуры: классификация, особенности применения	Составление классификаций, подготовка таблиц	4	8
15	Методика применения физических упражнений в специальных медицинских группах	Разработка фрагмента занятия	4	8
16	Планирование занятий с	Составление	4	8

	учётом индивидуальных особенностей	индивидуального плана		
17	Контроль и коррекция тренировочной нагрузки	Подготовка контрольных таблиц	4	8
Итого:			69	112
2 семестр				
1	Методика развития двигательных качеств у лиц с ОВЗ	Составление методических рекомендаций	4	6
2	Методика формирования двигательных навыков	Разработка упражнений	4	6
3	Организация и проведение занятий по адаптивным видам спорта	Подготовка сценария занятия	4	6
4	Методика использования игровых форм в адаптивной физической культуре	Подбор игр, оформление методички	4	6
5	Технологии индивидуализации занятий	Составление индивидуальных карт	4	8
6	Инклюзивные подходы в физическом воспитании	Анализ нормативных документов	4	6
7	Педагогические технологии в адаптивной физической культуре	Сравнение технологий, подготовка обзора	4	6
8	Междисциплинарные связи: медицина, психология, педагогика	Составление схем взаимодействия	4	8
9	Основы безопасности при проведении занятий	Разработка инструктажа	4	8
10	Нормативно-правовое регулирование адаптивной физической культуры	Анализ законодательства	4	6
11	Этические аспекты работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья	Подготовка этического кейса	4	8
12	Методика организации физкультурно-оздоровительных мероприятий	Разработка плана мероприятия	4	8
13	Специфика методики преподавания в условиях инклюзивного образования	Сравнительный анализ методик	5	8
14	Современные тенденции развития адаптивной физической культуры	Подготовка аналитического обзора	4	8
15	Профессиональная рефлексия и самооценка педагога	Составление рефлексивного отчёта	4	8
16	Оценка эффективности программ физической активности	Разработка критериев оценки	4	8
17	Практикум по разработке адаптированных программ	Подготовка и защита проекта	4	8

	занятий		
Итого:		69	122

4.7. Курсовые работы предусмотрены учебным планом

Темы:

1. Методика развития выносливости у студентов в рамках учебных занятий по физической культуре
2. Принципы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта
3. Формирование двигательных навыков у подростков: возрастные особенности и методические подходы
4. Оценка физической подготовленности студентов: методы, критерии, интерпретация результатов
5. Использование игровых методов в физическом воспитании: педагогическая эффективность
6. Методика развития скоростно-силовых качеств у юношей 16–18 лет
7. Структура и содержание занятий физической культурой в вузе: анализ и оптимизация
8. Психофизиологические основы двигательной активности и их учёт в тренировочном процессе
9. Планирование тренировочной нагрузки в спортивной секции: недельный и месячный циклы
10. Контроль и коррекция физической нагрузки в процессе подготовки спортсменов
11. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц с ОВЗ: нормативные и методические основы
12. Разработка адаптированной программы занятий для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата
13. Методика формирования двигательных навыков у детей с задержкой психического развития
14. Использование игровых форм в адаптивной физической культуре: педагогический потенциал и ограничения
15. Индивидуализация тренировочного процесса в адаптивной физической культуре: подходы и технологии
16. Психолого-педагогические особенности организации занятий с лицами с нарушениями слуха
17. Методика оценки физической подготовленности у студентов с ограниченными возможностями здоровья
18. Организация инклюзивных занятий физической культурой в условиях общеобразовательной школы
19. Разработка и реализация адаптированной программы по плаванию для лиц с нарушениями опорно-двигательной системы
20. Профессиональная рефлексия педагога адаптивной физической культуры: структура и методы развития
21. Этические аспекты взаимодействия с обучающимися с ОВЗ в физкультурно-спортивной среде

- 22.Междисциплинарный подход в организации занятий по адаптивной физической культуре
- 23.Методика развития координационных способностей у подростков с нарушениями зрения
- 24.Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц с хроническими соматическими заболеваниями
- 25.Современные тенденции развития адаптивной физической культуры в России и за рубежом
- 26.Разработка системы мониторинга физической активности студентов с ОВЗ
- 27.Методика применения средств дыхательной гимнастики в адаптивной физической культуре
- 28.Управление персоналом в учреждении адаптивной физической культуры: компетенции и модели
- 29.Маркетинговая стратегия центра адаптивной физической культуры: разработка и реализация
- 30.Организация работы спортивной секции для лиц с интеллектуальными нарушениями: методические аспекты
- 31.Использование цифровых технологий в обучении студентов с ОВЗ на занятиях физической культурой
- 32.Разработка адаптированной программы по лечебной физкультуре для лиц с кардиологическими нарушениями
- 33.Методика подготовки волонтёров для сопровождения занятий по адаптивной физической культуре
- 34.Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной программы для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата
- 35.Формирование мотивации к физической активности у студентов с ОВЗ: педагогические условия и методы

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=177086>
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=361068>
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2025. — 520 с. — ISBN 978-5-907601-90-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=467969>
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный. - URL: [https://znanium.ru/catalog/document?id=467969](#)

<https://znanium.ru/catalog/document?id=374678>

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : СибГУФК, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=462004>

6. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=259808>

7. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019. — 160 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=376790>

8. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=259808>

6) дополнительная литература:

1. Викторов А.Я. Спортивный справочник студента [Электронный ресурс]/ Викторов А.Я., Дронов В.Я., Мнухина О.Н. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2011. — 204 с. – <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П., Маринич В.В. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 232 с. – <http://www.iprbookshop.ru/>

3. Дубов А.М. Методика формирования профессиональной компетентности спортивного агента [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, тренеров, спортивных агентов / Дубов А.М., Кузьменко Г.А. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2015. — 72 с. – <http://www.iprbookshop.ru/>

4. Пузыня Т.А. Финансово-экономический анализ деятельности спортивной организации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Пузыня Т.А. — Электрон. текстовые данные. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2016. — 151 с. – <http://www.iprbookshop.ru/>

5. Стратегия развития инфраструктуры массового спорта в России на федеральном уровне : монография / А.В. Аверин, Г.И. Алеева, Н.В. Андреев [и др.]. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 215 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/1971851. - ISBN 978-5-16-018307-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1971851>

в) Интернет-ресурсы:

Справочно-правовая база данных «КонсультантПлюс» –
<https://www.consultant.ru>

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» – www.bmsi.ru

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и маркетинга – www.sportmanagment.ru

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» –
<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» –
<https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 https://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплейер	Media Player Classic	http://mpc.darkhost.ru/

8. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт

оценочных средств по учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

Описание уровней сформированности и критерии оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	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	Пороговый	знать: — основные положения теории физической культуры; — базовые принципы планирования занятий; — анатомо-физиологические и психологические особенности различных возрастных и половых групп; — общие характеристики нозологических форм заболеваний.
		Базовый	уметь: — применять теоретические знания при составлении плана занятий; — учитывать физиологические параметры нагрузки; — адаптировать содержание занятий под возрастные и половые особенности; — использовать корректные методические подходы при работе с различными нозологическими группами
		Высокий	владеть: — методами комплексного планирования занятий с учётом междисциплинарных факторов; — навыками анализа и коррекции тренировочного процесса; — способами интеграции индивидуальных и групповых особенностей в структуру занятий; — инструментами оценки эффективности занятий и собственной педагогической деятельности.

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
--------------	------------------------	--	--	--------------------------------	--

1	ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологический характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста.	Тема 5. Классификация и характеристика нозологических групп Тема 6. Возрастные и половые особенности физического развития Тема 7. Анатомо-физиологические основы двигательной активности Тема 8. Психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья Тема 9. Понятие физической работоспособности и её компоненты Тема 10. Методы оценки физической подготовленности Тема 18. Методика развития двигательных качеств у лиц с ОВЗ Тема 19. Методика формирования двигательных навыков Тема 21. Методика использования игровых форм в адаптивной физической культуре Тема 25. Междисциплинар	3, 4
---	--------	--	--	---	------

			ные связи: медицина, психология, педагогика	
		ОПК-13.2. Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.	Тема 4. Основы адаптивной физической культуры: цели, задачи, принципы Тема 11. Принципы построения тренировочного процесса Тема 16. Планирование занятий с учётом индивидуальных особенностей Тема 17. Контроль и коррекция тренировочной нагрузки Тема 22. Технологии индивидуализации занятий Тема 26. Основы безопасности при проведении занятий Тема 27. Нормативно-правовое регулирование адаптивной физической культуры Тема 29. Методика организации физкультурно-оздоровительных мероприятий Тема 33. Оценка эффективности программ физической активности Тема 34.	3, 4

				Практикум по разработке адаптированных программ занятий	
			ОПК-13.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании .	Тема 1. Понятие физической культуры: структура, функции, социальное значение Тема 2. Теория физической культуры как научная основа профессиональной деятельности Тема 3. Методология научных исследований в физической культуре и спорте Тема 12. Структура и содержание занятий физической культурой Тема 13. Формы организации занятий в адаптивной физической культуре Тема 14. Средства физической культуры: классификация, особенности применения Тема 15. Методика применения физических упражнений в специальных медицинских группах Тема 20.	3, 4

				Организация и проведение занятий по адаптивным видам спорта Тема 24. Педагогические технологии в адаптивной физической культуре Тема 32. Профессиональная рефлексия и самооценка педагога	
--	--	--	--	---	--

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/ п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименован ие оценочного средства
1	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	ОПК-13.1. Определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста.	Знать: анатомо-морфологические характеристики организма человека в разные возрастные периоды; половые различия в строении и функционировании опорно-двигательного аппарата; влияние морфологических особенностей на выбор средств и методов физической подготовки. Уметь: проводить анализ морфологических данных занимающихся; учитывать возрастные и половые особенности при планировании	Тема 5. Классификация и характеристика нозологических групп Тема 6. Возрастные и половые особенности физического развития Тема 7. Анатомо-физиологические основы двигательной активности Тема 8. Психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья Тема 9. Понятие	реферат, аналитическая записка, таблица-классификация, сообщение, презентация, доклад, сравнительная таблица, тест, схема, конспект, кейс-анализ, устное сообщение, участие в обсуждении, методическая разработка, таблица, комплект упражнений, методическая карта, методичка, сценарий

	занимающихся	<p>содержания занятий; интерпретировать морфологические показатели в контексте адаптивной физической культуры.</p> <p>Владеть: методами морфологического анализа (антропометрия, соматотипирование и др.); навыками адаптации программ занятий с учётом морфологических характеристик; способами интеграции морфологических данных в процесс индивидуализации тренировок.</p>	<p>физической работоспособности и её компоненты</p> <p>Тема 10.</p> <p>Методы оценки физической подготовленности</p> <p>Тема 18.</p> <p>Методика развития двигательных качеств у лиц с ОВЗ</p> <p>Тема 19.</p> <p>Методика формирования двигательных навыков</p> <p>Тема 21.</p> <p>Методика использования игровых форм в адаптивной физической культуре</p> <p>Тема 25.</p> <p>Междисциплинарные связи: медицина, психология, педагогика</p>	занятия
	ОПК-13.2. Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.	<p>Знать:</p> <p>принципы планирования тренировочного процесса в адаптивной физической культуре;</p> <p>классификацию физических нагрузок и их физиологическое воздействие;</p> <p>критерии оценки эффективности</p>	<p>Тема 4. Основы адаптивной физической культуры: цели, задачи, принципы</p> <p>Тема 11.</p> <p>Принципы построения тренировочного процесса</p> <p>Тема 16.</p> <p>Планирование занятий с</p>	<p>реферат, аналитическая записка, таблица-классификация, сообщение, презентация, доклад, сравнительная таблица, тест, схема, конспект, кейс-анализ, устное</p>

		<p>тренировочной нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Уметь:</p> <p>формулировать цели и задачи занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся; определять параметры нагрузки (интенсивность, объём, плотность) в зависимости от состояния здоровья; учитывать объективные (возраст, диагноз, уровень физической подготовленности) и субъективные (мотивация, самочувствие) факторы при планировании.</p> <p>Владеть:</p> <p>методами планирования и коррекции тренировочного процесса; навыками разработки индивидуальных и групповых программ занятий; способами контроля и оценки тренировочной нагрузки в условиях адаптивной физической культуры.</p>	<p>учётом индивидуальных особенностей</p> <p>Тема 17.</p> <p>Контроль и коррекция тренировочной нагрузки</p> <p>Тема 22.</p> <p>Технологии индивидуализации занятий</p> <p>Тема 26.</p> <p>Основы безопасности при проведении занятий</p> <p>Тема 27.</p> <p>Нормативно-правовое регулирование адаптивной физической культуры</p> <p>Тема 29.</p> <p>Методика организации физкультурно-оздоровительных мероприятий</p> <p>Тема 33.</p> <p>Оценка эффективности программ физической активности</p> <p>Тема 34.</p> <p>Практикум по разработке адаптированных программ занятий</p>	<p>сообщение, участие в обсуждении, методическая разработка, таблица, комплект упражнений, методическая карта, методичка, сценарий занятия</p>
	ОПК-13.3 Способен планировать тренировочный процесс,	<p>Знать:</p> <p>положения теории физической культуры, применимые к</p>	<p>Тема 1.</p> <p>Понятие физической культуры:</p>	<p>реферат, аналитическая записка, таблица-классификатор</p>

		<p>ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании</p>	<p>адаптивной практике; специфику различных видов спорта и их адаптацию для лиц с ОВЗ; методику подбора средств физической подготовки с учётом нозологических форм.</p> <p>Уметь: разрабатывать тренировочные программы, адаптированные под конкретный вид спорта; определять цели, задачи, средства и методы занятий в зависимости от состояния здоровья; устанавливать параметры нагрузки, обеспечивающие безопасность и эффективность тренировочного процесса.</p> <p>Владеть: технологиями планирования тренировочного процесса в адаптивной среде; методами интеграции теоретических положений в практическую деятельность; навыками междисциплинарного взаимодействия при реализации программ физической активности.</p>	<p>структура, функции, социальное значение</p> <p>Тема 2. Теория физической культуры как научная основа профессиональной деятельности</p> <p>Тема 3. Методология научных исследований в физической культуре и спорте</p> <p>Тема 12. Структура и содержание занятий физической культурой</p> <p>Тема 13. Формы организации занятий в адаптивной физической культуре</p> <p>Тема 14. Средства физической культуры: классификация, особенности применения</p> <p>Тема 15. Методика применения физических упражнений в специальных медицинских группах</p> <p>Тема 20. Организация и</p>	<p>ция, сообщение, презентация, доклад, сравнительная таблица, тест, схема, конспект, кейс-анализ, устное сообщение, участие в обсуждении, методическая разработка, таблица, комплект упражнений , методическая карта, методичка, сценарий занятия</p>
--	--	--	--	---	--

				проведение занятий по адаптивным видам спорта Тема 24. Педагогические технологии в адаптивной физической культуре Тема 32. Профессиональная рефлексия и самооценка педагога	
--	--	--	--	---	--

1. Вопросы для обсуждения в виде собеседования (устный или письменный опрос)

1. Дайте определение физической культуры и охарактеризуйте её основные функции.
2. Назовите структурные компоненты физической культуры и их взаимосвязь.
3. Раскройте цели и задачи адаптивной физической культуры.
4. Перечислите основные нозологические группы, с которыми работает специалист АФК.
5. Объясните принципы построения тренировочного процесса для лиц с ОВЗ.
6. Какие возрастные особенности необходимо учитывать при планировании занятий?
7. Назовите физиологические механизмы адаптации к физической нагрузке.
8. В чём заключается индивидуализация занятий в адаптивной физической культуре?
9. Какие методы оценки физической подготовленности применимы в СМГ?
- 10.Охарактеризуйте структуру занятия физической культурой.
- 11.Какие формы организации занятий используются в АФК?
- 12.Приведите классификацию средств физической культуры.
- 13.Назовите особенности применения физических упражнений в СМГ.
- 14.Какие психологические особенности необходимо учитывать при работе с лицами с ОВЗ?
- 15.Раскройте понятие физической работоспособности и её компонентов.
- 16.Какие педагогические технологии применяются в адаптивной физической культуре?
- 17.Объясните роль междисциплинарного подхода в АФК.

18. Какие нормативные документы регулируют деятельность специалиста АФК?
19. В чём заключается этика взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья?
20. Назовите критерии эффективности программ физической активности.
21. Какие игровые формы наиболее эффективны в адаптивной физической культуре?
22. Раскройте специфику преподавания в условиях инклюзивного образования.
23. Какие современные тенденции наблюдаются в развитии АФК?
24. В чём заключается профессиональная рефлексия педагога?
25. Составьте краткий план адаптированной программы занятий для выбранной нозологической группы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству презентация, доклад, сообщение, устное сообщение, участие в обсуждении, кейс-анализ

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Работа представлена на высоком уровне: структурирована, визуально грамотна (для презентации), аргументирована (для доклада, сообщения), демонстрирует самостоятельность, владение понятийным аппаратом, логичность и активное участие в обсуждении.
4	Работа выполнена на среднем уровне: охватывает основное содержание, допускает отдельные неточности в визуализации, формулировках или аргументации.
3	Работа представлена фрагментарно: содержит неточности, слабую визуальную поддержку, ограниченное понимание темы, недостаточную аргументацию.
2	Работа отсутствует или не соответствует теме: не раскрывает содержание, выполнена формально, студент не готов к обсуждению.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству аналитическая записка, реферат, таблица-классификация, сравнительная таблица, схема, таблица

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Работа содержит глубокий анализ, логичную структуру, аргументированные выводы, демонстрирует владение терминологией, самостоятельность и точность визуального оформления.
4	Работа охватывает основное содержание, структура выдержанна, выводы логичны, но имеются отдельные неточности или упрощения.
3	Работа поверхностна: выводы не обоснованы, структура нарушена, понятийный аппарат используется ограниченно, оформление слабое.
2	Работа отсутствует или не соответствует заданию: не содержит анализа, выполнена формально, визуально не оформлена.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству методическая

заработка, методическая карта, методичка, сценарий занятия, комплект упражнений

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Разработка полная, методически точная, адаптирована под целевую группу, содержит цели, средства, формы контроля, демонстрирует практическую применимость.
4	Разработка охватывает основные элементы, логично структурирована, но допускает отдельные методические неточности или упрощения.
3	Разработка фрагментарна: не учитывает специфику целевой группы, слабая логика построения, ограниченная методическая база.
2	Разработка отсутствует или не соответствует теме: методическая логика нарушена, содержание не раскрыто, выполнена формально.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству кейс-анализ, участие в обсуждении, устное сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Работа представлена на высоком уровне: кейс разобран глубоко, аргументация логична, предложены решения, учтены междисциплинарные аспекты; сообщение/доклад структурирован, демонстрирует владение понятийным аппаратом и активное участие в обсуждении.
4	Работа выполнена на среднем уровне: проблематика раскрыта, предложены решения, аргументация в целом последовательна, но имеются отдельные упрощения или неточности.
3	Работа представлена фрагментарно: анализ поверхностный, решения не обоснованы, понятийный аппарат используется ограниченно, участие в обсуждении пассивное.
2	Работа отсутствует или не соответствует формату: кейс не разобран, сообщение/доклад выполнен формально, обсуждение не поддержано.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству сценарий занятия, методическая карта, методичка, комплект упражнений, методическая разработка

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Сценарий структурирован, включает цели, этапы, средства, учтены особенности группы, реалистичен.
4	Сценарий логичен, охватывает основные этапы, но допускает отдельные методические упрощения.
3	Сценарий фрагментарен, не учитывает специфику группы, слабая логика построения.
2	Сценарий отсутствует или не соответствует теме, выполнен формально.

2. Типовые тестовые задания

№	Вопрос	Варианты ответа	Правильный ответ
1	Основная функция	А) Навыки, Б) Подготовка,	В

	физической культуры в обществе?	В) Оздоровление, Г) Досуг	
2	Основные категории теории физической культуры?	А) Анатомия, Б) Воспитание, В) Психология, Г) Этика	Б
3	Этап, включающий формулировку гипотезы?	А) Сбор, Б) Проблема, В) Планирование, Г) Анализ	В
4	Принцип адаптивной физической культуры?	А) Максимум, Б) Индивидуализация, В) Случайность, Г) Соревнование	Б
5	Что включает нарушения ОДА?	А) Слух, Б) ДЦП, В) Сердце, Г) Зрение	Б
6	Пик координации у детей?	А) 4–6, Б) 7–9, В) 10–12, Г) 13–15	В
7	Система, передающая импульсы к мышцам?	А) ССС, Б) Эндокринная, В) Дыхательная, Г) Нервная	Г
8	Ключевая особенность психологии лиц с ОВЗ?	А) Активность, Б) Эмоции, В) Координация, Г) Мотивация	Б
9	Компоненты физической работоспособности?	А) Рост, Б) Сила, В) Пульс, Г) Настроение	Б
10	Инструментальный метод оценки?	А) Анкета, Б) Пульсометрия, В) Наблюдение, Г) Интервью	Б
11	Принцип построения тренировок?	А) Случайность, Б) Индивидуализация, В) Интенсивность, Г) Конкуренция	Б
12	Этапы занятия?	А) Основной, Б) Вводный, В) Заключительный, Г) Все перечисленные	Г
13	Что относится к формам занятий в АФК?	А) Индивидуальные, Б) Групповые, В) Инклюзивные, Г) Все перечисленные	Г
14	Что относится к средствам физической культуры?	А) Игры, Б) Упражнения, В) Технологии, Г) Все перечисленные	Г
15	Что учитывается при подборе упражнений?	А) Диагноз, Б) Возраст, В) Пол, Г) Настроение	А
16	Что учитывается при составлении программы?	А) Индивидуальные данные, Б) Методика, В)	А

		Случайность, Г) Групповая динамика	
17	Что относится к параметрам нагрузки?	А) Объём, Б) Интенсивность, В) Плотность, Г) Все перечисленные	Г
18	Что относится к двигательным качествам?	А) Сила, Б) Гибкость, В) Скорость, Г) Все перечисленные	Г
19	Этапы формирования навыков?	А) Ознакомление, Б) Закрепление, В) Автоматизация, Г) Все перечисленные	Г
20	Что учитывается при организации занятий?	А) Медицинские показания, Б) Возраст, В) Пол, Г) Интерес	А
21	Роль игры в АФК?	А) Развлечение, Б) Мотивация, В) Диагностика, Г) Все перечисленные	Б
22	Что включает индивидуализация?	А) Программа, Б) Мониторинг, В) Коррекция, Г) Все перечисленные	Г
23	Принцип инклузии?	А) Совместность, Б) Изоляция, В) Дифференциация, Г) Соревнование	А
24	Что включает педагогическая технология?	А) Методика, Б) Мотивация, В) Оценка, Г) Все перечисленные	Г
25	Какие дисциплины связаны с АФК?	А) Медицина, Б) Психология, В) Педагогика, Г) Все перечисленные	Г
26	Что включает инструктаж?	А) Алгоритмы, Б) Первая помощь, В) Условия, Г) Все перечисленные	Г
27	Что регулирует деятельность специалиста?	А) Закон, Б) Стандарты, В) Положения, Г) Все перечисленные	Г
28	Что относится к профессиональной этике?	А) Конфиденциальность, Б) Уважение, В) Доверие, Г) Все перечисленные	Г

30	Что включает методика преподавания в инклюзии?	А) Адаптация, Б) Контроль, В) Поддержка, Г) Все перечисленные	Г
31	Что относится к тенденциям в АФК?	А) Инновации, Б) Цифровизация, В) Стандарты, Г) Все перечисленные	Г
32	Что включает профессиональная рефлексия?	А) Самооценка, Б) Позиция, В) Качество, Г) Все перечисленные	Г
33	Что оценивается при анализе программы?	А) Критерии, Б) Методы, В) Результаты, Г) Все перечисленные	Г
34	Что включает разработка программы?	А) Этапы, Б) Учет особенностей, В) Примеры, Г) Все перечисленные	Г

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов
4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

3. Разноуровневые задачи и задания

№	Задание	Уровень	Обоснование
1	Составьте таблицу возрастных и половых различий физического развития для трёх возрастных групп	Пороговый	Требует воспроизведения известных данных и их систематизации
2	Проанализируйте анатомо-физиологические особенности двигательной активности у лиц с нарушениями ОДА	Базовый	Требует понимания и интерпретации теоретического материала
3	Сформулируйте рекомендации по учёту психологических особенностей при проведении	Базовый	Включает применение знаний к конкретной педагогической

	занятий с детьми с ОВЗ		ситуации
4	Разработайте индивидуальный план занятия для подростка с нарушением слуха, учитывая параметры нагрузки	Повышенный	Требует адаптации содержания с учётом индивидуальных особенностей и параметров нагрузки
5	Сравните методы оценки физической подготовленности у лиц с различными нозологиями	Повышенный	Включает сравнительный анализ и критическую оценку методик
6	Составьте таблицу с параметрами тренировочной нагрузки (объём, интенсивность, плотность) для трёх типов занятий	Базовый	Требует систематизации и применения базовых понятий
7	Проанализируйте кейс: студент с нарушением зрения испытывает трудности при выполнении координационных упражнений. Предложите корректировку плана	Повышенный	Включает анализ ситуации и синтез корректирующих решений
8	Разработайте фрагмент тренировочного занятия по адаптивному виду спорта для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата	Высокий	Требует проектирования занятия с учётом нозологических особенностей и методических принципов
9	Составьте сценарий занятия с использованием игровых форм для детей с ментальными особенностями	Высокий	Включает интеграцию методических, возрастных и психолого-педагогических факторов
10	Составьте методическую карту занятия, включающую цели, задачи, средства, формы контроля и адаптацию	Высокий	Требует комплексного проектирования с учётом всех компонентов занятия
11	Подготовьте презентацию, отражающую структуру и содержание занятий по физической культуре в инклюзивной группе	Повышенный	Включает синтез информации и визуальное представление методического решения
12	Сравните формы организации	Повышенный	Требует аналитического

	заний в АФК: индивидуальные, групповые, инклюзивные — и выделите методические особенности		подхода и выделения ключевых различий
--	--	--	--

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«разноуровневые задания и задачи»**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках освоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Раскройте понятие физической культуры и её функции в обществе.
2. Назовите структурные компоненты физической культуры.
3. Объясните социальное значение физической культуры для лиц с ОВЗ.
4. Охарактеризуйте предмет и задачи теории физической культуры.
5. Перечислите основные категории теории физической культуры.
6. Обоснуйте значение теоретических знаний для адаптивной практики.
7. Раскройте понятие методологии научного исследования в физической культуре.
8. Назовите этапы научного исследования.
9. Перечислите методы сбора и анализа данных в АФК.
10. Объясните цели и задачи адаптивной физической культуры.
11. Назовите принципы адаптации двигательной активности.
12. Охарактеризуйте нормативно-правовую базу АФК.
13. Дайте определение нозологической группы.
14. Перечислите основные заболевания, влияющие на физическую активность.
15. Обоснуйте медицинские показания и противопоказания к занятиям.
16. Раскройте возрастные особенности физического развития.
17. Объясните половые различия в морфологии и физиологии.
18. Обоснуйте влияние возраста и пола на выбор средств занятий.
19. Назовите физиологические механизмы движения.
20. Охарактеризуйте строение и функции опорно-двигательной

системы.

21. Раскройте адаптацию организма к физическим нагрузкам.
22. Перечислите психологические особенности лиц с ОВЗ.
23. Обоснуйте роль мотивации в занятиях физической культурой.
24. Назовите компоненты физической работоспособности.
25. Перечислите факторы, влияющие на работоспособность.
26. Охарактеризуйте методы оценки физической подготовленности.
27. Объясните принципы построения тренировочного процесса.
28. Назовите этапы тренировочного процесса.
29. Раскройте структуру занятия физической культурой.
30. Перечислите типы занятий и их особенности.
31. Назовите формы организации занятий в АФК.
32. Обоснуйте особенности занятий в специальных медицинских группах.
33. Перечислите средства физической культуры и их классификацию.
34. Раскройте особенности применения физических упражнений в АФК.
35. Обоснуйте планирование занятий с учётом индивидуальных особенностей.
36. Назовите параметры тренировочной нагрузки.
37. Объясните методы контроля и коррекции нагрузки.
38. Перечислите двигательные качества и особенности их развития у лиц с ОВЗ.
39. Раскройте этапы формирования двигательных навыков.
40. Обоснуйте методику организации занятий по адаптивным видам спорта.
41. Назовите виды игровых упражнений в АФК.
42. Обоснуйте методику подбора и проведения игр.
43. Раскройте понятие индивидуализации занятий.
44. Назовите критерии отбора средств и методов.
45. Обоснуйте принципы инклюзии в физическом воспитании.
46. Перечислите современные педагогические технологии в АФК.
47. Обоснуйте роль междисциплинарных связей в организации занятий.
48. Назовите факторы риска при проведении занятий.
49. Перечислите нормативные документы, регулирующие АФК.
50. Обоснуйте этические принципы работы с лицами с ОВЗ.

Критерии и шкала оценивания к оценочному средству «промежуточная аттестация (экзамен)»

Шкала оценивания	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые

	решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)