

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.01 Философия**

Закреплена за кафедрой **Политологии и философии**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация
Профиль
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 54
самостоятельная работа 54
контактная работа во время
промежуточной аттестации

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 2

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	36	36	36	36
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	54	54	54	54
Контактная работа	54	54	54	54
Сам. работа	54	54	54	54
Часы на контроль				
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд. филос. наук, доцент Михайлова Виктория Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Философия

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Политологии и философии

Зав. кафедрой Игнатьев Виталий Викторович

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

- формирование представления о философии как способе познания мира в его целостности, ее основных проблемах и методах исследования действительности;
- введение в историю и круг современных философских проблем, связанных с будущей профессиональной деятельностью, решением социальных и профессиональных задач;
- развитие навыков творческого мышления на основе работы с философскими текстами;
- развитие способности критического восприятия и оценки различных источников информации, владение приемами ведения дискуссии, полемики, диалога;
- овладение культурой мышления, умением логично формулировать собственное видение проблем и способов их разрешения, умением в письменной и устной форме правильно и аргументировано представлять результаты своей мыслительной деятельности;
- формирование способности самостоятельно ставить, анализировать и оценивать философские проблемы.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- способствовать усвоению основных концептов истории и теории философской науки: онтологии, гносеологии, антропологии, социальной философии, методологии научного познания, аксиологии, философии науки и др.
- раскрыть роль философии в развитии личности и общества;
- раскрыть особенности накопленного опыта в исторической связи философии с другими социальными науками;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть

Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Введение в профессиональную деятельность
2	История физической культуры
3	Основы российской государственности

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История ПМР
2	Основы политической власти ПМР
3	Методы исследовательской деятельности
4	История литературы родного края
5	Туризм и методика преподавания
6	Паралимпийские виды спорта
7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач**

УК-1.1: Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

УК-1.2: Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.

УК-1.3: Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Многомерность феномена философии		
1.1	Смысл и предназначение философии /Лек/	2	2

1.2	Предмет, объект и функции философии /Пр/	2	2
1.3	Философия и наука: специфика взаимодействия /Ср/	8	2
Раздел 2. Возникновение и развитие философской мысли			
2.1	Античная философия /Лек/	2	2
2.2	Философия Средневековья и Возрождения /Лек/	2	2
2.3	Философия Нового времени /Лек/	2	2
2.4	Немецкая классическая философия /Лек/	2	2
2.5	Русская философия /Лек/	2	2
2.6	Современная западная философия /Лек/	2	2
2.7	Классический период античной философии в трудах Сократа, Платона и Аристотеля /Пр/	2	2
2.8	Гуманистический характер эпохи Возрождения /Пр/	2	2
2.9	Основные тенденции в философии XX-XXI вв. /Пр/	2	2
2.10	Философия Средневековья в трудах Ф. Аквинского, А. Августина (Блаженного) /Ср/	4	2
2.11	Эмпиризм и рационализм Нового времени /Ср/	4	2
2.12	Этика И. Канта /Ср/	4	2
Раздел 3. Онтология			
3.1	Проблемы бытия и его основные формы /Лек/	2	2
3.2	Диалектика как система принципов, законов и категорий /Лек/	2	2
3.3	Сознание как философский феномен /Лек/	2	2
3.4	Основные концепции бытия /Пр/	2	2
3.5	Пространство и время как атрибутивные свойства материи /Пр/	2	2
3.6	Движение как способ существования материи /Ср/	8	2
Раздел 4. Гносеология			
4.1	Сущность, структура и формы познания /Лек/	2	2
4.2	Проблема истины и ее критерии /Лек/	2	2
4.3	Формы и методы научного познания /Пр/	2	2
4.4	Гносеологический аспект сознания /Ср/	8	2
Раздел 5. Общество как предмет философского анализа			
5.1	Предметное поле социальной философии /Лек/	2	2
5.2	Общество как система /Лек/	2	2
5.3	Процесс развития общества /Лек/	2	2
5.4	Общественный прогресс и перспективы развития человечества /Лек/	2	2
5.5	Общественное сознание и его структура /Пр/	2	2
5.6	Общество как предмет философского анализа /Ср/	4	2
5.7	Основные сферы общественной жизни /Ср/	4	2
5.8	Формационный и цивилизационный подходы к изучению общества /Ср/	4	2
Раздел 6. Человек как предмет философского анализа			
6.1	Философская антропология /Лек/	2	2
6.2	Проблема смысла и назначения человеческого бытия /Лек/	2	2
6.3	Человек в антропологических концепциях /Пр/	2	2
6.4	Основные антропологические категории /Ср/	6	2
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Философия. От античности до современности. Учебное пособие. / В.В. Граневский, Н.А. Грошовкина, В.В. Михайлова, Е.И. Пейкова, Г.В. Орлова, К.В. Молодец, А.И. Димитрюк. Тирасполь: 2024.
2. Философия. Семестровый курс / Мамедов А. А., Котусов Д. В., Донских К. Ю., Григорьев С. Л.. — [б. м.] : Издательские решения, 2021. — 374 с.
ISBN 978-5-4496-1370-7
3. Философия. Учебное пособие. / Пахонина Е. В.; Сеницына Т. И. - Вологда: Северо-Западный институт (филиал) ФГБОУ ВО "Московский государственный юридический университет имени О. Е. Кутафина (МГЮА), 2022.
4. Философия: Учебное пособие / А.И. Зеленков и др.; Под ред. А.С. Лаптёнка. Минск, 2022. – 298 с.
5. Сеницына Т.И. Философия: учебно-методическое пособие / Т.И. Сеницына. – Вологда: Фонд развития филиала

МГЮА имени О.Е. Кутафина в г. Вологде, 2019. – 151 с.

6. Философия В.В. Философия с иллюстрациями. Учебник. - Москва: РГ-Пресс, 2020. - 432 с.

7. Мякинников С.П. Курс лекций по философии. Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ им. Т.Ф. Горбачева, 2019. — 104 с.

8. Философия : учебник / под ред. проф. А.Н. Чумакова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2018. — 459 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. вспомогательные ресурсы –

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
2	К.1 - 203 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для обеспечения эффективного контроля знаний рекомендуется проводить небольшие самостоятельные работы, в том числе, позволяющие проверить степень усвоения студентами основных понятий, используемых в данной дисциплине. После изучения примерно 50% учебного материала проводится первый модульный контроль, а перед зачетом – второй модуль.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Основные отличия философского и мифологического способов понимания мира.
2. Исторические и культурные условия возникновения философии в древних цивилизациях.
3. Переход «от мифа к логосу» в развитии человеческого мышления.
4. Вклад досократиков в формирование философской проблематики.
5. Соотношение понятий «знание» и «мнение» в философии Платона.
6. Роль метода майевтики в философии Сократа.
7. Учение Аристотеля о четырех причинах бытия.
8. Проблема соотношения веры и разума в средневековой схоластике.
9. Сущность спора между реалистами и номиналистами.
10. Идеи, характеризующие гуманистическую философию эпохи Возрождения.
11. Различие между эмпиризмом и рационализмом в гносеологии Нового времени.
12. Обоснование достоверности познания в «Размышлениях о первой философии» Декарта.
13. Роль понятия «общественного договора» в политической философии Нового времени.
14. «Коперниканский переворот» Канта в философии.
15. Решение проблемы возможности синтетических суждений «a priori» у Канта.
16. Диалектический метод Гегеля.
17. Роль отчуждения в философии Гегеля и молодого Маркса.
18. Основные идеи славянофилов и западников в русской философии XIX века.
19. Особенности русской религиозной философии конца XIX - начала XX века.
20. «Лингвистический поворот» в философии XX века.
21. Основные направления экзистенциальной философии.
22. Критика классических философских концепций в постмодернизме.
23. Основные формы бытия в современной онтологии.
24. Различие между бытием и существованием.
25. Соотношение понятий «материя» и «субстанция» в философии.
26. Основные законы диалектики и их проявление в природе и обществе.
27. Принцип всеобщей связи и развития в диалектике.
28. Соотношение категорий «причина и следствие», «необходимость и случайность».
29. Структура сознания и его основные функции.
30. Решение психофизической проблемы в современной философии сознания.
31. Специфика человеческого сознания по сравнению с психикой животных.
32. Основные уровни и формы познания в гносеологии.
33. Соотношение чувственного и рационального познания.
34. Роль интуиции в процессе познания.
35. Методы научного познания и их особенности.
36. Основные концепции истины в философии.
37. Проблема критерия истины.
38. Соотношение истины, заблуждения и лжи в познавательном процессе.
39. Предмет социальной философии и ее отличие от социологии.
40. Методы социально-философского исследования.
41. Основные сферы общественной жизни и их взаимосвязь.
42. Понимание структуры общества в различных философских концепциях.
43. Факторы, определяющие развитие общества согласно различным философским теориям.
44. Роль социальных противоречий в общественном развитии.
45. Критерии и показатели общественного прогресса.
46. Глобальные проблемы современности и пути их решения.
47. Специфика человека как биосоциального существа.
48. Основные концепции природы человека в философской антропологии.
49. Решение вопроса о смысле жизни человека в различных философских направлениях.
50. Проблема свободы и ответственности в человеческом существовании.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрено

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что является объектом философского исследования?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Человек.
2. Социальные структуры.
3. Закономерности природного бытия.

4. Мир как целостность.

2. Философия полагает, что человечество может выжить...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Разумно начав подходить к потреблению природных богатств, и совместно решая глобальные проблемы.
2. Освоив космос.
3. Отказавшись от техногенной цивилизации.
4. Сделав развитие техники своей главной целью.

3. Какое из предложенных направлений отражает принципиальную непознаваемость мира:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Оптимизм.
2. Скептицизм.
3. Агностицизм.
4. Реализм.

4. Диалектика - это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Учение о развитии и всеобщих взаимосвязях.
2. Учение о структуре мироздания.
3. Наука о многообразии мира.
4. Философская позиция, утверждающая наличие сверхъестественных сил, оказывающих влияние на жизнь человека и общества.

5. Кто сформулировал законы диалектики:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Гегель.
2. Руссо.
3. Аристотель.
4. Локк.

6. Что из нижеперечисленного не является законом диалектики:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Закон о взаимопереплетении причин и следствий.
2. Закон отрицания отрицания.
3. Закон взаимного перехода количественных изменений в качественные.
4. Закон единства и борьбы противоположностей.

7. Человеческое бытие – это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Материальное явление.
2. Духовное состояние.
3. Социально-культурное достижение.
4. Все вышеназванное.

8. Онтология – это учение о (об):

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Обществе.
2. Бытии.
3. Методах.
4. Человеке.

9. Выберите верное толкование термина «гносеология»:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Учение о познании.
2. Учение о ценностях.
3. Искусство.
4. Культура.

10. Что из нижеперечисленного изучает природу ценностей?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Онтология.
2. Аксиология.
3. Гносеология

4. Генетика.

11. Разделом философской науки, изучающей общество, является:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Культурология.
2. Философская антропология.
3. Философия истории.
4. Социальная философия.

12. Основными сферами жизни общества являются:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Экономическая.
2. Политическая.
3. Духовная и социальная.
4. Все вместе взятые.

13. Что является предметом изучения философской антропологии?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Цивилизация.
2. Природа.
3. Общество.
4. Человек.

14. Личность как высшую ценность начали рассматривать в эпоху:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Средневековья.
2. Античности.
3. Возрождения.
4. Нового Времени.

15. Человека, как «высшую цель мироздания» рассматривал:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Антропоцентризм.
2. Натурализм.
3. Космоцентризм.
4. Теоцентризм.

16. Рефлексия – способ осознания, при котором:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Предметом познания являются реальные объекты.
2. Предметом познания являются воображаемые объекты.
3. Предметом познания выступает само знание человека.
4. Предметом познания становится идеализированный объект.

17. Отличие сознание человека от психики животного?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Память.
2. Интуиция.
3. Абстрактное мышление.
4. Долг.

18. К эмпирическим методам научного познания НЕ относится:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Исторический.
2. Наблюдение.
3. Эксперимент.
4. Сравнение.

19. Определение истины, согласно классической концепции:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Соответствие знаний действительности.
2. Мнение субъекта об объекте.
3. Фрагмент объективной реальности.

4. Процесс познания объекта субъектом.

20. Чувственное и рациональное познание...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Противостоят друг другу.
2. Не зависят друг от друга.
3. Взаимосвязаны.
4. Исходят из опыта.

8.4. Описание экзаменационного билета

-

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценку «отлично» заслуживает ответ обучающегося, демонстрирующий полное соответствие сформированных компетенций нормативным требованиям знания учебного и научного материала курса «Философия» или допускающий незначительные нарушения этих требований, не носящие принципиального характера.

Оценку «хорошо» заслуживает ответ обучающегося, демонстрирующий наличие сформированных компетенций с некоторыми нарушениями нормативных требований знания учебного и научного материала курса и не влияющими в значительной мере на качество изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» ставится за ответ обучающегося, в котором в целом демонстрируется необходимый уровень компетенций, но со значительными нарушениями (25-45 %) нормативных требований знания учебного, научного и практического материала курса.

Оценка «неудовлетворительно» ставится за ответ обучающегося, не обладающему достаточным уровнем сформированности компетенций, влекущему за собой более 45 % нарушений нормативных требований знания изучаемого учебного, научного и практического материала курса.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.01 Философия
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры политологии и философии

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой политологии и
философии

личная подпись

Игнатьев Виталий Викторович

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.02 История России**

Закреплена за кафедрой	Истории
Учебный план	б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль	Физическая реабилитация
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ
Часов по учебному плану	144
в том числе:	
аудиторные занятия	116
самостоятельная работа	0
контактная работа во время промежуточной аттестации	
часов на контроль	28
Виды контроля в семестрах:	
экзамен	2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	58	58	22	22	80	80
Практические	14	14	22	22	36	36
Итого ауд.	72	72	44	44	116	116
Контактная работа	72	72	44	44	116	116
Сам. работа						
Часы на контроль			28	28	28	28
Итого	72	72	72	72	144	144

Программу составил(и):

канд. ист. наук, доцент Слободянюк Галина Евгеньевна

Рабочая программа дисциплины

История России

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Истории

Зав. кафедрой Слободянюк Галина Евгеньевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

сформировать у студентов комплексное представление о культурно-историческом своеобразии России, ее месте в мировой и европейской цивилизации; сформировать систематизированные знания об основных закономерностях и особенностях всемирно-исторического процесса, с акцентом на изучение истории России; ввести в круг исторических проблем, связанных с областью будущей профессиональной деятельности, выработка навыков получения, анализа и обобщения исторической информации.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

понимание гражданственности и патриотизма как преданности своему Отечеству, стремление своими действиями служить его интересам;
 знания движущих сил и закономерностей исторического процесса, места человека в историческом процессе, политической организации общества;
 воспитание нравственности, морали, толерантности;
 понимание многообразия культур и цивилизаций в их взаимодействии, вариативности исторического процесса;
 понимание места и роли области деятельности выпускника в общественном развитии, взаимосвязи с другими социальными институтами;
 работы с разноплановыми источниками, способность к эффективному поиску информации и критике источников;
 развитие навыков исторической аналитики: способности на основе исторического анализа и проблемного подхода преобразовывать информацию в знание, осмысливать процессы, события и явления в России и мировом сообществе в их динамике и взаимосвязи, руководствуясь принципами научной объективности и историзма; развитие умения логически мыслить, вести научные дискуссии;
 творческого мышления, самостоятельности суждений, интереса к отечественному и мировому культурному и научному наследию, его сохранению и преумножению.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История ПМР
2	Основы политической власти ПМР
3	История литературы родного края
4	Паралимпийские виды спорта
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в историю России		
1.1	Место истории в системе наук. Теория и методология исторической науки. /Лек/	2	1
	Раздел 2. Древняя Русь (VI-XIII вв.)		
2.1	Этногенез и расселение восточных славян. Образование, развитие и распад Древнерусского государства (X- начало XII вв.) /Лек/	2	1
2.2	Русские земли в XII – первой трети XIII вв. /Лек/	2	1
2.3	Монгольское завоевание и борьба Руси с иностранными завоевателями /Лек/	2	1
2.4	Древнейший период в истории России /Пр/	2	1
2.5	Раннее Средневековье в истории России /Пр/	2	1

	Раздел 3. Образование российского централизованного государства в XIV-XV вв.		
3.1	Русь и Орда во второй половине XIII – XIV вв. /Лек/	2	1
3.2	Борьба за объединение русских земель в XIV – XV вв. /Лек/	2	1
3.3	Завершение политического объединения Руси во второй половине XV – начале XVI вв. /Лек/	2	1
3.4	Древнерусские земли в эпоху политической раздробленности и монгольского нашествия (XIII- XV вв.) /Пр/	2	1
	Раздел 4. Россия в XVI-XVII вв.		
4.1	Россия при Иване IV Грозном /Лек/	2	1
4.2	Россия в конце XVI – начале XVII вв. Смутное время /Лек/	2	1
4.3	Социально-экономическое развитие российского государства в XVII в. /Лек/	2	1
4.4	Внешняя политика России в XVII в. /Лек/	2	1
4.5	Русское государство в XVI-XVII вв. /Пр/	2	1
	Раздел 5. Россия в XVIII-первой половине XIX в.		
5.1	Россия в эпоху Петра I /Лек/	2	1
5.2	Россия в эпоху дворцовых переворотов: внутренняя и внешняя политика /Лек/	2	1
5.3	Внутренняя политика Екатерины II /Лек/	2	1
5.4	Внешняя политика России в 1762 – 1796 гг. /Лек/	2	1
5.5	Россия в эпоху Павла I /Лек/	2	1
5.6	Внутренняя политика Александра I /Лек/	2	1
5.7	Внешняя политика России в первой четверти XIX в. Отечественная война /Лек/	2	1
5.8	Россия в эпоху Николая I /Лек/	2	1
5.9	Внешняя политика России во второй четверти XIX в. /Лек/	2	1
5.10	Развитие России в XVIII в. /Пр/	2	1
5.11	Россия в первой половине XIX в. /Пр/	2	1
	Раздел 6. Россия во второй половине XIX - начале XX в.		
6.1	Внутренняя политика Александра II. Эпоха «Великих реформ» /Лек/	2	1
6.2	Общественно – политические движения в XIX в. /Лек/	2	1
6.3	Россия в эпоху Александра III. Политика контрреформ /Лек/	2	1
6.4	Внешняя политика России в 1850-е – 1890-е гг. /Лек/	2	1
6.5	Экономическое и политическое развитие России в конце XIX – начале XX вв. /Лек/	2	1
6.6	Первая русская революция /Лек/	2	1
6.7	Внешняя политика России в конце XIX – начале XX в. Русско – японская война. /Лек/	2	1
6.8	Россия в годы Первой мировой войны /Лек/	2	1
6.9	Великая русская революция 1917 г. /Лек/	2	1
6.10	Развитие России во второй половине XIX - начале XX в. /Пр/	2	1
	Раздел 7. СССР в 1922-1991 гг.		
7.1	Формирование Советского государства. Гражданская война и интервенция. /Лек/	2	2
7.2	Образование СССР. Борьба за власть и лидерство в партии /Лек/	2	2
7.3	Внешняя политика СССР в 1920-е гг. /Лек/	2	2
7.4	СССР во второй половине 1920-х – конец 1930-х гг.: внутренняя политика /Лек/	2	2
7.5	Внешняя политика СССР в 1930-е-начало 1940-х гг. /Лек/	2	2
7.6	СССР в годы Великой Отечественной войны /Лек/	2	2
7.7	Послевоенное развитие СССР в 1946 – 1953 гг.: внутренняя и внешняя политика /Лек/	2	2
7.8	Развитие СССР в 1953 – 1964 гг.: внутренняя и внешняя политика /Лек/	2	2
7.9	Внутренняя и внешняя политика СССР в 1965 – 1984 гг. /Лек/	2	2
7.10	Период «перестройки» и распада СССР (1985 – 1991 гг.) /Лек/	2	2
7.11	Утверждение власти большевистских Советов в России /Пр/	2	2
7.12	Социально-экономическое и политическое развитие Советской России в 1920-е гг. /Пр/	2	2
7.13	СССР в 1930-е гг. /Пр/	2	2
7.14	Внутренняя и внешняя политика СССР в годы Великой Отечественной войны /Пр/	2	2
7.15	Развитие СССР в 1945-1953 гг. /Пр/	2	2
7.16	Развитие СССР в 1953-1964 гг. /Пр/	2	2

7.17	Внутренняя политика СССР в 1965-1984 гг. /Пр/	2	2
7.18	Внешняя политика СССР в 1965-1984 гг. /Пр/	2	2
7.19	СССР в 1985 – 1991 гг. Распад СССР. /Пр/	2	2
Раздел 8. Российская Федерация в конце XX - XXI в.			
8.1	Развитие России в 1990-е – 2000-е гг. /Лек/	2	2
8.2	Российская Федерация в 1990-е гг. /Пр/	2	2
8.3	Внутренняя и внешняя политики РФ в 2000-е гг. /Пр/	2	2
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. История / Под ред. А.Н. Кашеварова : Учебное пособие.- СПб., 2012.
2. История России: Учеб. / Под ред. А.С. Орлова, В.А. Георгиева, Н.Г. Георгиева, Т.А. Сивохина и др. - М., 2018.
3. Кузнецов И.Н. История. Учебник.- М., 2013.
4. Самыгин П.С. История для бакалавров. - Р-нД., 2012.
5. Спицын Е.Ю. История России в 4-х кн. - М., 2015-2020.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения практической работы и самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. Исторический портал Приднестровья – <http://history.gospmr.org>

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля
	Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 219 Помещение для самостоятельной работы обучающихся
	Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для успешного освоения учебной дисциплины рекомендуется перед каждой лекцией повторить материал предыдущей лекции, для чего необходимо воспользоваться не только собственным конспектом, но изучить рекомендуемую преподавателем литературу.

При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться о наличии на лекционном или практическом занятиях иллюстративного материала и технических средствах обучения. Иллюстративный материал, аудио- и видеозаписи можно использовать для введения нового материала, для закрепления и повторения уже ранее пройденного материала, а также для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки практической и самостоятельной работы.

Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень подготовки студентов. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении студентов в процессе формирования уровней компетенций.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к экзамену по дисциплине «История России»

1. Место истории в системе наук. Теория и методология исторической науки.
2. Проблема этногенеза восточных славян. Предпосылки образования Древнерусского государства
3. Территория, население и экономика Руси в конце X – XII вв.
4. Принятие Русью христианства и его значение.
5. Внешняя политика Древнерусского государства.
6. Основные черты социально-экономического и политического развития Владимиро-Суздальского, Галицко-Волынского княжеств и Новгородской феодальной республики.
7. Иго Золотой Орды на русских землях: установление, сущность, свержение.
8. Борьба Северо-Западной Руси с экспансией немецких и шведских феодалов (XIII – XV вв.).
9. Предпосылки, основные этапы и специфика формирования единого российского государства.
10. Борьба Московского княжества за господство в Северо-восточной Руси. Роль церкви в образовании Русского централизованного государства.
11. Завершение объединения русских земель.
12. Внешняя политика России в первой трети XVI в.
13. Реформы Ивана IV Грозного: цели, содержание, итоги. Опричнина и ее оценки.
14. Внешняя политика Ивана IV Грозного: присоединение Казани и Астрахани, Сибири, Ливонская война.
15. Социально-экономический кризис в России в конце XVI в.
16. Правление Бориса Годунова.
17. Причины Смутного времени. Зарождение самозванства в России.
18. Борьба русского народа с польско-шведской интервенцией. Итоги Смутного времени.
19. Экономическое развитие России в XVII в. Проблема зарождения капитализма. Этапы закрепощения крестьян.
20. Внутриполитическое развитие России в XVII в.: предпосылки и особенности складывания российского абсолютизма.
21. Раскол Русской православной церкви.
22. Движения социального протеста в России в XVII в.
23. Россия в международных отношениях XVII в. Воссоединение Украины и России.
24. Историческая обусловленность модернизации страны на рубеже XVII – XVIII вв. Внутренние реформы Петра I и их итоги.
25. Внутренняя политика России в эпоху дворцовых переворотов.
26. Внешняя политика России в 1725-1762 гг.: русско-турецкая война 1735-1739 гг., Семилетняя война.
27. Социально-экономическое развитие России во второй половине XVIII в.
28. Внутренняя политика Екатерины II. Просвещенный абсолютизм.
28. Основные направления внешней политики России в эпоху Екатерины II: русско-турецкие войны, разделы Речи Посполитой, Россия и революция во Франции.
30. Социально-экономическое развитие России в первой половине XIX в.
31. Попытки реформирования общественной и политической системы России при Александре I.
32. Внешняя политика России в первой четверти XIX в.: участие в антифранцузских коалициях, Отечественная война и заграничные походы, русско-турецкие отношения.
33. Внутренняя политика Николая I.
34. Внешняя политика России во второй четверти XIX в.: русско-иранская война, русско-турецкие отношения, Крымская война.
35. Аграрный вопрос во внутренней политике России в XIX в. Отмена крепостного права.
36. Либеральные реформы 60 – 70-х гг. XIX в.: причины, мероприятия, итоги.
37. Контрреформы Александра III и их последствия.
38. Внешняя политика России во второй половине XIX в.: европейское направление, политика в Средней Азии, взаимоотношения с дальневосточными государствами.
39. Общественная мысль и особенности общественного движения в России в XIX в.
40. Движение декабристов: причины возникновения, деятельность тайных организаций, конституционные проекты.
41. Революционное народничество: течения, проекты социалистического будущего, политическая деятельность тайных организаций.
42. Марксизм и проблемы модернизации России.
43. Развитие капитализма в России в пореформенный период (60–90 гг. XIX в.).
44. Общественно-политические процессы в России в начале XX в.
45. Революция 1905-1907 гг.: причины, ход, результаты.
46. Столыпинская программа модернизации и ее реализация.
47. Политические партии России: особенности генезиса, классификация, программы, тактика.
48. Участие России в Первой мировой войне: этапы военных действий на Восточном фронте, социальные последствия, трансформация политической системы.
49. Февральская революция и установление двоевластия. Борьба политических партий за власть в феврале – октябре

- 1917 г.
50. Октябрьское вооруженное восстание в Петрограде. Первые политические и социально-экономические преобразования Советской власти.
 51. Гражданская война: причины и предпосылки, периодизация. Иностранная интервенция.
 52. СССР в 1920-е годы: Новая экономическая политика: причины, мероприятия, результаты.
 53. Образование СССР. Национально-государственное строительство в 20 – 30-е гг.
 54. Внешняя политика СССР в 1920-е гг.
 55. СССР в 1930-е годы: форсированная индустриализация, политика сплошной коллективизации (причины, мероприятия, результаты).
 56. СССР в 1930-е годы: проблема репрессий 1930-х гг. (причины, этапы, масштабы).
 57. Внешняя политика СССР в 1930-е гг.
 58. Великая Отечественная война: основные этапы и сражения.
 59. Экономические и политические цели фашистов. План «Ост». Оккупационный режим на территории СССР.
 60. Деятельность коллаборационистов и партизан на территории СССР в годы Великой Отечественной войны.
 61. Антигитлеровская коалиция: формирование и деятельность.
 62. Проблема наказания военных преступников: деятельность Нюрнбергского, Токийского и Хабаровского трибуналов.
 63. Восстановление народного хозяйства после Великой Отечественной войны.
 64. Общественно-политическая жизнь СССР после Великой Отечественной войны.
 65. Международное положение и внешняя политика СССР во второй половине 1940-х – начале 1950-х гг.
 66. Социально-экономическое и культурное развитие СССР в середине 1950-х – первой половине 1960-х гг.
 67. XX Съезд КПСС и перемены в общественно-политической жизни страны.
 68. Основные вехи внешней политики СССР в 1956 – 1964 гг.
 69. Социально-экономическое и культурное развитие СССР в середине 1960-х – первой половине 1980-х гг.
 70. Диссидентское движение: причины возникновения, направления, программы.
 71. Внешняя политика СССР в середине 1960-х – первой половине 1980-х гг.
 72. СССР в 1985-1991 гг.: Курс «Ускорения», экономическая и политическая перестройка.
 73. «Новое политическое мышление» и внешняя политика СССР в 1985 – 1991 гг.
 74. Национальные конфликты в СССР во второй половине 1980-х гг. Августовский путч 1991 г. Распад СССР и образование СНГ.
 75. Общественно-политическое развитие Российской Федерации в 90-е гг. XX в. Конституционный кризис 1993 г. и его разрешение.
 76. Экономические реформы в Российской Федерации в 1990-е гг. и их последствия.
 77. Социально-экономические новации в РФ начале XXI в.
 78. Эволюция внешнеполитической концепции Российской Федерации в 1990-е гг. Отношения России со странами Запада.
 79. Социально-экономические и политические реформы в РФ в XXI в.: причины, этапы, итоги.
 80. Внешняя политика РФ в XXI в.: основные направления, характерные черты, этапы и результаты.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по курсу "История России"

1. Летописным источником по истории Древнерусского государства является:

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) Повесть временных лет
- 2) Слово о полку Игореве
- 3) Слово о Законе и Благодати
- 4) Поучение Владимира Мономаха

2. Родоначальником российской исторической науки считается:

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) Геродот
- 2) В. Н. Татищев
- 3) В. И. Ленин
- 4) А. Н. Сахаров

3. К восточным славянам относятся племена:

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) угры
- 2) ирокезы
- 3) авары

4) уличи и тиверцы

4. В каком веке появилась «норманнская теория» происхождения Древнерусского государства?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) XII в. (летописец Нестор)
- 2) XVIII в. (немецкие ученые Миллер, Байер, Шлёцер)
- 3) XIX в. (Н. М. Карамзин)
- 4) XX в. (диктатор Гитлер)

5. Широкомасштабный процесс крещения Руси начался при:

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) князе Рюрике в 862 г.
- 2) князе Игоре в 944 г.
- 3) князе Владимире в 988 г.
- 4) князе Иване Калите в 1335 г.

6. Немецко-шведских феодалов в «Ледовом побоище» разгромил князь:

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) Иван Калита
- 2) Иван Грозный
- 3) Александр Невский
- 4) Дмитрий Донской

7. Сословно-представительной монархией Россия стала после того, как:

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) в Избранную Раду вошли незнатные люди
- 2) ликвидировали местничество
- 3) ввели опричнину
- 4) был созван Земский собор

8. Какому термину соответствует определение: «Общественно-экономическая формация, пришедшая на смену рабовладению, основанная на собственности какого-либо лица на землю и эксплуатации крестьян, находящихся в личной зависимости от него».

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) первобытнообщинная
- 2) феодальная
- 3) буржуазная
- 4) коммунистическая

9. Кто из перечисленных исторических лиц был самозванцем?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) Григорий Отрепьев
- 2) Василий Шуйский
- 3) Федор Годунов
- 4) Кузьма Минин

10. Какому термину соответствует определение: «Капиталистическое предприятие, основанное на разделении труда и ручной ремесленной технике».

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) мануфактура
- 2) фабрика
- 3) феодализм
- 4) концерн

11. Соборное Уложение, юридически оформившее прикрепление крестьян к земле, было принято во время правления:

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) Ярослава Мудрого
- 2) Василия Шуйского
- 3) Алексея Михайловича
- 4) Дмитрия Кантемира

12. С именем патриарха Никона связано событие:

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) принятие христианства

- 2) раскол Русской церкви
- 3) образование Святейшего Синода
- 4) принятие закона о свободе совести

13. Сражение у какого населенного пункта Петр I назвал «матерью Полтавской победы»?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) село Кицканы
- 2) мыс Гангут
- 3) деревня Лесная
- 4) деревня Прохоровка

14. Какой российский монарх осуществлял политику «просвещенного абсолютизма»?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) Александр Македонский
- 2) Дмитрий Донской
- 3) Иван Грозный
- 4) Екатерина Великая

15. К «Континентальной блокаде» какого государства по настоянию Наполеона была вынуждена присоединиться Россия?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) Англии
- 2) Франции
- 3) Пруссии
- 4) Персии

16. Один из конституционных проектов декабристов составил:

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) Н. Сорский
- 2) Ф. Прокопович
- 3) А. Герцен
- 4) П. Пестель

17. Что из перечисленного НЕ относится к реформе отмены крепостного права в России?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) введение «Юрьева дня»
- 2) выкупные платежи
- 3) «временнообязанное» положение крестьян
- 4) освобождение крестьян от личной зависимости от помещика

18. С какого года в Российской империи стали осуществляться следующие новшества: учреждалось земское самоуправление, распорядительными органами становились земские собрания, а исполнительными – земские управы?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) 1721 г.
- 2) 1864 г.
- 3) 1905 г.
- 4) 1917 г.

19. По условиям предварительного мирного договора с Турцией, заключенного Россией в этом городе, Болгария получала статус автономного княжества; Сербия, Черногория и Румыния получали полную независимость:

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) Ништадт
- 2) Бухарест
- 3) Сан-Стефано
- 4) Версаль

20. Какое «Положение» Александра III разрешало властям в какой-либо местности высылать нежелательных лиц, закрывать учебные заведения, передавать дела на рассмотрение военного суда вместо гражданского?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1) «О земских учреждениях»
- 2) «О крестьянах, выходящих из крепостной зависимости»
- 3) «О земских участковых начальниках»
- 4) «Об усиленной и чрезвычайной охране»

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет включает в себя два вопроса по содержанию дисциплины, по материалам всех разделов дисциплины.
8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР
"Отлично" - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные знания представлены обучающимся. "Хорошо" - теоретическое содержание курса освоено полностью, но есть некоторые неточности в изложении учебных знаний, предусмотренных программой обучения. "Удовлетворительно" - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы в учебных знаниях не носят существенного характера. "Неудовлетворительно" - теоретическое содержание курса не освоено.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.02 История России
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры истории

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой истории

личная подпись

Слободянюк Галина Евгеньевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.03 Всеобщая история**

Закреплена за кафедрой	Истории
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль	Физическая реабилитация
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	36
самостоятельная работа	36
контактная работа во время промежуточной аттестации	

Виды контроля в семестрах:
зачет 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. ист. наук, доцент Слободянюк Галина Евгеньевна

Рабочая программа дисциплины

Всеобщая история

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Истории

Зав. кафедрой Слободянюк Галина Евгеньевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование и систематизация знаний по всеобщей истории как истории мировых цивилизаций; создание у студентов целостного представления об истории стран Востока и Запада во всем многообразии их политического, экономического, социального и культурного развития.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

овладение основным содержанием всеобщей истории;
 формирование умения обосновать хронологические рамки отдельных периодов всеобщей истории, понимая их внутреннюю периодизацию;
 понимание общих черт и специфики истории стран Востока и Запада;
 формирование общепрофессиональных компетенций бакалавра через овладение им системой теоретических и практических знаний по всеобщей истории;
 содействовать формированию исторического мышления – способности рассматривать события и явления в контексте исторического подхода, сопоставлять различные концептуальные подходы к анализу исторических событий и личностей, определять собственное отношение к дискуссионным проблемам всеобщей истории.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	История физической культуры
2	Основы российской государственности

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История ПМР
2	Основы политической власти ПМР
3	История литературы родного края
4	Паралимпийские виды спорта
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах**

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение во всеобщую историю		
1.1	Периодизация всеобщей истории: общая характеристика /Лек/	2	2
	Раздел 2. Древний мир		
2.1	История древневосточной и античной цивилизаций: общая характеристика /Лек/	2	2
2.2	Античная Греция и Рим: общая характеристика /Пр/	2	2
2.3	Древний Восток и Античность /Ср/	2	2
	Раздел 3. Средневековье		
3.1	Западноевропейская средневековая цивилизация (V -XVII вв.) /Лек/	2	2
3.2	Революции XVI-XVII вв.: причины, события, результаты /Пр/	2	2
3.3	Великое переселение народов, образование и развитие варварских королевств /Ср/	2	2
3.4	Государства Востока в средние века /Ср/	2	2
	Раздел 4. Новое время		

4.1	История Европы в XVIII- начале XX вв.: общая характеристика /Лек/	2	2
4.2	Колониальная система европейских держав. Образование США /Лек/	2	2
4.3	Развитие Западной Европы в XVIII в. Великая французская революция и ее последствия /Пр/	2	2
4.4	Развитие Западной Европы и США в XIX в.: формирование индустриальной цивилизации /Пр/	2	2
4.5	Первая мировая война: причины, ход, итоги /Пр/	2	2
4.6	Европейские государства в XVI - XVIII вв. /Ср/	4	2
4.7	Колониальная система и государства Америки, Азии и Африки в XVI - XIX вв. /Ср/	4	2
4.8	Ведущие страны мира в XIX в. /Ср/	4	2
Раздел 5. Новейшее время			
5.1	Первая и Вторая мировые войны: предпосылки, причины, ход военных действий, итоги /Лек/	2	2
5.2	Развитие Западной Европы и США в годы «холодной войны». Интеграционные процессы /Лек/	2	2
5.3	Международные отношения в годы «холодной войны». Распад колониальной системы /Лек/	2	2
5.4	Мировое развитие с конца XX – начале XXI вв.: общая характеристика /Лек/	2	2
5.5	Вторая мировая война: причины, ход, итоги. Создание ООН /Пр/	2	2
5.6	Мировое развитие в годы «холодной войны»: сотрудничество и соперничество сверхдержав /Пр/	2	2
5.7	Крушение колониализма и развитие стран Азии, Африки и Латинской Америки во второй половине XX в. /Пр/	2	2
5.8	Проблемы мирового развития в начале XXI в. /Пр/	2	2
5.9	Страны мира в первой половине XX в. /Ср/	6	2
5.10	Страны мира во второй половине XX в. /Ср/	6	2
5.11	Тенденции мирового развития на современном этапе /Ср/	6	2
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Всемирная история: В 6 т. / Под ред. А.О. Чубарьяна. - М., 2011-2013.
 Виппер Р. Ю. История Нового Времени. - М., 1999.
 Всемирная история / Под ред. Г.Б. Поляка, А.Н. Марковой. - М., 2003.
 Всемирная история: В 10 т. / Отв. ред. В.М. Жуков. - М., 1956.
 История Древнего Востока: Учебник / Под ред. В.И. Кузищина. - М., 2003.
 История Древней Греции: Учебник / Под ред. В.И. Кузищина. - М., 2005.
 История Древнего Рима: Учебник / Под ред. В.И. Кузищина. - М., 1982.
 История стран Европы и Америки в Новое время / Под ред. В.С. Бондарчука. - М., 2011.
 История Европы. В 8 т. / Ред. З.В. Удальцова. - М., 1988.
 Кольцов И.А., Судариков А.М., Дмитриева М.А. Всемирная история. - М., 2020.
 Новейшая история Европы и Америки: XX век / Под ред. А.М. Родригеса и М.В. Пономарева. - М., 2001.
 Уткин А.И. Первая мировая война. - М., 2002.
 Уткин А.И. Вторая мировая война. - М., 2005.
 Хачатурян В. М. История мировых цивилизаций с древнейших времен до конца XX века. - М., 1999.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения практической работы и самостоятельной работы	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Научная электронная библиотека eLibrary	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
Э1. Исторический портал Приднестровья – hppt://history.gospmr.org	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Для успешного освоения учебной дисциплины рекомендуется перед каждой лекцией повторить материал предыдущей лекции, для чего необходимо воспользоваться не только собственным конспектом, но изучить рекомендуемую преподавателем литературу. При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться о наличии на лекционном или практическом занятиях иллюстративного материала и технических средствах обучения. Иллюстративный материал, ауди- и видеозаписи можно использовать для введения нового материала, для закрепления и повторения уже ранее пройденного материала, а также для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки практической и самостоятельной работы. Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень подготовки студентов. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении студентов в процессе формирования уровней компетенций.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету

1. Периодизация всемирной истории
2. Периодизация и государства Древнего Востока: общая характеристика
3. Периодизация истории древней Греции.
4. Экономика и социально-политическое развитие древнегреческих государств
5. Периодизация древнего Рима
6. развитие древнего Рима в период республики и империи.
7. Развитие Европы и Востока в раннее средневековье
8. Развитие Европы и Востока в классическое средневековье
9. Развитие Европы и Востока в позднее средневековье
10. Колониальная система европейских государств в новое время
11. Экономика и общественно-политическое развитие Европы в новое время.
12. Буржуазные революции нового времени
13. Революционные движения в Европе в XIX в.
14. Международные отношения в XVII-XIX в.
15. Первая мировая война
16. Развитие Европы в первой половине XX в.
17. Вторая мировая война
18. Крушение колониальной системы и его последствия
19. Формирование и эволюция мировой социалистической системы
20. "Холодная война" в международных отношениях
21. Экономика и общественно-политическое развитие Европы и США в период "холодной войны"
22. Тенденции мирового развития в конце XX - XXI в.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по дисциплине "Всеобщая история"

1. Как называлась государственно-политическая форма управления древневосточными государствами?
 1. тирания;
 2. деспотия;
 3. демократия;
 4. монархия.
2. На каком острове возникла первая великая европейская цивилизация?
 1. Кипр;
 2. Крит;
 3. Пелопоннес;
 4. Родос.
3. Кто совершил первое кругосветное морское путешествие?
 1. Ф. Магеллан;
 2. Х. Колумб;
 3. Б. Диаш;
 4. Васко де Гама.
4. Родиной эпохи Возрождения была...?
 1. Англия;
 2. Испания;
 3. Германия;
 4. Италия.
5. С каким событием связана Реформация в Европе?
 1. Крестовые походы;
 2. Появление протестантизма;
 3. Объединение православной и католической церквей;
 4. Пленение Римских Пап французскими королями.
6. В каких европейских странах произошли первые промышленные перевороты?
 1. Франция и Англия;
 2. Англия и Голландия;
 3. США и Англия;
 4. Голландия и Италия.
7. В какой стране произошла в 1789 г. революция?

1. США;
2. Англия;
3. Франция;
4. Италия.
8. С чьим именем связано создание единого Германского государства в XIX в.?
1. Наполеон;
2. Бисмарк;
3. Фридрих Великий;
4. Петр Великий.
9. Кто из французских императоров в ходе ведения военных действий стремился завоевать всю Европу в XIX в.?
1. Наполеон;
2. Фридрих Великий;
3. Наполеон III;
4. Людовик XIV.
10. Какая страна занимала в начале XX в. занимала первое место в мире по объёму промышленного производства?
1. Великобритания;
2. Германия;
3. США;
4. Франция.
11. Каковы были последствия создания Тройственного союза и Антанты?
1. Произошел раскол Европы на враждующие блоки, которые привели к Первой мировой войне;
2. Сложился баланс сил, который позволил избежать начала Первой мировой войны;
3. Были переделаны колониальные владения европейских государств;
4. Было предотвращено вмешательство США в дела Европы.
12. В какой стране впервые была сформирована фашистская идеология?
1. Италия;
2. Германия;
3. Франция;
4. Испания.
13. В каком европейском государстве было создано нацистское государство «Третий Рейх»?
1. Италия;
2. Германия;
3. Испания;
4. Великобритания.
14. Как называлось первое социалистическое государство в мире?
1. Китайская Народная Республика;
2. Северная Корея;
3. Югославия;
4. СССР.
15. Когда началась Вторая мировая война?
1. 22 июня 1941 г.;
2. 1 сентября 1939 г.;
3. 7 декабря 1941 г.;
4. 23 августа 1939 г.
16. Какая военная операция Второй мировой войны стала переломным событием в ходе данной войны?
1. Открытие Второго фронта;
2. Сталинградская битва;
3. Берлинская операция;
4. Битва за Москву.
17. Соперничество между какими государствами называется «холодная война»?
1. СССР и Китай;
2. СССР и США;
3. СССР и Великобритания;
4. Франция и Великобритания.
18. Какая международная организация была создана по итогам Второй мировой войны?
1. Лига Наций;
2. ООН;
3. НАТО;
4. ОВД.
19. Когда начался переход к постиндустриальному обществу?

1. В начале 1960-х гг.;
 2. В середине 1970-х гг.;
 3. В начале 1970-х гг.;
 4. В середине 1980-х гг.
20. Почему современное общество называют «информационным»?
1. В связи с особым значением СМИ в жизни общества;
 2. В связи с быстрым развитием информационных технологий, систем связи и знаний;
 3. В связи с ростом информированности населения о политическом развитии;
 4. В связи с ростом информированности населения об экономическом и социальном развитии.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся полно раскрывает содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины, изучил основную и дополнительную литературу по вопросам дисциплины; владеет методологией данной дисциплины, знает определения, умеет установить между ними причинно-следственные связи; умеет увязать теорию и практику при решении задач и конкретных ситуаций; допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине, не владеет содержанием и не способен оперировать основными понятиями дисциплины; не умеет решать задачи и не может разобраться в конкретной ситуации; не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объемом знаний.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.03 Всеобщая история
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры истории

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой истории

личная подпись

Слободянюк Галина Евгеньевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности**

Закреплена за кафедрой	Биологии и экологии
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль	Физическая реабилитация
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	36
самостоятельная работа	36
контактная работа во время промежуточной аттестации	

Виды контроля в семестрах:

зачет с оценкой 3

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	3(2.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Черниченко Наталья Сергеевна

Рабочая программа дисциплины

Безопасность жизнедеятельности

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Биологии и экологии

Зав. кафедрой Филипенко Сергей Иванович

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование культуры безопасности, предполагающей готовность и способность выпускника использовать приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в любой сфере деятельности;

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование мышления безопасности и системы ценностных ориентиров, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритетных; приобретение знаний, умений и навыков для идентификации опасностей и оценки рисков в сфере своей профессиональной деятельности для последующей защиты от опасностей и минимизации неблагоприятных воздействий на основе сопоставления затрат с выгодами; формирование способностей для аргументированного обоснования своих решений с точки зрения безопасности; формирование мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.1: Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

УК-8.2: Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в безопасность жизнедеятельности		
1.1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности /Лек/	2	3
1.2	Безопасность жилой среды /Пр/	2	3
1.3	Расчет уровня шума в жилой постройке /Пр/	2	3
1.4	Влияние на организм естественных и антропогенных физических факторов среды обитания /Ср/	4	3
1.5	Опасные и вредные факторы в собственном жилище. Меры безопасности /Ср/	4	3
	Раздел 2. Чрезвычайные ситуации и защита населения и территорий от их последствий		
2.1	Классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного и техногенного характера и защита от их последствий /Лек/	2	3
2.2	Природные ЧС биологического происхождения /Лек/	2	3
2.3	ЧС социального характера. Истоки и характерные черты современного терроризма /Лек/	2	3
2.4	Действия населения при угрозе и возникновении ЧС природного и техногенного характера. Паспорт опасности /Пр/	2	3
2.5	Устойчивость функционирования объектов экономики в ЧС. Понятие устойчивости. Факторы, влияющие на устойчивость /Ср/	2	3
2.6	Классификация чрезвычайных ситуаций /Ср/	2	3
	Раздел 3. Экстремальные ситуации		
3.1	Пожарная безопасность /Лек/	2	3
3.2	Оказание первой помощи при ЧС /Лек/	2	3
3.3	Эвакуация и санитарная обработка при ЧС /Лек/	2	3
3.4	Пожарная безопасность. Огнетушители /Пр/	2	3
3.5	Опасность ядерных катастроф. Оценка радиационной обстановки /Пр/	2	3
3.6	Оказание первой помощи при ЧС /Пр/	2	3
3.7	Общественная опасность экстремизма и терроризма. /Ср/	2	3

3.8	Виды террористических актов, способы их осуществления и правила поведения пострадавших /Ср/	2	3
3.9	Экстремальные ситуации в природных и городских условиях. /Ср/	2	3
3.10	Действия педагогического персонала и учащихся по снижению риска и смягчению последствий террористических актов. /Ср/	2	3
Раздел 4. Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности			
4.1	Оценка качества питьевой воды /Пр/	2	3
4.2	Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе. Определение степени влияния деревьев на состав атмосферы /Пр/	2	3
4.3	Виды ответственности за экологические правонарушения /Ср/	2	3
4.4	Глобальные экологические проблемы и пути их решения. /Ср/	4	3
4.5	Международные экологические организации. /Ср/	2	3
4.6	Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе /Ср/	2	3
4.7	Современные аспекты международного сотрудничества в области безопасности. /Ср/	2	3
Раздел 5. Управление безопасностью жизнедеятельности			
5.1	Гражданская защита (ГЗ) и ее задачи. Средства индивидуальной и коллективной защиты /Лек/	2	3
5.2	Средства индивидуальной и коллективной защиты /Пр/	2	3
5.3	Основы физиологии труда, комфортные условия жизнедеятельности в техносфере. /Ср/	2	3
5.4	Критерии комфортности. /Ср/	2	3
Раздел 6. Основы военной подготовки			
6.1	ЧС военного времени. /Лек/	2	3
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Толстых, А. С. Безопасность жизнедеятельности в техносфере : учебник / А. С. Толстых, М. А. Пундик, А. А. Живов. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2024. — 319 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/427604> (дата обращения: 10.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. В.В. Ени, Е.В. Дяговец, Т.В. Огнева, А.М. Ени Безопасность и защита населения в условиях ЧС природного и техногенного характера, часть 1, 2: учебное пособие / В.В. Ени, Е.В. Дяговец, Т.В. Огнева, А.М. Ени: Тирасполь: ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2024. – 161 с. - УДК 614.8(075.8) ББК Ц9я73 Б40
URL: <http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?id=66&rid=71941&filter=1> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. В.В. Ени, А.М. Ени, Е.А. Курдюкова Безопасность жизнедеятельности. Практикум для бакалавров университета очной и заочной форм обучения.: учебное пособие / В.В. Ени, А.М. Ени, Е.А. Курдюкова: Тирасполь: ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2024. – 148 с. - УДК 614.8(075.8) ББК Ц903я73 Б 40
URL: <http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?id=66&rid=71942&filter=1> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения практических работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»

Научная электронная библиотека eLibrary

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Юридическая литература ПМР

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 304 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 36 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся

	Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Во время подготовки к практическим занятиям обучающемуся следует обратиться к сформулированным к каждому разделу и теме соответствующим вопросам и заданиям. Зная тему занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно. В предлагаемых планах проведения занятий задания для самостоятельной работы обучающихся выступают в качестве домашнего задания, обязательного для выполнения. При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться о наличии на лекционном или практическом занятиях иллюстративного материала и технических средствах обучения. Иллюстративный материал, ауди- и видеозаписи можно использовать для введения нового материала, для закрепления и повторения уже ранее пройденного материала, а также для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки практической и самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся является важным компонентом образовательного процесса, развивающего способности обучающегося к самообучению, повышению своего профессиональному уровню и формирующего личность студента, его мировоззрение и культуру. Целью самостоятельной работы является формирование способности к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых решений, приобретение навыков подготовки выступлений и введение дискуссии.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Теоретические основы БЖД. Понятийный аппарат.
2. Вредные и опасные факторы. Их виды.
3. Закон Ю.Н. Куражковского.
4. Опасности и их источники. Классификация опасностей.
5. Классификация ЧС: по природе возникновения; по масштабам распространения; по ведомственной принадлежности; по темпу развития.
6. Классификация ЧС природного характера.
7. Дать определения понятиям: землетрясение, ураган, вулкан, смерч, природный пожар.
8. Классификация ЧС техногенного характера.
9. Дать определение понятиям: радиационно-опасный объект, взрыв, авария, катастрофа.
10. Экологическая безопасность: основные понятия экологической безопасности, термины и определения. Экологические аспекты БЖД.
11. Организация защиты населения от последствий ЧС природного и техногенного характера.
12. Экстремальные ситуации и безопасность человека (понятие об экстремальной ситуации).
13. Зоны повышенной опасности в городе. Службы безопасности города.
14. Пожары. Меры пожарной безопасности в быту; как действовать при пожаре.
15. Поражающие факторы пожара. Огнетушители. Виды и особенности.
16. Правила тушения пожаров. Особенности тушения водой.
17. Безопасное обращение с бытовыми электроприборами. Как действовать, если Вы - свидетель поражения человека электрическим током.
18. Газ. Меры безопасности. Действия при отравлении угарным газом.
19. Отравления. Безопасность пищевых продуктов. Первая помощь при отравлении (уксусом, бытовой химией, грибами).
20. Дать определение понятиям эпидемия, карантин, обсервация, инкубационный период.
21. Действия населения при землетрясении, наводнении.
22. Действия населения при лесном пожаре, сели, урагане.
23. Правила безопасного поведения в городе: как действовать при нахождении на митинге (в толпе), нападение на человека, безопасность в лифте.
24. Классификация толпы.
25. Что такое паника? Ее виды, формы проявления, способы предотвращения.
26. Транспорт и его опасности. Как действовать при: аварии на железнодорожном транспорте, аварии на воздушном транспорте, аварии на водном транспорте, аварии на автомобильном транспорте. Безопасность в общественном транспорте. Мотоцикл и велосипед.
27. Правила личной безопасности для пешеходов.
28. Гражданская защита. Основные задачи.
29. Защитные сооружения ГЗ. ПРУ, простейшие укрытия.
30. Эвакуация населения. Правила поведения на зараженной местности.
31. Простейшие средства защиты органов дыхания. Средства защиты кожи.
32. Аварийно химически опасные вещества и их краткая характеристика (хлор, аммиак, ртуть).
33. Ядерный взрыв (его виды и характеристики)
34. Химическое оружие (классификация).
35. Краткая характеристика особо опасных инфекций животных и человека (ботулизм, чума).
36. Краткая характеристика особо опасных инфекций животных и человека (холера, дизентерия, СПИД)
37. Виды террористических актов, способы их осуществления и правила поведения пострадавших.
38. Производственный травматизм, виды травм. Мероприятия по предупреждению травматизма.
39. Первая медицинская помощь при различных ЧС: при ожогах, при переломах, при утоплении.
40. Первая медицинская помощь при различных ЧС: при кровотечениях, вывихах, обморожении.
41. Первая мед. Помощь при радиоактивном облучении. Лучевая болезнь. Выведение радионуклидов из организма.
42. Реанимационные мероприятия.
43. Что такое дезинфекция, дезинсекция, дератизация и их способы.
44. Что такое стресс? Его стадии и классификация.
45. Способы реагирования на стресс. Стратегии преодоления стресса.
46. Законодательные основы охраны труда.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Итоговый тест к зачету с оценкой

1. Территория, в пределах которой в результате воздействия поражающих факторов источника ЧС произошли массовые

поражения людей, сельскохозяйственных животных и растений – это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Очаг поражения
2. Зона заражения
3. Территория заражения

2 Чем характеризуется мощность ядерного взрыва?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. гексогеновым эквивалентом
2. пентолитовым эквивалентом
3. тротиловым эквивалентом.

3. Сколько степеней лучевой болезни?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. 4
2. 3
3. 2

4. Мощный короткий импульс, поражающий главным образом, электрическую и электронную аппаратуру – это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. ядерный импульс
2. электромагнитный импульс
3. электронный импульс

5. Химические соединения, которые в определенных количествах, превышающих ПДК, оказывают вредное воздействие на людей, сельскохозяйственных животных, растения, вызывая у них поражения различной степени – это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. химическое оружие
2. отравляющие вещества
3. сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ)

6. Регион биосферы, преобразованный человеком с помощью прямого и косвенного воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям – это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. техносфера
2. биосфера
3. ноосфера

7. Горение- быстро протекающая химическая реакция окисления вещества, при которой выделяется большое количество:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. тепла и дыма.
2. тепла и света.
3. дыма и света.

8. Негативное свойство живой и неживой материи, способное причинять вред самой материи – это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. опасность
2. вредный фактор
3. катастрофа

9. Наука о безопасном и комфортном взаимодействии человека со средой его обитания — это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. экология
2. безопасность жизнедеятельности
3. ноксология

10. Где больше воздуха скапливается во время пожара в здании?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. под потолком
2. у пола
3. везде равномерно

11. Главная причина возникновения ЧС социального характера?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. экономические проблемы мира
2. демографические проблемы мира
3. политические недоговоренности

12. Политика устрашения, подавления политических противников насильственными методами – это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. угроза
2. военный конфликт
3. терроризм

13. Фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях приводит к заболеванию или снижению жизненно важных функций организма, а также работоспособности, называется:

1. опасный
2. вредный
3. допустимый

14. . Жизнедеятельность – это:

1. повседневная деятельность и отдых, способ существования человека
2. идентификация опасностей техносферы
3. наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека и техносферы

15. Что нужно делать при внезапном наводнении до прибытия помощи:

1. подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить (в дневное время вывесите белое или цветное полотнище, в ночное время подавайте световые сигналы)
2. залезть в подвал
3. остаться на месте до схода воды

16. Чувствительный прибор, который улавливает и регистрирует подземные толчки, отмечая их силу, направление и продолжительность:

1. тектограф
2. сейсмограф
3. рихтограф

17. Как называется область возникновения подземного удара при землетрясении:

1. очаг землетрясения
2. эпицентр
3. проекция

18. Массовое распространение инфекционного заболевания среди людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости называется...

1. панэпидемией
2. эпизоотией
3. эпидемией

19. Для предотвращения массовых инфекционных заболеваний населения проводят:

1. дезактивацию
2. дератизацию
3. дезинфекцию

20. Найдите среди приведенных названий средства индивидуальной защиты органов дыхания те, которые являются самыми эффективными как по полноте защиты, так и по ее длительности:

1. противогазы
2. ватно-марлевые повязки
3. респираторы

21. Химическое оружие - это:

1. оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ
2. оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения
3. оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств.

22. Что относится к СИЗ органов дыхания?

1. Костюм Л-1, ОЗК.
2. Противогаз, респиратор.
3. Убежище, ПРУ

23. Что такое карантин, и когда он применяется?

1. При радиоактивном заражении, для ликвидации РВ.
2. При уничтожении клещей, насекомых;
3. Система наиболее строгих мероприятий (изоляционных, ограничительных, противоэпидемических) в случае распространения особо опасных инфекций.
24. Что является основной целью охраны труда?
 1. Увеличение прибыли предприятия
 2. Предотвращение несчастных случаев и профессиональных заболеваний
 3. Увеличение продолжительности рабочего дня
25. Какие средства используются для тушения электрооборудования под напряжением?
 1. Вода
 2. Углекислотные или порошковые огнетушители
 3. Кислородные баллоны
26. Что входит в понятие «первая помощь»?
 1. Квалифицированная медицинская помощь, оказываемая врачом
 2. Комплекс срочных мер по поддержанию жизненно важных функций организма пострадавшего до прибытия квалифицированной медицинской помощи
 3. Только вызов скорой помощи
27. . Бактериологическое оружие - это:
 1. специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряжаемые биологическими средствами, предназначенными для массового поражения живой силы, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур
 2. специальное оружие, применяемое для массового поражения сельскохозяйственных животных и источников воды
 3. оружие массового поражения людей на определенной территории.
28. К коллективным средствам защиты относятся:
 1. убежища и противорадиационные укрытия;
 2. противогазы и респираторы;
 3. средства защиты кожи и респираторы на всех работников предприятия
29. При реанимационной помощи пострадавшему необходимо:
 1. положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, приступить к сердечно-легочной реанимации
 2. приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких;
 3. положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность и приступить к сердечно-легочной реанимации
30. Гражданская оборона – это система:
 1. система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Приднестровской Молдавской Республики от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера
 2. мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время
 3. обеспечения постоянной готовности органов государственного управления к быстрым и эффективным действиям по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Приднестровской Молдавской Республики

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки зачета с оценкой:

- оценка «зачтено» /«отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию заявленных компетенций.
- оценка «зачтено» /«хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.
- оценка «зачтено» /«удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
- оценка «не зачтено»/«неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут

продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры биологии и экологии

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой биологии и экологии

личная подпись

Филипенко Сергей Иванович

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.05 Основы российской государственности**

Закреплена за кафедрой	Политологии и философии		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Физическая реабилитация		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	54		
самостоятельная работа	18		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	54	54	54	54
Контактная работа	54	54	54	54
Сам. работа	18	18	18	18
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, старший преподаватель Войт Иван Алексеевич

Рабочая программа дисциплины

Основы российской государственности

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Политологии и философии

Зав. кафедрой Игнатьев Виталий Викторович

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование у обучающихся системы знаний, навыков и компетенций, а также ценностей, правил и норм поведения, связанных с осознанием принадлежности к российскому обществу, формирование духовно-нравственного и культурного фундамента развитой и цельной личности, осознающей особенности исторического пути российского государства, самобытность его политической организации и сопряжение индивидуального достоинства и успеха с общественным прогрессом и политической стабильностью

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- представить историю России в ее непрерывном цивилизационном измерении, отразить наиболее значимые особенности, принципы и константы;
- обозначить фундаментальные ценностные константы российской цивилизации (многообразие, суверенность, согласие, доверие, созидание), перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития (стабильность, миссия, ответственность, справедливость);
- исследовать наиболее вероятные внешние и внутренние вызовы, стоящие перед российской цивилизацией и ее государственностью в настоящий момент, обозначить ключевые сценарии перспективного развития российской цивилизации;
- рассмотреть особенности современной политической организации российского общества, каузальную природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История ПМР
2	Основы политической власти ПМР
3	Философия
4	История литературы родного края
5	Всеобщая история
6	Паралимпийские виды спорта
7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Что такое Россия		
1.1	Современная Россия: цифры и факты, достижения и герои /Лек/	2	1
1.2	Россия и ее потенциал. Многообразие российских регионов /Пр/	2	1
1.3	Народы, религия, культура России /Пр/	2	1
1.4	Достижения, открытия и свершения. Подвиги и герои России /Пр/	2	1
1.5	Тема «Герои страны, герои народа» Вид работы: доклад /Ср/	2	1
	Раздел 2. Российское государство цивилизация		

2.1	Цивилизационный подход: возможности и ограничения. /Лек/	2	1
2.2	Основные черты российской цивилизации: история и современность /Лек/	2	1
2.3	Цивилизационный подход: возможности и ограничения /Пр/	2	1
2.4	Российская цивилизация и её особенности /Пр/	2	1
2.5	Тема «Российская цивилизация в академическом дискурсе» Вид работы: работа с источниками, учебными и научными изданиями. Тема «Особенности Российской и Западной цивилизаций» Вид работы: работа с источниками, учебными и научными изданиями /Ср/	4	1
Раздел 3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации			
3.1	Мировоззрение и идентичность. /Лек/	2	1
3.2	Мировоззренческие принципы (константы российской государственности) /Лек/	2	1
3.3	Ценностные вызовы современной политики. /Пр/	2	1
3.4	Российский социокультурный мир: мировоззрение, ценности, идентичность. /Пр/	2	1
3.5	Ценности и ценностные принципы России как государства-цивилизации. /Пр/	2	1
3.6	Семья как социальный фундамент российской государственности. /Пр/	2	1
3.7	Отечество и Родина как основополагающие ценностные категории российского общественного сознания /Пр/	2	1
3.8	Тема «Ценности российской цивилизации» Вид работы: доклад. /Ср/	2	1
Раздел 4. Политическое устройство России			
4.1	Основы конституционного строя Российской Федерации /Лек/	2	1
4.2	Субъекты российского политического процесса: институты и функции /Лек/	2	1
4.3	Основы конституционного строя и суверенитет Российской Федерации. /Пр/	2	1
4.4	Политическая система современной России /Пр/	2	1
4.5	Гражданское общество в современной России /Пр/	2	1
4.6	Тема «Уровни и ветви власти» Вид работы: работа с Конституцией Российской Федерации. Тема «Власть и легитимность в конституционном преломлении» Вид работы: обзор научных статей. Тема «Институты государственной власти РФ» Виды работ: тесты. Темы «Планирование будущего: государственные стратегии и гражданское участие» Вид работы: обзор научных статей /Ср/	8	1
Раздел 5. Вызовы будущего и развитие страны			
5.1	Глобализация и глокализация как вызовы для России. /Лек/	2	1
5.2	Сценарии развития российской цивилизации /Лек/	2	1
5.3	Вызовы и угрозы современной России. Национальная безопасность.	2	1

	/Пр/		
5.4	Глобальные тренды и Россия /Пр/	2	1
5.5	Государственные программы и национальные проекты: цели, результаты /Пр/	2	1
5.6	Стратегии будущего: национальные проекты и государственные программы /Пр/	2	1
5.7	Видение России будущего и ее места в будущем миропорядке /Пр/	2	1
5.8	Тема «Образы будущего России» Вид работы: проектная работа /Ср/	2	1
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Основы российской государственности: учебное пособие / А. Д. Харичев, А. В. Полосин, А. В. Селезнева. — Москва : РАНХиГС, 2024. — 448 с.
2. Основы российской государственности: учебное пособие для студентов, изучающих социогуманитарные науки / Т. В. Евгеньева, И. И. Кузнецов, С. В. Перевезенцев, А. В. Селезнева, О. Е. Сорокопудова, А. Б. Страхов, А. Р. Боронин; под ред. С. В. Перевезенцева. — Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023. — 550 с.
3. Основы российской государственности: учебное пособие для студентов естественно-научных и инженерно-технических специальностей /Шевырёв А.П., Лапин В.В., Рогачёв С.В., Тудорский А.В., Уваров П.Ю., Ларионов (иеромонах Родион) А.А., Еремин В.С., Пивоваров Н.Ю., Ефремов О.А., Маковецкий Е.А., Овчинникова Е.А., Андреев Д.А., Булатов В.В., Чагадаева О.А.— Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023. — 432 с.
4. Марасанова В. М., Багдасарян В. Э., Иерусалимский Ю. Ю. и др. Изучение истории российской государственности: учеб. материалы образовательного модуля. Учебно-методическое пособие и УМК для вузов. Ярославль: Индиго, 2023. - 540 с.
5. Современная российская политика : политические отношения, институты, процессы / под общ. ред. В. И. Коваленко. — Москва : Издательство Московского университета, 2020. — 379 с.
6. Наследование будущего в политико-культурном пространстве России XXI столетия [текст]: монография [Электронное сетевое издание] / С.Ф. Черняховский; отв. ред. С. Ф. Черняховский. — М. : Институт Наследия, 2023. — 250 с.
7. Конституция РФ (в текущей редакции) // Официальный сайт Государственной думы РФ. - Режим доступа: <http://duma.gov.ru/legislative/documents/constitution/>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплект свободного распространяемого ПО, условно бесплатного ПО, для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
 Научная электронная библиотека eLibrary
 Юридическая литература ПМР
 Информационно-правовое обеспечение «Гарант»
 Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

- Э1. Официальный сайт Президента РФ. Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/> –
- Э2. Официальный сайт Государственной думы Федерального Собрания РФ. Режим доступа: <http://duma.gov.ru/> –
- Э3. Официальный сайт Правительства РФ. Режим доступа: <http://government.ru/> –
- Э4. История. РФ. Главный исторический портал страны. Режим доступа: <http://histrf.ru/> –

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

2	К.1 - 110 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия: – вести конспектирование учебного материала; – обращать внимание на категории и понятия, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; – задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций; – желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Методические рекомендации к практическим занятиям. При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т. д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течении практического занятия обучающемуся необходимо выполнить задания, выданные преподавателем. Методические рекомендации по подготовке к контрольным мероприятиям. Текущий контроль – предназначен для проверки отдельных знаний, навыков и умений обучающихся, полученных при обучении по дисциплине, а также достижения обучающимися отдельных учебных целей и выполнения части учебных задач программы учебной дисциплины или практики. Текущий контроль может проводиться: – с участием преподавателя (иного контролирующего лица или организации)– устный опрос на лекциях, практических и семинарских занятиях; проверка выполнения письменных домашних заданий; проведение практических работ; тестирование (письменное или компьютерное); проведение коллоквиумов (в письменной или устной форме); контроль самостоятельной работы обучающихся (в письменной или устной форме); – без участия преподавателя – самостоятельно обучающимся (самоконтроль). Промежуточный контроль проводится в форме собеседования по вопросам к зачету, по результатам которого выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы. Самостоятельная работа по изучению дисциплины должна носить систематический характер. Задания для самостоятельной работы предполагают более глубокую проработку и анализ учебного материала и включают: – конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; – проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх; – работа с нормативными документами и законодательной базой; – поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору; – подготовка рефератов (эссе); – работа с тестами и вопросами для самопроверки; – анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету по дисциплине

«Основы российской государственности»:

1. Предпосылки и факторы формирования российского государства.
2. Природно-географическое многообразие России.
3. Особенности административно – территориального деления России.
4. Многообразие этносов и конфессий как ключевая черта российской культуры.
5. Деятельность государства в сфере национальной политики РФ.
6. Национальная политика России в постсоветский период.
7. Крупнейшие народы России характеристика и культурные особенности.
8. Понятие и особенности цивилизации.
9. Линейно- стадиальный подход к определению «цивилизации». Плюсы и минусы подхода.
10. Формационный подход к понятию «цивилизация». Плюсы и минусы.
11. Специфика и ключевые представители цивилизационного подхода.
12. Культура и цивилизация в концепции Освальда Шпинглера.
13. Цивилизационный подход Арнольд Тойнби.
14. Цивилизационный подход к типологии государств Николая Данилевского.
15. Типы цивилизаций и их характеристика (восточная цивилизация VS Западная цивилизация)
16. Основные черты Российской цивилизации.
17. Понятие, компоненты и виды мировоззрения.
18. Мировоззрение и его значение для человека, общества и государства
19. Виды и уровни мировоззрения.
20. Структура мировоззрения: ценности и их функции, представления, стереотипы.
21. Ценностные основания российской цивилизации.
22. Базовые понятия политической науки: политическая система, политический режим.
23. История создания конституционализма в России.
24. Основы конституционного строя Российской Федерации.
25. Институт президентства в России: статус, функции, полномочия.
26. Правительство Российской Федерации: структура, функции, полномочия.
27. Федеральное собрание: структура, функции, полномочия.
28. Основы правового статуса личности в РФ.
29. Глобальные проблемы, являющиеся вызовами для России.
30. Основное содержание концепции национальной безопасности России.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрено

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест №1 (выберите 1 правильный ответ)

Раздел 2. «Российское государство- цивилизация»

1. К ценностям западной цивилизации не относится
 - 1) индивидуализм
 - 2) ориентация на изменение мира
 - 3) коллективизм
 - 4) предпочтение вещественных отношений
 2. К основным ценностям восточной цивилизации не относится(ятся)
 - 1) коллективизм
 - 2) скромность образа жизни, умеренный достаток вплоть до аскетизма
 - 3) следование традициям, а не новациям
 - 4) демократия
 3. Расположите последовательно стадии развития цивилизации по А. Тойнби.
 - 1) надлом
 - 2) генезис
 - 3) распад
 - 4) рост
- Ответ: _____

4. Приверженцы «стадиальной» теории цивилизаций выделяют

- 1) аграрное, индустриальное и постиндустриальное общество
- 2) аграрное, индустриальное общество
- 3) индустриальное и постиндустриальное общество
- 4) архаическое, экономическое и коммунистическое общество

5. Сторонники теории «локальных» цивилизаций отмечают неповторимость каждой, считая, что

- 1) объединяющей силой в них прежде всего выступает культ денег
- 2) объединяющей силой в них прежде всего выступает промышленное производство
- 3) объединяющей силой в них прежде всего выступают религиозные ценности
- 4) объединяющей силой в них прежде всего выступают научные исследования

6. При типологизации цивилизаций большинство исследователей делят мир на следующие мегасистемы

- 1) Восток, Запад, Север и Юг
- 2) США и остальной мир
- 3) страны «большой восьмерки» и остальной мир
- 4) Восток и Запад

7. К основным духовным ценностям восточных цивилизаций относятся

- 1) высокий уровень зависимости индивида от природы и географической среды, неразрывная связь человека с его социальной группой, низкая социальная мобильность, преобладание среди регуляторов общественных отношений обычаев и традиций
- 2) стремление к подчинению природы власти человека, неразрывная связь человека с его социальной группой, высокая социальная мобильность, преобладание среди регуляторов общественных отношений обычаев и традиций
- 3) стремление к подчинению природы власти человека, приоритет прав и свобод личности над социальными общностями, высокая социальная мобильность, демократический политический режим и правовое государство
- 4) все суждения неверны

8. К основным духовным ценностям западных цивилизаций относятся

- 1) высокий уровень зависимости индивида от природы и географической среды, неразрывная связь человека с его социальной группой, низкая социальная мобильность, преобладание среди регуляторов общественных отношений обычаев и традиций
- 2) стремление к подчинению природы власти человека, неразрывная связь человека с его социальной группой, высокая социальная мобильность, преобладание среди регуляторов общественных отношений обычаев и традиций
- 3) стремление к подчинению природы власти человека, приоритет прав и свобод личности над социальными общностями, высокая социальная мобильность, демократический политический режим и правовое государство
- 4) все суждения неверны

9. Какая из характеристик «западного общества» неверна?

- 1) нацеленность на изменение, переустройство окружающего мира
- 2) установки человека на коллективную солидарность и неизбежность иерархического устройства
- 3) стремление покорить природные силы
- 4) людей прежде всего волнует настоящее и будущее

10. Какая из характеристик «восточного общества» неверна?

- 1) представление о верховном правителе как защитнике народа
- 2) значение личности подчиняется принципу коллективизма
- 3) установка на покорение природы
- 4) государство стремится поставить под свой контроль духовную сферу общества

11. На формирование ценностей Запада большое влияние оказал(о)

- 1) христианство 3) ислам 2) буддизм 4) иудаизм

12. Ценности свободы торговли и свободы предпринимательства характерны

- 1) для аграрного общества
- 2) для традиционного общества
- 3) для восточной цивилизации
- 4) для западной цивилизации

13. Отцами-основателями цивилизационной теории являются:

Н. Данилевский, А. Шюц, Т. Шибутани, А. Тойнби

Н. Данилевский, О. Шпенглер, А. Тойнби
 Н. Данилевский, М. Вебер, О. Шпенглер, Г. Лебон
 Т. Шибутани, О. Шпенглер, П. Сорокин

14. Идею самобытности России и ее принципиального отличия от стран Западной Европы провозглашали

- 1) славянофилы
- 2) западники
- 3) социал-демократы
- 4) кадеты

15. В основе концепции Н.Я. Данилевского лежит понятие:

- 1) цивилизации
- 2) культурно-исторического типа
- 3) этноса
- 4) культурного типа

16. Из перечисленных элементов исторического развития цивилизаций, Н.Я. Данилевский к основным относил:

- 1) религиозный, политический, культурный
- 2) климатический, территориальный

17. Сторонники, возникшего в начале XX в. направления в русской общественно-политической мысли, считавшие Россию особым типом цивилизации, отличным как от восточного, так и от западного цивилизационных типов, и настаивавшие на уникальности русского этноса,—это:

- 1) евразийцы
- 2) иосифляне
- 3) западники»
- 4) славянофилы

18. В классификацию цивилизаций по Н. Данилевскому не входят

- 1) первичные
- 3) одноосновные
- 2) традиционные
- 4) двухосновные

19. Вставьте пропущенное понятие: «По сравнению с моделью классического европейского Средневековья главной особенностью России на протяжении истории Московской Руси была сильная _____»

20. Носителем духовных основ русской культуры в новое и Новейшее время стал уникальный социальный слой _____

Тест №2 (могут быть несколько правильных ответов)

Раздел 4 «Политическое устройство России»

1. Конституция РФ принята всенародным голосованием в:

- 1) 1996;
- 2) 1993;
- 3) 1992.

2. Выберите суждения относящиеся к конституционному статусу Президента РФ.

- 1) формирует Государственный Совет Российской Федерации в целях обеспечения согласованного функционирования и взаимодействия органов публичной власти;
- 2) открывает первое заседание Государственной Думы;
- 3) принимает постановления по вопросам, отнесенным к его ведению;
- 4) назначает и освобождает представителей Российской Федерации в Совете Федерации;
- 5) принимает верительные и отзывные грамоты аккредитуемых дипломатических представителей
- 6) имеет право председательствовать на заседаниях Правительства Российской Федерации
- 7) объявляет амнистию.

3. Закрепленное в Конституции, других конституционно-правовых актах устройство общества и государства, организация государственной и общественной жизни- это _____

4. Что произносит Президент РФ пред вступлением в должность:

- 1) поздравление ;
- 2) отчетную речь;
- 3) клятву;
- 4) обещание.

5. Кто стал первым Президентом РФ?

- 1) В.В.Путин; 2) Д.А.Медведев; 3) Б.Н.Ельцин; 4) М.С. Горбачёв.

6. Быть избранным в Государственную Думу граждан РФ имеет право по достижении:

- 1) 18 лет 2) 21 года 3) 25 лет 4) 30 лет.

7. К функциям Совета Федерации относится:

- 1) Назначение на должность судей Конституционного, Верховного, Высшего Арбитражного судов РФ;
2) Выдвижение обвинения против Президента РФ для отрешения его от должности;
3) Дача Президенту РФ согласия на назначение Председателя правительства РФ;
4) Осуществление мер по обеспечению законности, прав и свобод граждан, охраны общественного порядка, охраны собственности, борьбе с преступностью.

8. К функциям Совета Федерации не относится:

- 1) Назначение выборов Президента РФ;
2) Утверждение указов Президента РФ о введении чрезвычайного и военного положений;
3) Решение вопроса о доверии Правительству РФ;
4) Назначение на должность и освобождение от должности Генерального прокурора РФ.

9. Согласно Конституции РФ Президент РФ:

- 1) назначает Председателя Совета Федерации;
2) назначает Председателя Государственной Думы;
3) назначает Председателя Правительства.

10. Верны ли следующие суждения?

А. После 3-кратного отклонения представленных кандидатур Председателя Правительства Государственной Думой Президент назначает Председателя Правительства.

Б. После 3-кратного отклонения представленных кандидатур Председателя Правительства РФ Государственной Думой Президент распускает Думу.

- 1) верно только А; 2) верно только Б; 3) и А и Б; 4) ни А ни Б.

11. К основам государственного устройства НЕ относится:

- 1) Идеологический и политический плюрализм;
2) Федерализм;
3) Демократизм.

12. В чем прежде всего выражается демократизм государства?

- 1) В принципе федерализма;
2) В принципе народовластия;
3) В принципе государственного суверенитета.

13. Россия провозглашена государством

- 1) Демократическим;
2) Авторитарным;
3) Тоталитарным;

14. Устойчивая правовая связь человека с Российским государством, выраженная в совокупности их взаимных прав и обязанностей, называется _____

15. Идеологическое и политическое многообразие – это

- 1) Унитаризм;
2) Федерализм;
3) Плюрализм.

16. Для процедуры отрешения Президента РФ от должности необходимо:

- 1) Обвинение, выдвинутое Советом Федерации РФ;
2) Обвинение, выдвинутое Государственной Думой РФ;
3) Постановление Верховного Суда РФ;
4) Обвинение, выдвинутое Правительством РФ.

17. Федеральные законы одобряются:

- 1) Федеральным Собранием;
2) Советом Федерации;

- 3) Государственной Думой;
- 4) Президентом РФ.

18. Государственная Дума может быть распущена:

- 1) После трехкратного отклонения кандидатур председателя Правительства РФ;
- 2) В случае повторного выражения недоверия Правительству РФ;
- 3) В случае объявления недоверия Президенту РФ;
- 4) На основании чрезвычайного или военного положения.

19. К функциям Совета Федерации не относится:

- 1) Назначение выборов Президента РФ;
- 2) Утверждение указов Президента РФ о введении чрезвычайного и военного положений;
- 3) Решение вопроса о доверии Правительству РФ;
- 4) Назначение на должность и освобождение от должности Генерального прокурора РФ.

20. Для процедуры отрешения Президента РФ от должности необходимо:

- 1) Обвинение, выдвинутое Советом Федерации РФ;
- 2) Обвинение, выдвинутое Государственной Думой РФ
- 3) Постановление Верховного Суда РФ
- 4) Обвинение, выдвинутое Правительством РФ

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«зачтено» ставится, если: обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий, глубоко и полностью усвоил материал; исчерпывающе, последовательно, четко и логически его излагает; умеет тесно связывать теорию с практикой; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий; использует в ответе материал из различных литературных источников.

«не зачтено» выставляется обучающемуся, который не освоил образовательную программу дисциплины в требуемом объеме.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.05 Основы российской государственности
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры политологии и философии

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой политологии и
философии

личная подпись

Игнатьев Виталий Викторович

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.06 Физическая культура и спорт**

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	16	16	16	16
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Гамалицкая Галина Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент Ковалева Роза Ефимовна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, воспитание потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.
- формирование системы теоретических знаний и практических умений и навыков в области физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности.
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих педагогов включающей физическую подготовленность, работоспособность, развитие профессионально значимых и психомоторных способностей.
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, восстановления, сохранения и укрепления здоровья, овладения методами самоконтроля в процессе физкультурных занятий.
- включение обучающихся в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
2	Нетрадиционные виды гимнастики
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту
4	Волейбол и методика преподавания
5	Гандбол и методика преподавания
6	Легкая атлетика и методика преподавания
7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Легкая атлетика		
1.1	Историко-теоретические основы легкой атлетики (травматизм, техника безопасности) /Лек/	2	1
1.2	Классификация и характеристика видов легкой атлетики /Лек/	2	1
1.3	Влияние легкоатлетических упражнений на организм обучающихся /Лек/	2	1
1.4	Прикладные и социально-оздоровительные аспекты легкой атлетики /Лек/	2	1
1.5	Техника бега на средние, длинные дистанции. (высокий старт, финиширование) /Пр/	2	1
1.6	Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, финиширование). /Пр/	2	1

1.7	Техника эстафетного бега (способы передачи эстафетной палочки, бег по выражу финиширование) /Пр/	2	1
1.8	Техника прыжка в длину с места. /Пр/	2	1
1.9	ОФП средствами л/атлетики. /Пр/	2	1
1.10	Причины травматизма на занятиях по физической культуре. /Ср/	6	1
1.11	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны). /Ср/	6	1
1.12	Правила соревнований и обязанности судей по спортивной ходьбе, бегу на средние и длинные, короткие дистанции. /Ср/	6	1
Раздел 2. Спортивные игры			
2.1	История возникновения, развития спортивных игр и их классификация /Лек/	2	1
2.2	Спортивные игры, как неотъемлемая часть физической культуры (самоконтроль) /Лек/	2	1
2.3	Развитие физических качеств посредством спортивных игр /Лек/	2	1
2.4	Спортивные игры, как средство активного отдыха /Лек/	2	1
2.5	Основные технические приемы нападения в спортиграх /Пр/	2	1
2.6	Основные технические приемы защиты в спортивных играх. /Пр/	2	1
2.7	Технико-тактические взаимодействия в спортивных играх (защита, нападение) /Пр/	2	1
2.8	Подвижные игры с элементами спортивных игр. /Пр/	2	1
2.9	ОФП средствами спортивных игр. Двухсторонняя, учебная игра с индивидуальными заданиями. /Пр/	2	1
2.10	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений. /Ср/	8	1
2.11	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры. /Ср/	10	1
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин А.И. 2003

Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" Чесноков Н.Н. Никитушкин, В.Г. 2010

Легкая атлетика : Правила соревнований ВФЛА / 2007.

Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199> (дата обращения: 17.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура для обучающихся по экономическим специальностям. /Сост. Гамалицкая Г.М., Кольцов Д.А. - Тирасполь, 2023. - 148 с.

Юрасова, Н. Ю. Спортивные игры в вузе: баскетбол : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Юрасова. — Москва : Дело РАНХиГС, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8180-0599-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/469229> (дата обращения: 17.09.2025). —

Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : ЧПИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138972> (дата обращения: 17.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. — Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/271088> (дата обращения: 17.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Федоров, А. П. Легкая атлетика : учебное пособие / А. П. Федоров. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2023. — 119 с. — ISBN 978-5-6051198-0-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/461201> (дата обращения: 17.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/244517> (дата обращения: 17.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения практической работы, и самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 301 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнес – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
3	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
4	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
5	К.1 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
6	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
На практических занятиях по дисциплине "Физическая культура и спорт" при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), позволяющих обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни. Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения. Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)****ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Дайте определение понятию «физическая культура»
2. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите факторы, определяющие здоровый образ жизни.
5. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
6. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности.
7. Средства физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.
8. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
9. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.
11. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.
13. Самоконтроль студентов за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
14. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.
15. Организация мест занятий для проведения подвижных и спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)
16. Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры.
17. Характеристика подвижных игр как средства физической культуры.
18. Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).
19. История возникновения футбола.
20. История возникновения баскетбола.
21. История возникновения волейбола.
22. Бег. Виды бега. Дистанции.
23. Основы техники низкого старта.
24. Рациональная техника бега на короткие дистанции.
25. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).
26. Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре и спорту

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрено

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по физической культуре и спорту

1. Физическая культура – это?
 - а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
 - б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
 - в) наука о природе двигательной деятельности человека.
2. Основными показателями физического развития человека являются?

- а) показатели здоровья;
 - б) показатели телосложения;
 - в) показатели развития физических качеств;
 - г) все перечисленное.
3. Под закаливанием понимается?
- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.
4. Девиз Олимпийских игр?
- а) сильные, смелые, ловкие;
 - б) быстрее, выше, сильнее;
 - в) быстрота, ловкость, сила.
5. Что входит в тройку основных видов лёгкой атлетики?
- а) Бег, прыжки, метания
 - б) Бег, плавание, гимнастика
 - в) Прыжки, метания, акробатика
6. Какова стандартная длина легкоатлетической беговой дорожки на стадионе?
- а) 200 м
 - б) 300 м
 - в) 400 м
7. Какая дистанция относится к спринтерским?
- а) 100 м
 - б) 800 м
 - в) 5000 м
8. В каком виде лёгкой атлетики применяют шест?
- а) Прыжок в длину
 - б) Прыжок в высоту
 - в) Прыжок с шестом
9. Как называется метание тяжёлого металлического снаряда?
- а) Метание копья
 - б) Метание диска
 - в) Толкание ядра
10. Сколько попыток даётся спортсмену в прыжках в длину на соревнованиях?
- а) 3–6
 - б) 1
 - в) 10
11. Что означает термин «эстафета»?
- а) Бег с барьерами
 - б) Командный бег с передачей палочки
 - в) Индивидуальный бег на время
12. Какой вид лёгкой атлетики называют «королевским»?
- а) Бег на 100 м
 - б) Марафон
 - в) Прыжок с шестом
13. С какой ноги обычно выполняется отталкивание в прыжке в длину?
- а) С обеих ног
 - б) С толчковой ноги
 - в) Без разницы
14. Что измеряют в спортивной ходьбе?
- а) Скорость и технику выполнения
 - б) Высоту прыжка
 - в) Длину разбега

15. Укажите какое понятие относится к этому определению?

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие:

- а) спорт;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое совершенствование

16. Основным средством физической культуры являются?

- а) физические упражнения;
- б) физическое образование;
- в) физическое совершенство.

17. Сколько игроков в стартовом составе команды по баскетболу?

- а) 6
- б) 5
- в) 7

18. Сколько таймов длится футбольный матч (без добавленного времени)?

- а) 2 тайма по 45 минут
- б) 3 тайма по 30 минут
- в) 4 тайма по 20 минут

19. Какой игровой мяч самый тяжёлый?

- а) Баскетбольный
- б) Волейбольный
- в) Футбольный

20. Размер площадки в баскетболе?

- а) 120 x 90
- б) 28 x 15
- в) 18 x 9

21. Количество игроков футбольной команды?

- а) 11 игроков;
- б) 5 игроков;
- в) 17 игроков.

22. В настольном теннисе партия продолжается до?

- а) 11 очков;
- б) 15 очков;
- в) 21 очка.

23. Какие размеры волейбольной площадки?

- а) 8 x 16м
- б) 10 x 18 м
- в) 9 x 18 м

24. Сколько времени длится один матч в волейболе?

- а) 1 час;
- б) 3,5 часа;
- в) Неограниченно.

25. Гиподинамия – это следствие?

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) чрезмерного питания.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Для допуска к зачету обучающемуся необходимо выполнить все формы текущего контроля и получить допуск к промежуточной аттестации.

Оценкой «зачтено» выставляется, если обучающийся показал достаточно высокий уровень теоретической подготовки,

прошёл тестирование с положительным результатом, демонстрирует навыки физической подготовленности, проявляет высокую активность на занятиях.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся показал низкий уровень теоретической подготовки, прошёл тестирование с отрицательным результатом, не демонстрирует навыки физической подготовленности, не проявляет активность на занятиях.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.06 Физическая культура и спорт
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.07 Элективные курсы по физической культуре и
спорту**

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 200
самостоятельная работа 128
контактная работа во время
промежуточной аттестации

Виды контроля в семестрах:
зачет 2,4,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	200	200
Итого ауд.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	200	200
Контактная работа	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	200	200
Сам. работа	26	26	25	25	26	26	25	25	26	26	128	128
Часы на контроль												
Итого	66	66	65	65	66	66	65	65	66	66	328	328

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Гамалицкая Галина Михайловна
канд. пед. наук, доцент Ковалева Роза Ефимовна
б/с, ст. преподаватель Кольцов Денис Александрович
канд. пед. наук, доцент Ваколюк Ольга Петровна
б/с, ст. преподаватель Диденко Александр Александрович
б/с, ст. преподаватель Чумаков Олег Анатольевич
б/с, доцент Черба Татьяна Ивановна
б/с, ст. преподаватель Твердохлебова Людмила Ивановна
б/с, ст. преподаватель Хмырова Ольга Анатольевна
б/с, ст. преподаватель Швыдкая Марина Васильевна
б/с, ст. преподаватель Выходец Наталья Степановна
канд. пед. наук, доцент Самолук Ольга Ивановна
б/с, доцент Ротарь Людмила Алексеевна
б/с, доцент Радионов Сергей Васильевич
канд. пед. наук, доцент Чебан Татьяна Николаевна
б/с, ст. преподаватель Шишкану Анастасия Николаевна
б/с, доцент Мамков Олег Михайлович
б/с, ст. преподаватель Порядин Сергей Васильевич
б/с, ст. преподаватель Черниченко Игорь Павлович
б/с, доцент Романюк Татьяна Владимировна
б/с, преподаватель Торопчина Людмила Геннадьевна
б/с, ст. преподаватель Якимчук Ирина Анатольевна
б/с, ст. преподаватель Мазур Василий Васильевич

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич.

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к занятию физической культурой и спортом, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность занимающихся к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическая культура и спорт
2	Баскетбол и методика преподавания
3	Футбол и методика преподавания

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Нетрадиционные виды гимнастики
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.		
1.1	1. Атлетическая гимнастика: Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. Бадминтон: Совершенствование техники основной стойки и хвата ракетки в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники стоек и перемещений в нападении и защите в баскетболе. Волейбол: Совершенствование техники стоек и перемещений в нападении и защите в волейболе. Общая физическая культура: Комплексы игровых упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и координационных способностей. Ритмическая гимнастика: Характеристика ритмической гимнастики (цель, задачи, контингент занимающихся, средства, методы и приемы), ее роль в улучшении осанки, совершенствовании физической подготовленности и двигательной культуры занимающихся.	2	2

	Спортивная гимнастика: Акробатика - обучение равновесиям, кувыркам вперед и назад, стойке на лопатках, мосту из положения лежа. Футбол: Совершенствование техники передвижения в Футболе. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике специально-беговых и прыжковых упражнений. Настольный теннис: Дальнейшее обучение технике стоек и перемещений в настольном теннисе. Фитнесс: Изучение комплексов ритмическая гимнастики. Оздоровительная физическая культура: Легкая атлетика - Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (особенности техники бега и низкого старта). /Пр/		
1.2	2. Атлетическая гимнастика: Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Бадминтон: Совершенствование техники передвижений в заданные зоны, 1,2,3,4, в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе. Подвижные игры с элементами баскетбола. Волейбол: Совершенствование техники передачи сверху двумя руками, одной рукой и ее разновидностей в волейболе. Общая физическая культура: Подвижные игры и легкоатлетические эстафеты на развитие ловкости, быстроты и силы. Ритмическая гимнастика: Значение ритмической гимнастики как эффективного средства физического воспитания. Укреплении сердечно-сосудистой системы средствами ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Акробатика-обучение равновесиям, кувыркам вперед и назад, стойке на лопатках, мосту из положения лежа. Футбол: Совершенствование техники. ударов внутренней стороной стопы и остановок мяча ногой. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. (технике бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Комплексы упражнений для усвоения техники «владения ракеткой». Совершенствование техники держания ракетки. Фитнесс: Изучение комплексов ритмическая гимнастики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (ходьба с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). Чередование ходьбы и бега 30х30м. /Пр/	2	2
1.3	3. Атлетическая гимнастика: Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Бадминтон: Совершенствование техники передвижений в заданные зоны, 1,2,3,4, в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе. Подвижные игры с элементами баскетбола. Волейбол: Совершенствование техники передачи сверху двумя руками, одной рукой и ее разновидностей в волейболе. Общая физическая культура: Подвижные игры и легкоатлетические эстафеты на развитие ловкости, быстроты и силы. Ритмическая гимнастика: Значение ритмической гимнастики как эффективного средства физического воспитания. Укреплении сердечно-сосудистой системы средствами ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Перекладина - обучение размахиваниям изгибами , размахиваниям в висе, подъему переворотом, соскоку махом назад. Футбол: Совершенствование техники. ударов внутренней стороной стопы и остановок мяча ногой. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. (технике бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Комплексы упражнений для усвоения техники «владения ракеткой». Совершенствование техники держания ракетки. Фитнесс: Изучение комплексов ритмическая гимнастики. Оздоровительная физическая культура: Легкая атлетика - Упражнения для обучения технике эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки. /Пр/	2	2
1.4	4. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного	2	2

	веса. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения короткой подачи в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники передач и ловли мяча в парах, тройках на месте. Волейбол: Совершенствование техники передачи снизу двумя руками, одной рукой и ее разновидностей в волейболе. Общая физическая культура: Спортивные, двусторонние, учебные игры на развитие физических качеств (по выбору обучающихся). Ритмическая гимнастика: Анализ движений ритмической гимнастики. Характеристика техники выполняемых упражнений. Обучение элементам ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Перекладина - обучение размахиваниям изгибами, размахиваниям в висе, подъему переворотом, соскоку махом назад. Футбол: Совершенствование техники ударов внутренней частью подъема и остановок мяча туловищем. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. (технике старта, стартового ускорения и финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Дальнейшее обучение технике удара «толчок». Учебная игра по упрощенным правилам. Фитнесс: Изучение комплексов ритмической гимнастики. Оздоровительная физическая культура: Легкая атлетика - Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). Контрольное тестирование ускоренной (темповой) ходьбы. (600 и 800 м). /Пр/		
1.5	5. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения короткой подачи в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники передач и ловли мяча в парах, тройках на месте. Волейбол: Совершенствование техники передачи снизу двумя руками, одной рукой и ее разновидностей в волейболе. Общая физическая культура: Спортивные, двусторонние, учебные игры на развитие физических качеств (по выбору обучающихся). Ритмическая гимнастика: Анализ движений ритмической гимнастики. Характеристика техники выполняемых упражнений. Обучение элементам ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Брусья - обучение размахиваниям в упоре на руках, размахиваниям в упоре, перемахам, соскоку махом назад. Футбол: Совершенствование техники ударов внутренней частью подъема и остановок мяча туловищем. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. (технике старта, стартового ускорения и финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Дальнейшее обучение технике удара «толчок». Учебная игра по упрощенным правилам. Фитнесс: Изучение комплексов ритмической гимнастики. Оздоровительная физическая культура: Волейбол - Упражнения для обучения технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). /Пр/	2	2
1.6	6. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники высоко-далекой подачи в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники передач и ловли мяча в парах, тройках в движении. Волейбол: Совершенствование техники нижней подачи в волейболе. Общая физическая культура: Упражнения для развития общей выносливости. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и у опоры. Специально беговые упражнения (СБУ). Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Ритмическая гимнастика: Обучение элементам ритмической гимнастики в разных частях учебного занятия. Спортивная гимнастика: Брусья - обучение размахиваниям в упоре на руках, размахиваниям в упоре, перемахам, соскоку махом назад. Футбол: Совершенствование техники ударов средней и внешней частью подъема. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике кроссового бега. Настольный теннис: Дальнейшее обучение технике удара «подставка». Учебная игра по упрощенным правилам. Фитнесс: Изучение шагов и связок классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Волейбол - Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. /Пр/	2	2

1.7	7. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники высоко-далекой подачи в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники передач и ловли мяча в парах, тройках в движении. Волейбол: Совершенствование техники нижней подачи в волейболе. Общая физическая культура: ОРУ на месте, в движении. Кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью. Упражнения по методу круговой. Ритмическая гимнастика: Обучение элементам ритмической гимнастики в разных частях учебного занятия. Спортивная гимнастика: Р/В брусья- обучение размахивания изгибами, перемахам (в упоре, в вис лежа), подъему переворотом махом одной толчком другой) Футбол: Совершенствование техники ударов средней и внешней частью подъема. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике кроссового бега. Настольный теннис: Дальнейшее обучение технике удара «подставка». Учебная игра по упрощённым правилам. Фитнесс: Изучение шагов и связок классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Волейбол - Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. /Пр/	2	2
1.8	8. Атлетическая гимнастика: Выполнение упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники плоским и укороченным ударам в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники передачи мяча во встречном движении и ее разновидностей в баскетболе. Волейбол: Совершенствование техники верхней подачи и ее разновидностей в волейболе. общая физическая культура: ОРУ с предметами, беговые упражнения с различными заданиями. Бег по пересеченной местности с умеренной скоростью. Ритмическая гимнастика: Определение воздействия на организм нагрузки различной интенсивности по ЧСС. Определение массы тела. Спортивная гимнастика: Р/В брусья- обучение размахивания изгибами, перемахам (в упоре, в вис лежа), подъему переворотом махом одной толчком другой). Футбол: Совершенствование техники ударов и остановок мяча головой. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике кроссового бега. Настольный теннис: Дальнейшее обучение технике удара «накат» (справа/слева). Двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Фитнесс: Изучение шагов и связок классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Волейбол - Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении. /Пр/	2	2
1.9	9. Атлетическая гимнастика: Выполнение упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники плоским и укороченным ударам в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники передачи мяча во встречном движении и ее разновидностей в баскетболе. Волейбол: Совершенствование техники верхней подачи и ее разновидностей в волейболе. Общая физическая культура: ОРУ на месте и у опоры. СБУ. Упражнения по методу круговой тренировки. Ритмическая гимнастика: Определение воздействия на организм нагрузки различной интенсивности по ЧСС. Определение массы тела. Спортивная гимнастика: О/П- обучение вскокам в упор стоя на коленях, в упор присев. Футбол: Совершенствование техники ударов и остановок мяча головой. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике кроссового бега. Настольный теннис: Дальнейшее обучение технике удара «накат» (справа/слева). Двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Фитнесс: Изучение шагов и связок классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Волейбол - Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении. /Пр/	2	2
1.10	10. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники нападающему удару (Смэш) и подставкам на сетку в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники обводки соперника в баскетболе. Подвижные	2	2

	игры с элементами баскетбола. Волейбол: Совершенствование техники верхней подачи и ее разновидностей в волейболе. Общая физическая культура: Упражнения для развития координационных способностей. ОРУ с изменением заданий. Беговые упражнения с различными заданиями. Прыжки в длину с места. Ритмическая гимнастика: Ритмическая гимнастика как профилактика различных заболеваний. Положительные эмоции - важный фактор оздоровления. Комплексы ритмической гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики, направленные на развитие физических качеств занимающихся. Спортивная гимнастика:О/П- обучение вскокам в упор стоя на коленях, в упор присев. Футбол: Совершенствование техники ведения и отбора мяча. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Дальнейшее обучение технике наката открытой ракеткой (справа) и накату закрытой ракеткой (слева). Фитнесс: Изучение шагов и связок классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Баскетболл - Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). /Пр/		
1.11	11. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники нападающему удару (Смэш) и подставкам на сетку в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники обводки соперника в баскетболе. Подвижные игры с элементами баскетбола. Волейбол: Совершенствование техники верхней подачи и ее разновидностей в волейболе. Общая физическая культура: ОРУ на месте и в движении. Прыжки толчком одной и двумя ногами с места. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний). Ритмическая гимнастика: Ритмическая гимнастика как профилактика различных заболеваний. Положительные эмоции - важный фактор оздоровления. Комплексы ритмической гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики, направленные на развитие физических качеств занимающихся. Спортивная гимнастика:К/М - обучение размахиваниям в различных упорах, одноименным перемахам, соскоку перемахом одной. Футбол: Совершенствование техники ведения и отбора мяча. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Дальнейшее обучение технике наката открытой ракеткой (справа) и накату закрытой ракеткой (слева). Фитнесс: Изучение шагов и связок степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Баскетбол - Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). /Пр/	2	2
1.12	12. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники добиванию волана у сетки и совершенствование ударов снизу и сверху в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование технике броска мяча двумя руками от груди, одной сверху с места. Волейбол: Совершенствование техники прямого нападающего удара (с места, с трёх шагов, с разбега). Общая физическая культура: ОРУ с предметами. Беговые и прыжковые упражнения с различными заданиями. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега. Ритмическая гимнастика: Элементы классического танца. Позиции рук и ног. Классический тренаж. Элементарные упражнения. (деми плие, плие, релеве, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб пар терр, пор де бра, гран батман жете и т.д). Спортивная гимнастика:К/М - обучение размахиваниям в различных упорах, одноименным перемахам, соскоку перемахом одной. Футбол: Совершенствование техники игры вратаря, стандартным положением. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Обучение технике подачи мяча в настольном теннисе. Фитнесс: Изучение шагов и связок степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Баскетбол -Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). /Пр/	2	2

1.13	13. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники добиванию волана у сетки и совершенствование ударов снизу и сверху в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование технике броска мяча двумя руками от груди, одной сверху с места. Волейбол: Совершенствование техники прямого нападающего удара (с места, с трёх шагов, с разбега). Общая физическая культура: Упражнения для развития быстроты. ОРУ на месте и у опоры. СБУ. Повторные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег, прыжки и т.д.). Упражнения для контроля развития координационных способностей. Упражнения по методу круговой тренировки. Ритмическая гимнастика: Элементы классического танца. Позиции рук и ног. Классический тренаж. Элементарные упражнения. (деми плие, плие, релеве, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб пар терр, пор де бра, гран батман жете и т.д.). Спортивная гимнастика: Бревно - обучение разновидностям ходьбы, поворотам (переступанием, на двух), соскомам махом одной толчком другой и толчком двумя. Футбол: Совершенствование техники игры вратаря, стандартным положением. Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Обучение технике подачи мяча в настольном теннисе. Фитнесс: Изучение шагов и связок степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Прикладная гимнастика - Комплексы оздоровительно-профилактических упражнений для восстановления работоспособности. /Пр/	2	2
1.14	14. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники игры в парном и одиночном разряде в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча, сверху с 2-х шагов. Волейбол: Совершенствование техники разновидностей нападающего удара в волейболе. Общая физическая культура: ОРУ в парах. Беговые упражнения. Бег в усложненных условиях (бег вверх по лестнице, с отягощением) Ускорения из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам. Ритмическая гимнастика: Совершенствование изученного комплекса ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Бревно - обучение разновидностям ходьбы, поворотам (переступанием, на двух), соскомам махом одной толчком другой и толчком двумя. Футбол: Совершенствование техники обманных движений (финтов). Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (технике передачи эстафетной палочки, старту на различных этапах, передачи в зоне коридора на максимальной скорости, в целом). Настольный теннис: Совершенствование серийных ударов в движении в настольном теннисе. Фитнесс: Изучение шагов и связок степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Прикладная гимнастика - Упражнения лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. (циклические Объяснение, показ упражнений, дыхательные упражнения). /Пр/	2	2
1.15	15. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники игры в парном и одиночном разряде в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча, сверху с 2-х шагов. Волейбол: Совершенствование техники разновидностей нападающего удара в волейболе. Общая физическая культура: ОРУ в движении. Бег из усложненных стартовых положений под различные сигналы (зрительные, звуковые). Челночный бег. Ритмическая гимнастика: Совершенствование изученного комплекса ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Хореография – у станка, на середине. Футбол: Совершенствование техники обманных движений (финтов). Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (технике передачи эстафетной палочки, старту на различных этапах, передачи в зоне коридора на	2	2

	максимальной скорости, в целом). Настольный теннис: Совершенствование серийных ударов в движении в настольном теннисе. Фитнесс: Изучение шагов и связок степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Прикладная гимнастика - Обучение упражнениям лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Тесты общей физической подготовленности. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной и реабилитационной направленностью. /Пр/		
1.16	1. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Бадминтон: Совершенствование техники откидка на заднюю линию, сметание волана у сетки. Подвижные игры с элементами бадминтона. Баскетбол: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления (обводка фишек). Волейбол: Совершенствование техники стоек и перемещений в нападении и защите в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола. Общая физическая культура: Упражнения для развития общей выносливости. ОРУ в парах на месте и у опоры. СБУ. Длительный бег с умеренной скоростью. Ритмическая гимнастика: Упражнения для согласования движений с музыкой. Обучение упражнениям комплекса ритмической гимнастики. Азбука музыкального движения. Спортивная гимнастика: Акробатика-обучение стойке на голове и руках, стойке на руках, мост из положения стоя, перевороту боком (колесу). Футбол: Совершенствование техники перемещений в нападении и защите в футболе. Подвижные игры с элементами футбола. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике специально-беговых и прыжковых упражнений. Настольный теннис: Обучение технике подачи с вращением. Учебная игра с индивидуальными заданиями. Фитнесс: Изучение шагов и связок латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Легкая атлетика - Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Чередование ходьбы и бега 50х50. /Пр/	2	3
1.17	2. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование техники игры в женском парном разряде в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах в одном прыжке, передача мяча в квадрате с сопротивлением. Волейбол: Совершенствование ранее изученных технических приемов в волейболе. Общая физическая культура: Бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления. Ритмическая гимнастика: Движения свободной пластики. Выразительность движений. Музыкальное сопровождение на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Акробатика-обучение стойке на голове и руках, стойке на руках, мост из положения стоя, перевороту боком (колесу). Футбол: Совершенствование ранее изученных технических приемов в футболе. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Обучение технике приема подач с вращением. Совершенствование игры по диагонали и по прямой с перемещением. Фитнесс: Изучение шагов и связок латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Легкая атлетика - Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение старту и стартовому разгону). Тесты общей физической подготовленности: темповая ходьба, чередование «бег-ходьба». /Пр/	2	3
1.18	3. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Бадминтон: Совершенствование техники игры в женском парном разряде в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах в одном прыжке, передача мяча в квадрате с сопротивлением. Волейбол: Совершенствование ранее изученных технических приемов в волейболе. Общая физическая культура: Беговые упражнения с различными заданиями. Бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа, или пробегание различных отрезков через определённый интервал времени.	2	3

	Ритмическая гимнастика: Движения свободной пластики. Выразительность движений. Музыкальное сопровождение на занятиях ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Перекладина - обучение подъему разгибом, обороту назад прогнувшись, обороту вперед, соскоку махом вперед. Футбол: Совершенствование раннее изученных технических приемов в футболе. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Обучение технике приема подачи с вращением. Совершенствование игры по диагонали и по прямой с перемещением. Фитнес: Изучение шагов и связок латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Легкая атлетика. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге, передача эстафетной палочки). Текущее тестирование 8х50 метров. /Пр/		
1.19	4. Атлетическая гимнастика: Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузаблочных устройствах. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование раннее изученных технических приемов в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники передачи мяча на точность и резкость, передачи мяча в стенку после имитации финта. Волейбол: Совершенствование техники разновидностей блокирования в волейболе. Общая физическая культура: Кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью. Ритмическая гимнастика: Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике. Выполнение их в комплексе ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Перекладина - обучение подъему разгибом, обороту назад прогнувшись, обороту вперед, соскоку махом вперед. Футбол: Совершенствование техники разновидностей передачи мяча в футболе. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Обучение технике элемента «срезка» справа/слева. Совершенствование технического элемента «накат по треугольнику». Фитнес: Изучение шагов и связок латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Волейбол. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. /Пр/	2	3
1.20	5. Атлетическая гимнастика: Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Бадминтон: Совершенствование раннее изученных технических приемов в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники передачи мяча на точность и резкость, передачи мяча в стенку после имитации финта. Волейбол: Совершенствование техники разновидностей блокирования в волейболе. Общая физическая культура: Упражнения для развития ловкости. ОРУ в парах на месте, с изменением заданий. Упражнения со скакалкой, гимнастическими палками. Ритмическая гимнастика: Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике. Выполнение их в комплексе ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Брусья - обучение подъему махом назад, стойке на плечах, соскоку махом вперед. Футбол: Совершенствование техники разновидностей передачи мяча в футболе. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Обучение технике элемента «срезка» справа/слева. Совершенствование технического элемента «накат по треугольнику». Фитнес: Изучение шагов и связок латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Волейбол. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. /Пр/	2	3
1.21	6. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование техники нападающего удара сверху(смеш). Совершенствование технике приема короткой подачи. Баскетбол: Совершенствование техники броска мяча в прыжке с различных дистанций.	2	3

	Двусторонняя игра. Волейбол: Совершенствование техники прямого нападающего удара. Двусторонняя игра. Общая физическая культура: Упражнения, выполняемые из необычных исходных положений. Ритмическая гимнастика: Акробатические упражнения на занятиях ритмической гимнастикой (разнообразные перекувы, стойки, мосты и т.п.) Спортивная гимнастика: Брусья - обучение подъему махом назад, стойке на плечах, соскоку махом вперед. Футбол: Совершенствование техники удара средней частью подъема. Двусторонняя игра. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «бег по воздуху» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Техничко-тактическое взаимодействие в защите парной игре. Двухсторонняя игра. Фитнес: Изучение шагов и связок танцевальной аэробики Оздоровительная физическая культура: Волейбол. Упражнения для обучения технике нижней подачи и верхней подачи. /Пр/		
1.22	7. Атлетическая гимнастика: Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Бадминтон: Совершенствование техники нападающего удара сверху (смест). Совершенствование техники приема короткой подачи. Баскетбол: Совершенствование техники броска мяча в прыжке с различных дистанций. Двусторонняя игра. Волейбол: Совершенствование техники прямого нападающего удара. Двусторонняя игра. Общая физическая культура: ОРУ с предметами. Различные виды гимнастических упражнений. Ритмическая гимнастика: Акробатические упражнения на занятиях ритмической гимнастикой (разнообразные перекувы, стойки, мосты и т.п.) Спортивная гимнастика: Р/В брусья - обучение обороту назад прогнувшись, обороту вперед, подъему переворотом на верхней жерди, соскоку перемахом двумя. Футбол: Совершенствование техники удара средней частью подъема.. Двусторонняя игра. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «бег по воздуху» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Техничко-тактическое взаимодействие в защите парной игре. Двухсторонняя игра. Фитнес: Изучение шагов и связок танцевальной аэробики. Оздоровительная физическая культура: Волейбол - Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи. /Пр/	2	3
1.23	8. Атлетическая гимнастика: Правила восстановления после тренировки. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц Бадминтон: Совершенствование индивидуальных и тактических взаимодействий в нападении в парном мужском разряде. Баскетбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Волейбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Общая физическая культура: Упражнения на развитие ловкости методом круговой тренировки. Ритмическая гимнастика: Упражнения нетрадиционных видов гимнастики (стретчинг, калланетика и т.д.) и их использование на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Р/В брусья - обучение обороту назад прогнувшись, обороту вперед, подъему переворотом на верхней жерди, соскоку перемахом двумя. Футбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, переходу через планку и приземлению). Настольный теннис: Совершенствование устойчивости в затяжных розыгрышах. Двухсторонняя игра. Фитнес: Изучение шагов и связок танцевальной аэробики Оздоровительная физическая культура: Волейбол - Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи. /Пр/	2	3

1.24	9. Атлетическая гимнастика: Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РПП. Бадминтон: Совершенствование индивидуальных и тактических взаимодействий в нападении в парном мужском разряде. Баскетбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Волейбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Общая физическая культура: Упражнения для развития гибкости. ОРУ в парах. Упражнения на растягивание. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Ритмическая гимнастика: Упражнения нетрадиционных видов гимнастики (стретчинг, калланетика и т.д.) и их использование на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Р/В брусья- обучение обороту назад прогнувшись, обороту вперед, подъему переворотом на верхней жерди, соскоку перемахом двумя. Футбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, переходу через планку и приземлению). Настольный теннис: Совершенствование устойчивости в затяжных розыгрышах. Двухсторонняя игра. Фитнес: Изучение шагов и связок танцевальной аэробики. Оздоровительная физическая культура: Баскетбол - Упражнения для дальнейшего обучения техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). /Пр/	2	3
1.25	10. Атлетическая гимнастика: Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование индивидуальных и тактико-технических взаимодействий в защите в парном женском разряде. Баскетбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Волейбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Общая физическая культура: Комплексы упражнений с различным гимнастическим инвентарём. Ритмическая гимнастика: Упражнения художественной гимнастики и их использование на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Р/В брусья- обучение обороту назад прогнувшись, обороту вперед, подъему переворотом на верхней жерди, соскоку перемахом двумя. Футбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике метания малого мяча, гранаты (финальному усилию, прямолинейному разбегу, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Фитнес: Изучение шагов и связок танцевальной аэробики Оздоровительная физическая культура: Баскетбол. Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). /Пр/	2	3
1.26	11. Атлетическая гимнастика: Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Бадминтон: Совершенствование индивидуальных и тактико-технических взаимодействий в защите в парном женском разряде. Баскетбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Волейбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Общая физическая культура: ОРУ со скакалками. Упражнения для развития подвижности в суставах с различной амплитудой. Ритмическая гимнастика: Упражнения художественной гимнастики и их использование на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: К/М – обучение разноименным перемахам, кругу одной, соскоку углом перемахом двумя. Футбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике метания малого мяча, гранаты (финальному усилию, прямолинейному разбегу, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Фитнес: Изучение техники базовых упражнений силовой направленности Оздоровительная физическая культура: Баскетбол. Упражнения для дальнейшего	2	3

	обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). /Пр/		
1.27	12. Атлетическая гимнастика: Правила подбора веса штанги и гантелей. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Двусторонняя парная женская игра с индивидуальными заданиями. Баскетбол: Двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Волейбол: Двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Общая физическая культура: ОРУ с гимнастическими палками.. Упражнения для развития подвижности в суставах с различной амплитудой. Ритмическая гимнастика: Основные шаги аэробики и их разновидности, используемые в ритмической гимнастике Спортивная гимнастика: К/М – обучение разноименным перемахам, кругу одной, соскоку углом перемахом двумя. Футбол: Двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике метания диска (финальному усилию, разбегу поворотом, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Использование соревновательного метода на занятии по настольному теннису. Фитнес: Изучение техники базовых упражнений силовой направленности Оздоровительная физическая культура: Баскетбол. Упражнения для дальнейшего обучения техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). /Пр/	2	3
1.28	13. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и ног. Бадминтон: Двусторонняя парная женская игра с индивидуальными заданиями. Баскетбол: Двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Волейбол: Двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Общая физическая культура: Упражнения для развития быстроты. ОРУ на месте и в движении. Бег с ускорением, с различной длиной и частотой шагов, со сменой темпа, направления. Ритмическая гимнастика: Основные шаги аэробики и их разновидности, используемые в ритмической гимнастике Спортивная гимнастика: Бревно – обучение вскокам, поворотам на одной, стойке на лопатках, прыжкам со сменой положения ног, кувырку вперед, соскоку «колесом». Футбол: Двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике метания диска (финальному усилию, разбегу поворотом, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Использование соревновательного метода на занятии по настольному теннису. Фитнес: Изучение техники базовых упражнений силовой направленности. Оздоровительная физическая культура: Прикладная гимнастика - Упражнения лечебной гимнастики при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (общеукрепляющие упражнения, специальные упражнения, упражнения на расслабление). /Пр/	2	3
1.29	14. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование технике игры в одиночном женском и мужском разряде. Баскетбол: Совершенствование ранее изученных приемов в двусторонней игре с персональными заданиями. Волейбол: Совершенствование ранее изученных приемов в двусторонней игре с персональными заданиями. Общая физическая культура: Челночный бег. Разновидности дистанций челночного бега. Ритмическая гимнастика: Совершенствование изученного комплекса ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Бревно – обучение вскокам, поворотам на одной, стойке на лопатках, прыжкам со сменой положения ног, кувырку вперед, соскоку «колесом». Футбол: Совершенствование ранее изученных приемов в двусторонней игре с персональными заданиями. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике толкания ядра (финальному усилию, разбегу со скачка, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Совершенствование взаимодействия в парной игре на высоком темпе. Фитнес: Изучение техники базовых упражнений силовой направленности. Оздоровительная физическая культура: Прикладная гимнастика Упражнения лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы (общеукрепляющие упражнения,	2	3

	звуковая гимнастика, специальные дыхательные упражнения). /Пр/		
1.30	15. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног. Бадминтон: Совершенствование техники игры в одиночном женском и мужском разряде. Баскетбол: Совершенствование ранее изученных приемов в двусторонней игре с персональными заданиями. Волейбол: Совершенствование ранее изученных приемов в двусторонней игре с персональными заданиями. Общая физическая культура: Упражнения для развития силы. ОРУ в парах на месте и в движении. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с предметами. Ритмическая гимнастика: Совершенствование изученного комплекса ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Хореография – у станка, на середине. Футбол: Совершенствование ранее изученных приемов в двусторонней игре с персональными заданиями. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике толкания ядра (финальному усилию, разбегу со скачка, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Совершенствование взаимодействия в парной игре на высоком темпе. Фитнес: Изучение техники базовых упражнений силовой направленности. Оздоровительная физическая культура: Прикладная гимнастика - Упражнения лечебной гимнастики при заболеваниях обмена веществ (общеукрепляющие упражнения, оздоровительная ходьба). /Пр/	2	3
1.31	Атлетическая гимнастика: Эволюция правил и история развития атлетической гимнастики в мире, России, Молдавии и Приднестровье. Современные тенденции и инновации атлетической гимнастики. Бадминтон: Сущность игры в бадминтон и ее место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры в бадминтон. Баскетбол: Эволюция правил игры и история развития баскетбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье. Волейбол: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх (на примере волейбола). Сущность спортивных игр (на примере волейбола) и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры волейбола. Общая физическая культура: Самостоятельное выполнение ОРУ, СБУ на месте и в движении, у опоры, с предметами и без предметов. Упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, силы. Ритмическая гимнастика: История развития, средства и организация занятий ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Сущность спортивной гимнастики и ее место в системе физического воспитания. Влияние занятий спортивной гимнастикой на организм занимающихся. Характеристика видов гимнастического многоборья. Футбол: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх (на примере футбола) Сущность спортивных игр (на примере футбола) и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры в футбол. Легкая атлетика: История развития легкой атлетики. Настольный теннис: Настольный теннис как наука движения: техника, биомеханика, результат. Фитнес: Основы спортивного питания Оздоровительная физическая культура: Меры по профилактике травматизма на занятиях различной направленностью. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны). Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений. /Ср/	15	3
1.32	1. Атлетическая гимнастика: Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения смешу, приему волана после атакующего удара. Подвижные игры с элементами бадминтона. Баскетбол: Совершенствование техники сочетания передач, ведения и броска. Подвижные игры с элементами баскетбола. Волейбол: Совершенствование техники ловли мяча одной рукой на уровне груди, «высокого», «катящегося», «низкого» мячей после отскоков. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	4

	Общая физическая культура: Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности. Смешанные передвижения. Ритмическая гимнастика: Совершенствовании двигательной культуры занимающихся на занятиях ритмической гимнастикой Спортивная гимнастика: Акробатика - дальнейшее обучение и совершенствование стойке на голове и руках, мосту из положения стоя, стойке на руках, перевороту боком(колесу). Футбол: Совершенствование техники ударов по летящему мячу (прием и удары с различных положений. Подвижные игры с элементами футбола. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике специально-беговых и прыжковых упражнений. Настольный теннис: Совершенствование раннее изученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Фитнес: Изучение комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Чередование ходьбы и бега 50х50м. /Пр/		
1.33	2. Атлетическая гимнастика: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса Бадминтон: Совершенствование техники укороченного удара, сверху на сетку, в заданные зоны. Баскетбол: Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Волейбол: Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Общая физическая культура: Повторный и интервальный бег на отрезках. Тест Купера. Ритмическая гимнастика: Повышение функциональных возможностей организма занимающихся средствами ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Акробатика - дальнейшее обучение и совершенствование стойке на голове и руках, мосту из положения стоя, стойке на руках, перевороту боком(колесу). Футбол: Совершенствование техники остановки мяча. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции (технике бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Совершенствование техники контригры на средней дистанции. Двухсторонняя игра 1х1. Фитнес: Изучение комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Тесты общей физической подготовленности: темповая ходьба, чередование «бег-ходьба». /Пр/	2	4
1.34	3. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование техники откидки снизу в заданные зоны. Сметание волана вдоль сетки. Баскетбол: Совершенствование техники защиты: работа ног в защите, овладение мячом. Волейбол: Совершенствование техники верхней подачи мяча. Общая физическая культура: Развитие ловкости. Прыжки из разных исходных положений, спиной вперед, боком, напрыгивание на препятствие, серийные прыжки, многоскоки, на одной и двух ногах, с ноги на ногу Ритмическая гимнастика: Повышение функциональных возможностей организма занимающихся средствами ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Перекладина - дальнейшее обучение и совершенствование подъему разгибом, обороту назад прогнувшись, обороту вперед, соскоку махом вперед. Футбол: Совершенствование техники обманных движений (финтов). Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции (технике бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Совершенствование техники подачи с элементами обмана. Двусторонняя игра 2х2. Фитнес: Изучение комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения технике спортивной ходьбы (научить движению таза при спортивной ходьбе). /Пр/	2	4
1.35	4. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование техники откидки снизу в заданные зоны. Сметание волана вдоль сетки. Баскетбол: Совершенствование техники защиты: работа ног в защите, овладение мячом. Волейбол: Совершенствование техники верхней подачи мяча. Общая физическая культура: Развитие ловкости. Прыжки из разных исходных положений, спиной вперед, боком, напрыгивание на препятствие, серийные прыжки,	2	4

	многоскоки, на одной и двух ногах, с ноги на ногу Ритмическая гимнастика: Повышение функциональных возможностей организма занимающихся средствами ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Перекладина - дальнейшее обучение и совершенствование подъему разгибом, обороту назад прогнувшись, обороту вперед, соскоку махом вперед. Футбол: Совершенствование техники обманных движений (финтов). Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции (технике бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Совершенствование техники подачи с элементами обмана. Двусторонняя игра 2х2. Фитнес: Изучение комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения технике спортивной ходьбы (научить движению таза при спортивной ходьбе). /Пр/		
1.36	5. Атлетическая гимнастика: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Бадминтон: Совершенствование тактико-технических взаимодействий в нападении Баскетбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Волейбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Общая физическая культура: Прыжки, виды прыжков: с доставанием в прыжке (в длину или высоту) предметов, через препятствия, многократные одной и двумя ногами Ритмическая гимнастика: Техника выполнения базовых (функциональных) упражнений ритмической гимнастики Спортивная гимнастика: Брусья - дальнейшее обучение и совершенствование подъему махом назад, стойке на плечах, соскоку махом вперед. Футбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции (технике старта, стартового ускорения и финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Фитнес: Изучение комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи. /Пр/	2	4
1.37	6. Атлетическая гимнастика: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Бадминтон: Совершенствование тактико-технических взаимодействий в нападении. Баскетбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Волейбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Общая физическая культура: Развитие гибкости. Комплексы упражнений на различные мышечные группы. Упражнения на растягивание, стрейчинг, фитнес. Ритмическая гимнастика: Особенности применения ритмической гимнастики при различных заболеваниях. Спортивная гимнастика: Брусья - дальнейшее обучение и совершенствование подъему махом назад, стойке на плечах, соскоку махом вперед. Футбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике кроссового бега. Настольный теннис: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Фитнес: Изучение комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара. /Пр/	2	4
1.38	7. Атлетическая гимнастика: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Бадминтон: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Баскетбол: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Волейбол: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Общая физическая культура: Разновидности наклонов и поворотов с максимальной амплитудой. Упражнения с отягощениями с большой амплитудой. Ритмическая гимнастика: Особенности применения ритмической гимнастики при	2	4

	различных заболеваниях. Спортивная гимнастика: Р/В брусья- дальнейшее обучение и совершенствование обороту назад прогнувшись, обороту вперед, подъему переворотом на верхней жерди, соскоку перемахом двумя Футбол: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике кроссового бега. Настольный теннис: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Фитнес: Изучение комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. /Пр/		
1.39	8. Атлетическая гимнастика: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Бадминтон: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Баскетбол: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Волейбол: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Общая физическая культура: Упражнения с различным гимнастическим инвентарём. Упражнения на формирование правильной осанки. Ритмическая гимнастика: Комплексы ритмической гимнастики для начинающих и «продвинутых» занимающихся. Спортивная гимнастика: Р/В брусья- дальнейшее обучение и совершенствование обороту назад прогнувшись, обороту вперед, подъему переворотом на верхней жерди, соскоку перемахом двумя. Футбол: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике кроссового бега. Настольный теннис: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Фитнес: Изучение комплексов степ-аэробики Оздоровительная физическая культура: Дальнейшее обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. /Пр/	2	4
1.40	9. Атлетическая гимнастика: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Бадминтон: Совершенствование техники короткой и высоко-далекой подачи в заданные зоны. Баскетбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Волейбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Общая физическая культура: Упражнения у опоры, гимнастической стенке, на полу. Упражнения с активной помощью партнёра. Ритмическая гимнастика: Комплексы ритмической гимнастики для начинающих и «продвинутых» занимающихся. Спортивная гимнастика: О/П - дальнейшее обучение прыжку согнув ноги и ноги врозь. Футбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике кроссового бега. Настольный теннис: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Фитнес: Изучение комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары. /Пр/	2	4
1.41	10. Атлетическая гимнастика: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Бадминтон: Совершенствование техники короткой и высоко-далекой подачи в заданные зоны. Баскетбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Волейбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Общая физическая культура: Махи, сгибание-разгибание, статические упражнения. Упражнения методом круговой тренировки. Ритмическая гимнастика: Элементы классического танца. На занятиях ритмической гимнастикой (деми плие, плие, релеве, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб пар терр, пор де бра, гран батман жете и т.д) Спортивная гимнастика: О/П - дальнейшее обучение прыжку согнув ноги и ноги врозь. Футбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника бега по прямой и по повороту).	2	4

	Настольный теннис: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Фитнес: Изучение комплексов степ-аэробики Оздоровительная физическая культура: Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подачи и атакующих ударов. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу. /Пр/		
1.42	11. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование тактико-технических взаимодействий в защите. Баскетбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в защите. Волейбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в защите. Общая физическая культура: Развития быстроты. Пробежание коротких отрезков с разных видов стартов. Челночный бег. Ритмическая гимнастика: Элементы классического танца. На занятиях ритмической гимнастикой (деми плие, плие, релеве, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб пар терр, пор де бра, гран батман жете и т.д) Спортивная гимнастика:К/М – дальнейшее обучение и совершенствование разноименным перемахам, кругу одной, соскоку углом перемахом двумя. Футбол:Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в защите Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в защите. Фитнес: Изучение комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение). /Пр/	2	4
1.43	12. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование тактико-технических взаимодействий в защите. Баскетбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в защите. Волейбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в защите. Общая физическая культура: Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Многократное пробежание коротких отрезков с максимальной интенсивностью. Ритмическая гимнастика: Элементы классического танца. На занятиях ритмической гимнастикой (деми плие, плие, релеве, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб пар терр, пор де бра, гран батман жете и т.д) Спортивная гимнастика:К/М – дальнейшее обучение и совершенствование разноименным перемахам, кругу одной, соскоку углом перемахом двумя. Футбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в защите Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в защите. Фитнес: Изучение комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход. /Пр/	2	4
1.44	13. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование тактико-технических приемов в двусторонней игре в одиночном женском разряде. Баскетбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в защите. Волейбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в защите. Общая физическая культура: Переменный, повторный и интервальный бег на отрезках.	2	4

	Легкоатлетические эстафеты. Ритмическая гимнастика: Упражнения нетрадиционных видов гимнастики (пилатес, йога) и их использование на занятиях ритмической гимнастикой Спортивная гимнастика: Бревно – дальнейшее обучение и совершенствование вскокам, поворотам на одной, стойке на лопатках, прыжкам со сменой положения ног, кувырку вперед, соскоку «колесом». Футбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в защите Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Совершенствование командных тактических взаимодействий в защите. Фитнес: Изучение комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв». /Пр/		
1.45	14. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование тактико-технических приемов в двусторонней игре в одиночном женском разряде. Баскетбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в защите. Волейбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в защите. Общая физическая культура: Развитие силы. Упражнения с отягощениями равными собственному весу (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания). Упражнения с внешним сопротивлением, малым весом. Ритмическая гимнастика: Упражнения нетрадиционных видов гимнастики (пилатес, йога) и их использование на занятиях ритмической гимнастикой Спортивная гимнастика: Бревно – дальнейшее обучение и совершенствование вскокам, поворотам на одной, стойке на лопатках, прыжкам со сменой положения ног, кувырку вперед, соскоку «колесом». Футбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в защите. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (технике передачи эстафетной палочки, старту на различных этапах, передачи в зоне коридора на максимальной скорости, в целом). Настольный теннис: Совершенствование командных тактических взаимодействий в защите. Фитнес: Изучение комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Комплексы оздоровительно- профилактических упражнений для восстановления работоспособности. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища. /Пр/	2	4
1.46	15. Атлетическая гимнастика: Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой. Бадминтон: Совершенствование тактико-технических приемов в двусторонней игре в одиночном мужском разряде. Баскетбол: Совершенствование технических приемов и тактических взаимодействий в баскетболе в двусторонней игре. Волейбол: Совершенствование технических приемов и тактических взаимодействий в волейболе в двусторонней игре. Общая физическая культура: Упражнения с внешним сопротивлением, малым весом. Упражнения с подниманием и переноской груза, приседания с отягощением на плечах. Разновидности выпрыгиваний с отягощением. Ритмическая гимнастика: Упражнения нетрадиционных видов гимнастики (пилатес, йога) и их использование на занятиях ритмической гимнастикой Спортивная гимнастика: Хореография – у станка, на середине. Футбол: Совершенствование технических приемов и тактических взаимодействий в футболе в двусторонней игре. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (технике передачи эстафетной палочки, старту на различных этапах, передачи в зоне коридора на максимальной скорости, в целом). Настольный теннис: Совершенствование технических приемов и тактических взаимодействий в настольном теннисе в двусторонней игре. Фитнес: Изучение комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Дальнейшее обучение технике защитных ударов снизу, обучение технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий), обучение технике подачи (высокая далекая, короткая), обучение страховке при игре в паре. /Пр/	2	4

1.47	Атлетическая гимнастика: Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения. Классификация и анализ упражнений, используемых в процессе занятий. Техника выполнения упражнений. Бадминтон: Простейшие методики самооценки работоспособности и утомления на занятиях бадминтоном и применения средств физической культуры для их коррекции. Баскетбол: Эволюция правил игры и история развития баскетбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье. Волейбол: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх (на примере волейбола). Сущность спортивных игр (на примере волейбола) и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры волейбола. Общая физическая культура: Подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений на развитие мышц спины, брюшного пресса, ног, рук. Ритмическая гимнастика: Средства, методы и организация занятий ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Особенности выполнения гимнастических упражнений на отдельных видах многоборья. Футбол: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх (на примере футбола). Сущность спортивных игр (на примере футбола) и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры в футбол. Легкая атлетика: Анализ техники беговых видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега, барьерного бега и бега с препятствиями). Настольный теннис: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции по средствам настольного тенниса. Фитнес: Дыхание во время физической нагрузки. Оздоровительная физическая культура: Причины травматизма на занятиях «Элективный курс по физической культуре и спорту». Меры по профилактике травматизма на занятиях различной направленностью. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны). Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы). /Ср/	16	4
1.48	1. Атлетическая гимнастика: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Бадминтон: Условия развития выносливости на занятиях по бадминтону. Баскетбол: Способствовать развитию прыгучести по средствам баскетбола. Волейбол: Способствовать развитию прыгучести по средствам волейбола. Общая физическая культура: Развитие общей выносливости. Равномерный, медленный и интервальный бег. Упражнения в статике. Ритмическая гимнастика: Упражнения художественной гимнастики в занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: В/У - Обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Способствовать развитию скоростно-силовых качеств средствами футбола. Легкая атлетика: Совершенствование техники специально-беговых и прыжковых упражнений. Настольный теннис: Способствовать обучению технике подачи «маятником». Фитнес: Совершенствование комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование: Чередование ходьбы и бега 50х50м. /Пр/	2	5
1.49	2. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование ранее изученных приемов и методов в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники дальних и средних бросков. Волейбол: Совершенствование ранее изученных приемов в волейболе. Общая физическая культура: Смешанные передвижения в ходьбе и беге. Интервальная тренировка. Ритмическая гимнастика: Упражнения художественной гимнастики в занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: В/У - Обучение и совершенствование связок из ранее изученных	2	5

	элементов. Футбол: Совершенствование раннее изученных технических элементов в футболе. Легкая атлетика: Индивидуальные тактические действия («лидирование», «преследование», «рваный бег со сменой темпа»). Настольный теннис: Совершенствование раннее изученных приемов в настольном теннисе. Совершенствование технике накатов слева, справа короткого, длинного накатов, топ-спина слева/справа. Фитнес: Совершенствование комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение старту и стартовому разгону). Текущее тестирование: Чередование ходьбы и бега 100х100м. /Пр/		
1.50	3. Атлетическая гимнастика: Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой. Бадминтон: Совершенствование тактико-технических элементов игры в защите. Баскетбол: Совершенствование раннее изученных приемов в учебной игре с индивидуальными поручениями. Волейбол: Совершенствование раннее изученных приемов в учебной игре с индивидуальными поручениями. Общая физическая культура: Бег по различному грунту. кроссовый бег с ускорениями. Ритмическая гимнастика: Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике. Выполнение их в комплексе ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Перекладина - обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование раннее изученных тактических взаимодействий в учебной игре с индивидуальными поручениями. Легкая атлетика: Индивидуальные тактические действия («лидирование», «преследование», «рваный бег со сменой темпа»). Настольный теннис: Совершенствование раннее изученных приемов в учебной игре с индивидуальными поручениями. Фитнес: Совершенствование комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега. Чередование ходьбы и бега 150х150м. /Пр/	2	5
1.51	4. Атлетическая гимнастика: Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. Бадминтон: Совершенствование тактико-технических элементов игры в защите. Баскетбол: Совершенствование раннее изученных приемов в учебной игре с индивидуальными поручениями. Волейбол: Совершенствование раннее изученных приемов в учебной игре с индивидуальными поручениями. Общая физическая культура: Кросс на различные дистанции Упражнения методом круговой тренировки. Ритмическая гимнастика: Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике. Выполнение их в комплексе ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Перекладина - обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование раннее изученных тактических взаимодействий в учебной игре с индивидуальными поручениями. Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (технике бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Совершенствование раннее изученных приемов в учебной игре с индивидуальными поручениями. Фитнес: Совершенствование комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для совершенствования технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий. /Пр/	2	5
1.52	5. Атлетическая гимнастика: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Бадминтон: Совершенствование физической подготовленности студентов средствами бадминтона, с акцентом на выносливость, быстроту реакции, силу. Баскетбол: Совершенствование физической подготовленности студентов, с акцентом на выносливость, координацию, силу и скорость по средствам баскетбола. Волейбол: Совершенствование физической подготовленности студентов, с акцентом на выносливость, координацию, силу и скорость по средствам волейбола.	2	5

	Общая физическая культура: Развитие ловкости. Упражнения в усложнённых условиях с изменением пространственных границ. Ритмическая гимнастика: Акробатические упражнения на занятиях ритмической гимнастикой (разнообразные перекаты, стойки, мосты и т.п.). Спортивная гимнастика: Брусья - Обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование физической подготовленности студентов, с акцентом на выносливость, координацию, силу и скорость посредством футбола. Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (технике бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Совершенствование физической подготовленности студентов, с акцентом на выносливость, координацию, силу и скорость по средствам настольного тенниса. Фитнес: Совершенствование комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты. /Пр/		
1.53	6. Атлетическая гимнастика: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Бадминтон: Совершенствование физической подготовленности студентов средствами бадминтона, с акцентом на выносливость, быстроту реакции, силу. Баскетбол: Совершенствование физической подготовленности студентов, с акцентом на выносливость, координацию, силу и скорость по средствам баскетбола. Волейбол: Совершенствование физической подготовленности студентов, с акцентом на выносливость, координацию, силу и скорость по средствам волейбола. Общая физическая культура: Преодоление полосы препятствий с различным инвентарем. Ритмическая гимнастика: Акробатические упражнения на занятиях ритмической гимнастикой (разнообразные перекаты, стойки, мосты и т.п.) Спортивная гимнастика: Брусья - Обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование физической подготовленности студентов, с акцентом на выносливость, координацию, силу и скорость посредством футбола. Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (технике старта, стартового ускорения и финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Совершенствование физической подготовленности студентов, с акцентом на выносливость, координацию, силу и скорость по средствам настольного тенниса. Фитнес: Совершенствование комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи. /Пр/	2	5
1.54	7. Атлетическая гимнастика: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Бадминтон: Совершенствование навыков парной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Баскетбол: Совершенствование навыков командной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Волейбол: Совершенствование навыков командной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Общая физическая культура: Упражнения с мячами, с изменением скорости и темпа движения, со сменой положения. Ритмическая гимнастика: Упражнения нетрадиционных видов (стретчинг, калланетика и т.д.) гимнастики и их использование на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика :РВ брусья - Обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование навыков командной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (технике старта, стартового ускорения и финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Совершенствование навыков командной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Фитнес: Совершенствование комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования. /Пр/	2	5
1.55	8. Атлетическая гимнастика: Круговой комплекс упражнений с использованием	2	5

	различных отягощений для мышц брюшного пресса. Бадминтон: Совершенствование навыков парной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Баскетбол: Совершенствование навыков командной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Волейбол: Совершенствование навыков командной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Общая физическая культура: Упражнения с мячами с изменяющимся сопротивлением, с манипуляцией предметов (жонглирование). Ритмическая гимнастика: Упражнения нетрадиционных видов (стретчинг, калланетика и т.д.) гимнастики и их использование на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: РВ брусья - Обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование навыков командной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Легкая атлетика: Совершенствование техники кроссового бега. Настольный теннис: Совершенствование навыков командной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Фитнес: Совершенствование комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования. /Пр/		
1.56	9. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в баскетболе. Волейбол: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в волейболе. Общая физическая культура: Развитие гибкости. Упражнения с большой амплитудой движений, для исправления дефектов телосложения, для формирования правильной осанки. Ритмическая гимнастика: Основные шаги аэробики и их разновидности, используемые в ритмической гимнастике. Спортивная гимнастика: О/П – Совершенствование опорных прыжков согнув ноги и ноги врозь. Футбол: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в футболе. Легкая атлетика: Совершенствование техники кроссового бега. Настольный теннис: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в настольном теннисе. Фитнес: Совершенствование комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты. /Пр/	2	5
1.57	10. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в баскетболе. Волейбол: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в волейболе. Общая физическая культура: Упражнения на растягивание, расслабление. Активные упражнения без отягощений и с отягощениями. Ритмическая гимнастика: Основные шаги аэробики и их разновидности, используемые в ритмической гимнастике. Спортивная гимнастика: О/П – Совершенствование опорных прыжков согнув ноги и ноги врозь. Футбол: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в футболе. Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций,	2	5

	принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в настольном теннисе. Фитнес: Совершенствование комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые). /Пр/		
1.58	11. Атлетическая гимнастика: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Бадминтон: Совершенствование мотивации к регулярным занятиям физической культурой, формирование устойчивого интереса к бадминтону. Баскетбол: Совершенствование мотивации к регулярным занятиям физической культурой, формирование устойчивого интереса к баскетболу. Волейбол: Совершенствование мотивации к регулярным занятиям физической культурой, формирование устойчивого интереса к волейболу. Общая физическая культура: Комбинированные упражнения с использованием разного инвентаря. Упражнения у опоры, гимнастической стенке, на полу. Упражнения с помощью партнёра. Ритмическая гимнастика: Упражнения степ-аэробики на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: К/М - Обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование мотивации к регулярным занятиям физической культурой, формирование устойчивого интереса к футболу. Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Совершенствование мотивации к регулярным занятиям физической культурой, формирование устойчивого интереса к настольному теннису. Фитнес: Совершенствование комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы). /Пр/	2	5
1.59	12. Атлетическая гимнастика: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Бадминтон: Совершенствование мотивации к регулярным занятиям физической культурой, формирование устойчивого интереса к бадминтону. Баскетбол: Совершенствование мотивации к регулярным занятиям физической культурой, формирование устойчивого интереса к баскетболу. Волейбол: Совершенствование мотивации к регулярным занятиям физической культурой, формирование устойчивого интереса к волейболу. Общая физическая культура: Развитие быстроты Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений. Скоростно-силовые упражнения на время. Ритмическая гимнастика: Упражнения степ-аэробики на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: К/М - Обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование мотивации к регулярным занятиям физической культурой, формирование устойчивого интереса к футболу Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Совершенствование мотивации к регулярным занятиям физической культурой, формирование устойчивого интереса к настольному теннису Фитнес: Совершенствование комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование техники бросков (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча). /Пр/	2	5
1.60	13. Атлетическая гимнастика: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Бадминтон: Совершенствование взаимодействия между игроками в парном мужском и женских разрядах (атакующий или принимающий) с учётом их функциональных обязанностей. Баскетбол: Совершенствование тактических действия при смене защитных построений защита прессингом. Двухсторонняя игра. Волейбол: Совершенствование взаимодействия между игроками в различных игровых амплуа (связующий, нападающий, либеро), с учётом их функциональных обязанностей. Общая физическая культура: Челночный бег. Бег по координационной лестнице. Преодоление полосы препятствий с максимальной скоростью. Ритмическая гимнастика: Совершенствование изученного комплекса ритмической гимнастики.	2	5

	Спортивная гимнастика: Бревно - Обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование взаимодействия между игроками в различных игровых амплуа (вратарь, защитник, нападающий), с учётом их функциональных обязанностей. Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Совершенствование техники взаимодействий в парной игре, адаптация к стилю соперника. Фитнес: Совершенствование комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения лечебной гимнастики при заболеваниях верхних дыхательных путей (общеукрепляющие упражнения, звуковая гимнастика, специальные дыхательные упражнения.). Упражнения для воспитания гибкости плечевого сустава. /Пр/		
1.61	14. Атлетическая гимнастика: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Бадминтон: Совершенствование взаимодействий между игроками в парном мужском и женских разрядах (атакующий или принимающий) с учётом их функциональных обязанностей. Баскетбол: Совершенствование тактических действия при смене защитных построений защита прессингом. Двухсторонняя игра. Волейбол: Совершенствование взаимодействия между игроками в различных игровых амплуа (связующий, нападающий, либеро), с учётом их функциональных обязанностей. Общая физическая культура: Развитие силы. Динамические упражнения с максимальной скоростью. Упражнения с внешним сопротивлением, малым весом. Комплексы упражнений на основные группы мышц. Ритмическая гимнастика: Совершенствование изученного комплекса ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Бревно - Обучение и совершенствование связок из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование взаимодействия между игроками в различных игровых амплуа (вратарь, защитник, нападающий), с учётом их функциональных обязанностей. Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Совершенствование техники взаимодействий в парной игре, адаптация к стилю соперника. Фитнес: Совершенствование комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения лечебной гимнастики при заболеваниях лёгких (общеукрепляющие, локализованное дыхание). Упражнения для воспитания гибкости грудного отдела позвоночника. Упражнения для воспитания гибкости шейного отдела позвоночника. Упражнения лечебной гимнастики при заболеваниях обмена веществ (общеукрепляющие упражнения, оздоровительная ходьба). Упражнения для восстановления, сохранения воспитания гибкости плечевого сустава. /Пр/	2	5
1.62	15. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование личностных качеств игроков, в одиночном разряде принятие решений в условиях ограниченного времени. Баскетбол: Совершенствование техники зонной и смешанной защиты в баскетболе. Волейбол: Совершенствование командной коммуникации, включая вербальные и невербальные сигналы, принятие решений в условиях ограниченного времени. Общая физическая культура: Прыжки через скакалку. Выпрыгивания вверх из разных исходных положений. Приседания с отягощением на плечах. Упражнения с набивными мячами разного веса. Ритмическая гимнастика: Тестирование основных физических качеств на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Хореография – у станка, на середине. Футбол: Совершенствование командной коммуникации, включая вербальные и невербальные сигналы, принятие решений в условиях ограниченного времени. Легкая атлетика: Совершенствование техники барьерного бега (переход через барьер, бег между барьерами, старт, стартовое ускорение, финиширование). Настольный теннис: Совершенствование командной коммуникации, включая вербальные и невербальные сигналы, принятие решений в условиях ограниченного времени. Фитнес: Совершенствование комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование техники передвижений	2	5

	(стойки, бег, прыжки, хватка ракетки) Совершенствование жонглированию воланом. Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный). /Пр/		
1.63	Атлетическая гимнастика: Техника в гиревом спорте. Техника замаха. Техника подрыва. Техника фиксации. Техника опускании гири. Бадминтон: Методика составления комплексов, направленных на овладение простейшими техническими приемами игры в бадминтон. Составить комплекс из 3-5 упражнений для обучения 2 техническим приемам (по выбору студента) Методика организации игры в бадминтон по упрощенным правилам. Баскетбол: Современные тенденции и инновации баскетбола. Волейбол: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции по средствам волейбола. Общая физическая культура: Подводящие упражнения, специально подготовительный упражнения для освоения техники прыжка в длину с места. Упражнения, направленные на развитие координации, выносливости, гибкости. Ритмическая гимнастика: Особенности занятий ритмической гимнастикой с занимающимися разного возраста и уровня физической подготовленности. Основные правила подбора музыкального сопровождения для комплексов ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Техника выполнения изучаемых упражнений. Футбол: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции по средствам футбола. Легкая атлетика: Анализ техники легкоатлетических метаний (метания малого мяча, гранаты, копья; метания диска; толкания ядра). Настольный теннис: Эволюция правил игры и история развития настольного тенниса в мире, России, Молдавии и Приднестровье. Сравнительный анализ техники настольного тенниса и тенниса. Фитнес: Дыхательные гимнастики. Оздоровительная физическая культура: Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений. Бег. Виды бега. Дистанции. Основы техники низкого старта. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста. /Ср/	15	5
1.64	1. Атлетическая гимнастика: Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Бадминтон: Совершенствование технике игры в защите, парный разряд девушки. Баскетбол: Совершенствование раннее изученных технических приемов. Волейбол: Совершенствование раннее изученных приемов. Общая физическая культура: Развитие общей выносливости. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Ритмическая гимнастика: Совершенствование выполнения упражнений комплекса ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: В/У - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Совершенствование раннее изученных технических элементов. Легкая атлетика: Совершенствование техники специально-беговых и прыжковых упражнений. Настольный теннис: Совершенствование раннее изученных приемов. Фитнес: Составление комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Тесты общей физической подготовленности: Чередование ходьбы и бега 50х50 м. /Пр/	2	6
1.65	2. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Бадминтон: Совершенствование технике игры в нападении одиночный разряд девушки. Баскетбол: Совершенствование тактических действий при смене защитных построений смешанная система защиты. Волейбол: Совершенствование взаимодействия в малых группах (связка блокирующих, связующий и нападающий), направленного на реализацию тактических задач. Общая физическая культура: Бег по пересеченной местности с умеренной скоростью. Кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки. Ритмическая гимнастика: Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: В/У - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Совершенствование взаимодействия (вратарь защитник, полузащитник	2	6

	нападающий), направленного на реализацию тактических задач. Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Совершенствование техники перемещений с переходом на атакующие зоны. Учебная игра с индивидуальными заданиями. Фитнес: Составление комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение старту и стартовому разгону). Тест общей физической подготовленности: Чередование ходьбы и бега 100х100 м. /Пр/		
1.66	3. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Бадминтон: Совершенствование психологических и тактических действий игроков в одиночном и парном разрядах. Баскетбол: Совершенствование технико-тактических действий: 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием. Волейбол: Совершенствование понимания роли каждого игрока в командной системе, развитие ответственности за выполнение игровых функций. Общая физическая культура: Беговые упражнения с различными заданиями. Упражнения по методу круговой тренировки. Ритмическая гимнастика: Особенности составления комплексов ритмической гимнастики и вариантов его усложнения. Спортивная гимнастика: Перекладина - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Совершенствование понимания роли каждого игрока в командной системе, развитие ответственности за выполнение игровых функций. Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Совершенствование атакующих действий с переходом к защитным действиям. Фитнес: Составление комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения технике спортивной ходьбы (научить движению таза при спортивной ходьбе). /Пр/	2	6
1.67	4. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Бадминтон: Совершенствование психологических и тактических действий игроков в одиночном и парном разрядах. Баскетбол: Совершенствование технико-тактических действий: 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием. Волейбол: Совершенствование понимания роли каждого игрока в командной системе, развитие ответственности за выполнение игровых функций. Общая физическая культура: Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление. Упражнения для контроля развития общей выносливости. Ритмическая гимнастика: Особенности составления комплексов ритмической гимнастики и вариантов его усложнения. Спортивная гимнастика: Перекладина - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Совершенствование понимания роли каждого игрока в командной системе, развитие ответственности за выполнение игровых функций. Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Совершенствование атакующих действий с переходом к защитным действиям. Фитнес: Составление комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения технике спортивной ходьбы (обучить правильным движениям рук и плеч при спортивной ходьбе). /Пр/	2	6
1.68	5. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	2	6

	Бадминтон: Совершенствование техники игры в нападении, парный разряд юноши. Баскетбол: Совершенствование групповых тактических действий и нападении и в защите. Волейбол: Совершенствование групповых тактических действий и нападении и в защите. Общая физическая культура: Развитие координационных способностей. Беговые упражнения с различными заданиями. Прыжки толчком одной и двумя ногами с места. Ритмическая гимнастика: Граница интенсивности физической нагрузки при выполнении упражнений ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: РВ брусья - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Совершенствование групповых тактических действий и нападении и в защите. Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Совершенствование групповых тактических действий и нападении и в защите. Фитнес: Составление комплексов классической аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. /Пр/		
1.69	6. Атлетическая гимнастика: Правила построения тренировки с неопределенным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Бадминтон: Совершенствование техники игры в нападении, парный разряд юноши. Баскетбол: Совершенствование групповых тактических действий и нападении и в защите. Волейбол: Совершенствование групповых тактических действий и нападении и в защите. Общая физическая культура: Прыжки в длину с места. Упражнения для контроля развития координационных способностей. Ритмическая гимнастика: Граница интенсивности физической нагрузки при выполнении упражнений ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Брусья - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Совершенствование групповых тактических действий и нападении и в защите. Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «бег по воздуху» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Совершенствование групповых тактических действий и нападении и в защите. Фитнес: Составление комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. /Пр/	2	6
1.70	7. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Бадминтон: Совершенствование тактико-технических элементов игры в нападении и в защите в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование командных тактических действий в нападении и в защите. Волейбол: Совершенствование командных тактических действий в нападении и в защите. Общая физическая культура: Беговые и прыжковые упражнения с различными заданиями. Упражнения со скакалкой. Упражнения по методу круговой тренировки. Ритмическая гимнастика: Самооценки работоспособности, усталости, утомления на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Брусья - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Совершенствование командных тактических действий в нападении и в защите. Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «бег по воздуху» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Совершенствование командных тактических действий в нападении и в защите. Фитнес: Составление комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке. Игровая и соревновательная деятельность. Контрольное тестирование. /Пр/	2	6
1.71	8. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	6

	Бадминтон: Совершенствование тактико-технических элементов игры в нападении и в защите в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование командных тактических действий в нападении и в защите. Волейбол: Совершенствование командных тактических действий в нападении и в защите. Общая физическая культура: Развитие быстроты. Повторные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег, прыжки и т.д.). Ритмическая гимнастика: Самооценки работоспособности, усталости, утомления на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: РВ брусья - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Совершенствование командных тактических действий в нападении и в защите. Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, переходу через планку и приземлению). Настольный теннис: Совершенствование командных тактических действий в нападении и в защите. Фитнес: Составление комплексов степ-аэробики Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального». Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом. /Пр/		
1.72	9. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. Бадминтон: Организация учебной игры в бадминтон и её судейство. Основные и вспомогательные жесты судьи. Баскетбол: Организации учебной игры в баскетболе и судейство её. Основные жесты судей. Волейбол: Организации учебной игры в волейболе и судейство её. Основные жесты судей. Общая физическая культура: Бег из разных стартовых положений по сигналам (зрительные, звуковые). Челночный бег. Ритмическая гимнастика: Обучение самостоятельным практическим действиям для составления упражнений ритмической гимнастики (1-6 упражнений). Спортивная гимнастика: О/П – Совершенствование опорных прыжков согнув ноги и ноги врозь. Футбол: Организации учебной игры в футболе и судейство её. Основные жесты судей. Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, переходу через планку и приземлению). Настольный теннис: Организации учебной игры в настольном теннисе и судейство её. Основные жесты судей. Фитнес: Составление комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения для дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков. Упражнения для дальнейшего обучения командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная. /Пр/	2	6
1.73	Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Бадминтон: Организация учебной игры в бадминтон и её судейство. Основные и вспомогательные жесты судьи. Баскетбол: Организации учебной игры в баскетболе и судейство её. Основные жесты судей. Волейбол: Организации учебной игры в волейболе и судейство её. Основные жесты судей. Общая физическая культура: Бег в усложненных условиях (бег вверх по лестнице, с отягощением). Ритмическая гимнастика: Обучение самостоятельным практическим действиям для составления упражнений ритмической гимнастики (1-6 упражнений). Спортивная гимнастика: О/П – Совершенствование опорных прыжков согнув ноги и ноги врозь. Футбол: Организации учебной игры в футболе и судейство её. Основные жесты судей. Легкая атлетика: Совершенствование техники метания малого мяча, гранаты	2	6

	(финальному усилию, прямолинейному разбегу, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Организации учебной игры в настольном теннисе и судейство её. Основные жесты судей. Фитнес: Составление комплексов степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения лечебной гимнастики при заболеваниях и нарушениях опорно-двигательного (специальные и корригирующие упражнения, общеукрепляющие упражнения, оздоровительная ходьба). Упражнения для восстановления, сохранения воспитания гибкости тазобедренных суставов. /Пр/		
1.74	11. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных тактико-технических приёмов с более сильным соперником. Баскетбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся. Волейбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся. Общая физическая культура: Ускорения из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам. Ритмическая гимнастика: Обучение самостоятельным практическим действиям для составления упражнений ритмической гимнастики (7-12 упражнений). Спортивная гимнастика: К/М - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся. Легкая атлетика: Совершенствование техники метания малого мяча, гранаты (финальному усилию, прямолинейному разбегу, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся. Фитнес: Составление комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Дальнейшее обучение упражнениям лечебной гимнастики при заболеваниях и нарушениях опорно-двигательного аппарата (специальные и корригирующие упражнения, общеукрепляющие упражнения, оздоровительная ходьба). /Пр/	2	6
1.75	12. Атлетическая гимнастика: Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Бадминтон: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных тактико-технических приёмов с более сильным соперником. Баскетбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся. Волейбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся. Общая физическая культура: Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, приседания, отжимания). Ритмическая гимнастика: Обучение самостоятельным практическим действиям для составления упражнений ритмической гимнастики (7-12 упражнений). Спортивная гимнастика: Бревно - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся. Легкая атлетика: Совершенствование техники метания диска (финальному усилию, разбегу поворотом, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся. Фитнес: Составление комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Дальнейшее обучение упражнениям лечебной гимнастики при нарушениях и для профилактики зрения (общеукрепляющие упражнения, специальные упражнения коррекции). /Пр/	2	6
1.76	13. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Бадминтон: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с одним и тем же подающим. Баскетбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с индивидуальными заданиями. Волейбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических	2	6

	приёмов с индивидуальными заданиями. Общая физическая культура: Упражнения на простейших гимнастических и вспомогательных снарядах. Ритмическая гимнастика: Обучение самостоятельным практическим действиям для составления упражнений ритмической гимнастики (12-18 упражнений). Спортивная гимнастика: К/М - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с индивидуальными заданиями. Легкая атлетика: Совершенствование техники метания диска (финальному усилию, разбегу поворотом, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с индивидуальными заданиями. Фитнес: Составление комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Упражнения лечебной гимнастики при заболеваниях моче-выделительной и дыхательной системы (общеукрепляющие упражнения, оздоровительная ходьба). /Пр/		
1.77	14. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса, плечевого пояса, брюшного пресса. Бадминтон: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов. Баскетбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов. Волейбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов. Общая физическая культура: Упражнения по методу круговой тренировки. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, с набивными мячами. Ритмическая гимнастика: Совершенствование изученного комплекса ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Бревно - Обучение и совершенствование связок и учебных комбинаций. Футбол: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов. Легкая атлетика: Совершенствование техники толкания ядра (финальному усилию, разбегу со скачка, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с индивидуальными заданиями. Фитнес: Составление комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Совершенствование технике защитных ударов снизу. Совершенствование технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий). /Пр/	2	6
1.78	15. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование понимания игровых ролей и функций, в парном и одиночном разряде, с учётом индивидуальных особенностей студентов. Баскетбол: Совершенствование понимания игровых ролей и функций, с учётом индивидуальных особенностей студентов и задач команды Волейбол: Совершенствование понимания игровых ролей и функций, с учётом индивидуальных особенностей студентов и задач команды Общая физическая культура: Упражнения по методу круговой тренировки. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Ритмическая гимнастика: Совершенствование выполнения упражнений комплекса ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Хореография – у станка, на середине. Футбол: Совершенствование понимания игровых ролей и функций, с учётом индивидуальных особенностей студентов и задач команды Легкая атлетика: Совершенствование техники толкания ядра (финальному усилию, разбегу со скачка, остановке, метания в целом). Настольный теннис: Совершенствование понимания игровых ролей и функций, с учётом индивидуальных особенностей студентов и задач команды Фитнес: Составление комплексов латино-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Дальнейшее обучение технике подачи (высокая, далекая, короткая). Совершенствование технике подачи (высокой атакующей, плоской). /Пр/	2	6

1.79	Атлетическая гимнастика: Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность. Обучение соревновательной деятельности. Бадминтон: Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки в спортивных играх (на примере бадминтона). Баскетбол: Судейство в баскетболе. Составить положение о проведении первенства факультета по баскетболу Волейбол: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, методика составления комплексов, направленных на овладение простейшими техническими приемами, умение организовывать игру волейбол по упрощенным правилам. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки студенческой молодежи в спортивных играх. Общая физическая культура: Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Ритмическая гимнастика: Содержание занятий ритмической гимнастикой. Составить краткий план с выделением части занятия, ее продолжительности и указанием основных упражнений и количества их повторений. Спортивная гимнастика: Правила соревнований и основы судейства в спортивной гимнастике. Права и обязанности судей и участников. Футбол: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, методика составления комплексов, направленных на овладение простейшими техническими приемами, умение организовывать игру в футбол по упрощенным правилам. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки студенческой молодежи в спортивных играх. Легкая атлетика: Анализ техники легкоатлетических метаний (метания малого мяча, гранаты, копья; метания диска; толкания ядра). Настольный теннис: Эволюция правил игры и история развития настольного тенниса в мире, России, Молдавии и Приднестровье. Сравнительный анализ техники настольного тенниса и тенниса. Фитнес: Основы функциональности упражнений. Оздоровительная физическая культура: Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения. Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача эстафетной палочки). Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу). Бадминтон. Правила игры. /Ср/	16	6
1.80	Атлетическая гимнастика: Эволюция правил и история развития атлетической гимнастики в мире, России, Молдавии и Приднестровье. Бадминтон: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх (на примере бадминтона). Сущность спортивных игр (на примере бадминтона) и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры бадминтона. Баскетбол: Эволюция правил игры и история развития баскетбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье. Волейбол: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх (на примере волейбола). Сущность спортивных игр (на примере волейбола) и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры волейбола. Общая физическая культура: Подводящие игровые упражнения, эстафеты и подвижные игры для развития физических качеств. Ритмическая гимнастика: История развития и эволюция ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Сущность спортивной гимнастики и ее место в системе физического воспитания. Влияние занятий спортивной гимнастикой на организм занимающихся. Характеристика видов гимнастического многоборья. Футбол: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх (на примере футбола). Сущность спортивных игр (на примере футбола) и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры в футбол. Легкая атлетика: История развития легкой атлетики. Настольный теннис: Настольный теннис как наука движения: техника, биомеханика, результат. Фитнес: Основы спортивного питания. Оздоровительная физическая культура: Причины травматизма на занятиях «Элективный курс по физической культуре и спорту». Меры по профилактике травматизма на занятиях различной направленностью. /Ср/	16	2
	Раздел 2. Общая физическая подготовка		

2.1	1. Атлетическая гимнастика: Комплекс прыжковых упражнений по средствам атлетической гимнастики. Бадминтон: Комплекс скоростно-силовых упражнений по средствам бадминтона. Баскетбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам баскетбола. Волейбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам волейбола. Общая физическая культура: Упражнения для развития силы. ОРУ в парах на месте и в движении. Упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, приседания, отжимания), весу партнера и его противодействию, с отягощением (гантели, набивные мячи). Ритмическая гимнастика: Физические качества занимающихся. Методика развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики. Примерные упражнения. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование скоростно-силовых качеств. Футбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам футбола. Легкая Атлетика: Комплекс беговых упражнений. Настольный теннис: Комплекс прыжковых упражнений по средствам настольного тенниса. Фитнесс: Коррекция осанки. Оздоровительная физическая культура: бадминтон - Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки). Обучение жонглированию воланом. Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный). /Пр/	2	2
2.2	2. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Бадминтон: Комплекс упражнений с теннисным мячом, броски одной рукой в цель. Баскетбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Волейбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Общая физическая культура: ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Ритмическая гимнастика: Методика воспитания физических качеств с учетом возрастно-половых особенностей занимающихся. Примеры упражнений. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовых качеств. Футбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Легкая Атлетика: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Настольный теннис: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Фитнесс: Силовые упражнения для мышц, рук, ног, туловища. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. /Пр/	2	2
2.3	3. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Бадминтон: Комплекс специальных упражнений для перемещения по игровому полю разными способами (боком, спиной вперед, выпадом). Баскетбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Волейбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Общая физическая культура: ОРУ в парах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Ритмическая гимнастика: Комплекс ОФП под музыкальное сопровождение для всех основных мышечных групп. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовой выносливости. Футбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Легкая Атлетика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Настольный теннис: Комплексы упражнений с набивными мячами. Фитнесс: Силовые упражнения для мышц, рук, ног, туловища. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития прыгучести. /Пр/	2	2
2.4	4. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Бадминтон: Комплексы упражнений для развития мышц бедра, пресса и спины. Баскетбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Волейбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Общая физическая культура: ОРУ в парах. Упражнения по методу круговой тренировки. Ритмическая гимнастика: Комплекс ОФП для развития физических качеств с использованием степ платформ. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование гибкости. Футбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Легкая Атлетика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Настольный теннис: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины.	2	2

	Фитнесс: Функциональная подготовка. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития координации. /Пр/		
2.5	5. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Бадминтон: Комплекс упражнений для развития грудных, дельтовидных мышц, предплечья, трицепса. Баскетбол: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Волейбол: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Общая физическая культура: ОРУв парах. Упражнения по методу круговой тренировки. Ритмическая гимнастика: Комплекс ОФП для развития физических качеств с использованием гимнастической палки. Спортивная гимнастика: Комплексное воспитание физических качеств и двигательных способностей методом круговой тренировки. Футбол: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Легкая Атлетика: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Фитнесс: Функциональная подготовка. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития гибкости. /Пр/	2	2
2.6	1. Атлетическая гимнастика: Комплекс прыжковых упражнений по средствам атлетической гимнастики. Бадминтон: Комплекс прыжковых упражнений через препятствия разной высоты. Баскетбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам баскетбола. Волейбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам волейбола. Общая физическая культура: Комплекс прыжковых, игровых упражнений посредством волейбола, бадминтона, баскетбола. Комплекс на координационной лестнице. Ритмическая гимнастика: Комплекс ОФП со скакалкой. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование скоростно-силовых качеств. Футбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам футбола. Легкая атлетика: Комплекс прыжковых упражнений. Настольный теннис: Комплекс прыжковых упражнений по средствам настольного тенниса. Фитнес: Силовые упражнения для мышц, рук, ног, туловища. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. /Пр/	2	3
2.7	2. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Бадминтон: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Баскетбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Волейбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Общая физическая культура: Комплексы упражнений с набивными мячами. Эстафеты на развитие силы со специальным инвентарем Ритмическая гимнастика: Комплекс ОФП с обручем. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовых качеств. Футбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Легкая атлетика: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития быстроты реакции. Фитнес: Силовые упражнения для мышц, рук, ног, туловища. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития прыгучести. /Пр/	2	3
2.8	3. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Бадминтон: Комплексы упражнений с теннисными мячами и воланами. Баскетбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Волейбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Общая физическая культура: Подвижные игры на развитие выносливости, быстроты, координации Ритмическая гимнастика: Комплекс ОФП под музыкальное сопровождение для всех основных мышечных групп Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовой выносливости. Футбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Легкая атлетика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Настольный теннис: Комплексы упражнений с набивными мячами. Фитнес: Силовые упражнения для мышц, рук, ног, туловища.	2	3

	Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития координации. /Пр/		
2.9	4. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Бадминтон: Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. Баскетбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Волейбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Общая физическая культура: Спортивные, двусторонние игры на дальнейшее развитие физических качеств (по выбору обучающихся). Ритмическая гимнастика: Комплекс ОФП для развития физических качеств с использованием степ платформ. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование гибкости. Футбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Легкая атлетика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Настольный теннис: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Фитнес: Функциональный тренинг. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития выносливости. /Пр/	2	3
2.10	5. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Бадминтон: Комплекс упражнений для развития мышц нижней части тела и верхнего плечевого пояса. Баскетбол: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Волейбол: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Общая физическая культура: Спортивные, двусторонние игры на дальнейшее развитие физических качеств (по выбору обучающихся). Ритмическая гимнастика: Комплекс ОФП для развития физических качеств с использованием гимнастической палки. Спортивная гимнастика: Комплексное воспитание физических качеств и двигательных способностей методом круговой тренировки. Футбол: Комплекс упражнений для развития взрывной скорости. Легкая атлетика: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Фитнес: Функциональный тренинг. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития координации. /Пр/	2	3
2.11	Атлетическая гимнастика: Судейство в атлетической гимнастике. Составить положение о проведении первенства факультета по атлетической гимнастике. Бадминтон: Методы самоконтроля состояния здоровья. Составление комплекса упражнений общей физической подготовки бадминтониста. Баскетбол: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Волейбол: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Общая физическая культура: Подводящие игровые упражнения, эстафеты и подвижные игры для развития физических качеств Ритмическая гимнастика: Средства и методы развития отдельных двигательных способностей на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Футбол: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Легкая атлетика: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Настольный теннис: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых	10	3

	физических качеств. Фитнес: СИТ Физическое качество «сила». Оздоровительная физическая культура: Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений). /Ср/		
2.12	1. Атлетическая гимнастика: Комплекс прыжковых упражнений по средствам атлетической гимнастики. Бадминтон: Комплекс специально-беговых и прыжковых упражнений разной высоты бадминтониста. Баскетбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам баскетбола. Волейбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам волейбола. Общая физическая культура: Комплекс прыжковых, игровых упражнений по средствам легкой атлетики, гимнастики, фитнеса. Прыжки через скакалку. Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений в положении лежа и стоя для развития силы мышц рук, спины, живота, приводящих и отводящих мышц ног. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование скоростно-силовых качеств. Футбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам футбола. Легкая атлетика: Комплекс прыжковых упражнений. Настольный теннис: Комплекс прыжковых упражнений по средствам настольного тенниса. Фитнес: Стретчинг с элементами йоги. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. /Пр/	2	4
2.13	2. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Бадминтон: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Баскетбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Волейбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Общая физическая культура: Комплексы упражнений с мячами. Эстафеты на развитие ловкости, координации, быстроты с разным инвентарем. Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений для развития подвижности тазобедренных, плечевых, суставов и позвоночника; повышения эластичности мышц бедра, живота, подколенных сухожилий. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовых качеств. Футбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Легкая атлетика: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития быстроты реакции. Фитнес: Стретчинг с элементами йоги. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития прыгучести. /Пр/	2	4
2.14	3. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Бадминтон: Комплексы упражнений с теннисными мячами и воланами. Баскетбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Волейбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Общая физическая культура: Комплексы упражнений с мячами. Подвижные игры. Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах для развития силы мышц рук, спины, живота. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовой выносливости. Футбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Легкая атлетика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Настольный теннис: Комплексы упражнений с набивными мячами. Фитнес: Шейпинг с отягощениями. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития координации. /Пр/	2	4
2.15	4. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Бадминтон: Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. Баскетбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Волейбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Общая физическая культура: Спортивные, учебные игры на дальнейшее развитие физических качеств (по выбору обучающихся). Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц руки. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование гибкости. Футбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины.	2	4

	Легкая атлетика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Настольный теннис: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Фитнес: Шейпинг с отягощениями. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития гибкости. /Пр/		
2.16	5. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Бадминтон: Комплекс упражнений для развития мышц нижней части тела и верхнего плечевого пояса. Баскетбол: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Волейбол: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Общая физическая культура: Учебные игры на дальнейшее развитие физических качеств (по выбору обучающихся). Ритмическая гимнастика: Круговая тренировка с упражнениями для развития силы, гибкости, прыгучести, координационных способностей и общей выносливости. Спортивная гимнастика: Комплексное воспитание физических качеств и двигательных способностей методом круговой тренировки. Футбол: Комплекс упражнений для развития взрывной скорости. Легкая атлетика: Комплекс упражнений для развития мышц ног. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития координации движений. Фитнес: Хореография. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития выносливости. /Пр/	2	4
2.17	Атлетическая гимнастика: Техника в армрестлинге. Техника «верхом». Техника «прямым движением». Техника «притягиванием». Техника «крюк нижний». Техника «крюк верхний». Техника «трицепсом» Бадминтон: Методы самоконтроля уровня общей физической подготовленности в бадминтоне. Составить программу тестирования с указанием упражнений и критериев оценки результатов. Баскетбол: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Волейбол: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Общая физическая культура: Подводящие игровые упражнения, эстафеты и подвижные игры для развития физических качеств. Ритмическая гимнастика: Составление комплекса упражнений ритмической гимнастики силовой направленности Спортивная гимнастика: Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Футбол: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Легкая атлетика: Анализ техники легкоатлетических прыжков (прыжка в длину с разбега; тройного прыжка; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп»). Настольный теннис: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Фитнес: Физическое качество «выносливость» и особенности ее развития. Оздоровительная физическая культура: Методика составления комплексов ОРУ для разминки. Методика развития силы (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений). /Ср/	10	4
2.18	1. Атлетическая гимнастика: Комплекс прыжковых упражнений по средствам атлетической гимнастики. Бадминтон: Комплекс специально-беговых и прыжковых упражнений разной высоты для развития быстроты и прыгучести. Баскетбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам баскетбола. Волейбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам волейбола. Общая физическая культура: Комплекс силовых, прыжковых упражнений по средствам футбола, атлетической гимнастики. Упражнения с фитнес-резинками. Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений в положении лежа и стоя для развития силы мышц рук, спины, живота, приводящих и отводящих мышц ног. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование скоростно-силовых качеств. Футбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам футбола.	2	5

	Легкая атлетика: Комплекс беговых упражнений. Настольный теннис: Комплекс прыжковых упражнений по средствам настольного тенниса. Фитнес: Пилатес. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. /Пр/		
2.19	2. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Бадминтон: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Баскетбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Волейбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Общая физическая культура: Комплексы упражнений с гимнастическим инвентарем. Встречные, круговые эстафеты на развитие ловкости, координации, быстроты, силы. Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений для развития подвижности тазобедренных, плечевых, суставов и позвоночника; повышения эластичности мышц бедра, живота, подколенных сухожилий. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовых качеств. Футбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Легкая атлетика: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития быстроты реакции. Фитнес: Пилатес. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития прыгучести. /Пр/	2	5
2.20	3. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Бадминтон: Комплексы упражнений с теннисными мячами и воланами. Баскетбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Волейбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Общая физическая культура: Комплексы упражнений с гимнастическим инвентарем. Подвижные игры, игровые упражнения. Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах для развития силы мышц рук, спины, живота. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовой выносливости. Футбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Легкая атлетика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Настольный теннис: Комплексы упражнений с набивными мячами. Фитнес: Шейпинг с отягощениями. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития координации. /Пр/	2	5
2.21	4. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Бадминтон: Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины Баскетбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Волейбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Общая физическая культура: Спортивные, учебные игры на дальнейшее развитие физических качеств с индивидуальными поручениями. Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование гибкости. Футбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Легкая атлетика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Настольный теннис: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Фитнес: Шейпинг с отягощениями. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития выносливости. /Пр/	2	5
2.22	5. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Бадминтон: Комплекс упражнений для развития мышц нижней части тела и верхнего плечевого пояса. Баскетбол: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Волейбол: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Общая физическая культура: Учебные игры на дальнейшее развитие физических качеств с индивидуальными поручениями(по выбору). Ритмическая гимнастика: Круговая тренировка с упражнениями для развития силы, гибкости, прыгучести, координационных способностей и общей выносливости. Спортивная гимнастика: Комплексное воспитание физических качеств и двигательных	2	5

	способностей методом круговой тренировки. Футбол: Комплекс упражнений для развития взрывной скорости. Легкая атлетика: Комплекс упражнений для развития мышц ног. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Фитнес: Хореография. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития гибкости. /Пр/		
2.23	Атлетическая гимнастика: Техника в жиме лежа. Техника стартового положения. Техника подъема снаряда. Техника опускания снаряда. Техника жима штанги лежа от груди. Бадминтон: Составление комплекса упражнений, направленных на развитие комплекса физических качеств, необходимых для успешной игры в бадминтон. Баскетбол: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Волейбол: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Общая физическая культура: Спортивные игры, основные правила игр. Судейство. Жестикуляция судей. Ритмическая гимнастика: Ритмическая гимнастика как средство профессионально-прикладной физической подготовки специалистов разных профилей (по выбору студента). Спортивная гимнастика: Составление простейших комплексов специальной физической подготовки в гимнастике. Футбол: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Легкая атлетика: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Настольный теннис: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Фитнес: Физическое качество «ловкость» и особенности ее развития. Оздоровительная физическая культура: Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений). Методика развития быстроты (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений). /Ср/	10	5
2.24	1. Атлетическая гимнастика: Комплекс прыжковых упражнений по средствам атлетической гимнастики. Бадминтон: Комплекс специально-беговых и прыжковых упражнений разной высоты для развития быстроты и прыгучести. Баскетбол: Комплекс прыжковых упражнений баскетболист. Волейбол: Комплекс прыжковых упражнений волейболиста. Общая физическая культура: Комплекс упражнений по средствам спортивных игр. Упражнения на координационной лестнице. Ритмическая гимнастика: Комплекс упражнений в положении лежа и стоя для развития силы мышц рук, спины, живота, приводящих и отводящих мышц ног. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование скоростно-силовых качеств. Футбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам футбола. Легкая атлетика: Комплекс прыжковых упражнений. Настольный теннис: Комплекс прыжковых упражнений по средствам настольного тенниса. Фитнес: Функциональный тренинг. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. /Пр/	2	6
2.25	2. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Бадминтон: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Баскетбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Волейбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Общая физическая культура: Комплексы упражнений с мячами. Легкоатлетические эстафеты на развитие ловкости, координации, быстроты, силы. Ритмическая гимнастика: Комплекс упражнений для развития подвижности тазобедренных, плечевых, суставов и позвоночника; повышения эластичности мышц бедра, живота, подколенных сухожилий. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовых качеств. Футбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице.	2	6

	Легкая атлетика: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Настольный теннис: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Фитнес: Функциональный тренинг. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития прыгучести. /Пр/		
2.26	3. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Бадминтон: Комплексы упражнений с теннисными мячами и воланами Баскетбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Волейбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Общая физическая культура: Упражнения с фитнес-резинками, скакалками. Подвижные игры, игровые упражнения. Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах для развития силы мышц рук, спины, живота. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовой выносливости. Футбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Легкая атлетика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Настольный теннис: Комплексы упражнений с набивными мячами. Фитнес: Пилатес. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития координации. /Пр/	2	6
2.27	4. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений для развития силы мышц живота и спины. Бадминтон: Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. Баскетбол: Комплексы упражнений для развития силы мышц живота и спины. Волейбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Общая физическая культура: Спортивные, учебные игры на дальнейшее развитие физических качеств с индивидуальными поручениями (по выбору обучающихся). Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование гибкости. Футбол: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Легкая атлетика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Настольный теннис: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Фитнес: Пилатес. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития гибкости. /Пр/	2	6
2.28	5. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Бадминтон: Комплекс упражнений для развития силы мышц ног и рук. Баскетбол: Комплекс упражнений для развития мышц нижней части тела и верхнего плечевого пояса. Волейбол: Комплекс упражнений для развития мышц нижней части тела и верхнего плечевого пояса. Общая физическая культура: Учебные игры на дальнейшее развитие физических качеств с индивидуальными поручениями. Ритмическая гимнастика: Круговая тренировка с упражнениями для развития силы, гибкости, прыгучести, координационных способностей и общей выносливости. Спортивная гимнастика: Комплексное воспитание физических качеств и двигательных способностей методом круговой тренировки. Футбол: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Легкая атлетика: Комплекс упражнений для развития мышц ног. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Фитнес: Йога. Оздоровительная физическая культура: Комплекс упражнений для развития выносливости. /Пр/	2	6
2.29	Атлетическая гимнастика: Правила проведения соревнований. Судьи и их обязанности. Обязанности участников соревнований. Бадминтон: Составление комплекса упражнений, направленных на развитие комплекса физических качеств, необходимых для успешной игры в бадминтон. Баскетбол: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Волейбол: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	10	6

	Общая физическая культура: Выполнение специально беговых упражнений для освоения техники бега на длинные дистанции. Упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, силы. Ритмическая гимнастика: Составление комплекса ритмической гимнастики, направленного на повышение аэробной выносливости и гибкости. Спортивная гимнастика: Спортивная гимнастика как средство профессионально-прикладной физической подготовки специалистов разных профилей (по выбору студента). Футбол: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Легкая атлетика: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Настольный теннис: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Фитнес: Физическое качество «гибкость» и особенности ее развития. Оздоровительная физическая культура: Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика составления комплексов ОРУ для разминки. /Ср/		
2.30	Атлетическая гимнастика: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Бадминтон: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности. Физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Баскетбол: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Волейбол: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Общая физическая культура: Самостоятельное выполнение ОРУ, СБУ на месте и в движении, у опоры, с предметами и без предметов Ритмическая гимнастика: Средства и методы развития отдельных двигательных способностей на занятиях ритмической гимнастикой СИТ Спортивная гимнастика: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Футбол: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Легкая атлетика: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Настольный теннис: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Фитнес: Физическое качество «сила» (выносливость) и особенности их развития. Оздоровительная физическая культура: Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений). Методика развития ловкости (средства, условия выполнения упражнений). /Ср/	10	2
Итого:		328	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Атлетическая гимнастика:

Ерёмина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926> – ISBN 978-5-94839-289-9.

Организация занятий по атлетической гимнастике : учебное пособие для вузов : [16+] / В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов, А. Г. Ефремов [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва : Дело, 2019. – 116 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612552>. – ISBN 978-5-7749-1472-2.

Бадминтон:

Бадминтон и методика преподавания: Учебно-методическое пособие / Сост.: Т.Н. Чебан, О.И. Самолук, Шишкану А.Н., Спивак И.А., Мамков О.М., Скубий Ю.А.; Д.А. Кольцов. ПГУ им. Т.Г. Шевченко, факультет физической культуры и спорта, кафедра спортивных игр. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2023. – 102 с. – (электронное издание). [http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Badminton i metodika prepodavania.pdf](http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Badminton%20i%20metodika%20prepodavania.pdf)

Камалиева Н.Ю. Бадминтон для начинающих: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Камалиева, Н.Г. Исаков, А.С. Шалавина. – Казань: Казанский университет, 2021 – 57 с.

https://kpfu.ru/staff/files/F_719084450/uchebno_metodicheskoe_posobie_kamalieva.pdf

Баскетбол:

Официальные правила баскетбола 2024, утверждены Центральным Бюро ФИБА, Мис, Швейцария 26 апреля 2024 г.
Версия 1.0 https://www.vgifik.ru/sites/default/files/departementdocs/oficialnye_pravila_basketbola_2024_1.0.pdf

Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учебное пособие / Л.В. Бухтоярова, В.Н. Шершунова, Э.Р. Залялова, М.Б. Попова – Казань: Казанский университет, 2022. – 126с.

https://kpfu.ru/staff_files/F_873361698/UCHEBNOE_POSOBIE_PO_BASKETBOLU_kopiya.pdf

Волейбол: Новые физкультурно-спортивные виды спортивных игр: учебнометодическое пособие для студентов ФФКиС/ Сост.: М.А. Мякинина, Т.Н. Чебан, О.М. Мамков, А.А. Диденко, О.И. Самолук, А.Н. Шишкану – Тирасполь.: Изд-во ООО «Теслайн», 2022. – 108 с. <http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Ucebnoe%20posobie%20po%20NFSV%202022%20Makinina%20Ceban%20Mamkov%20Didenko%20Samoluk%20Siskanu.pdf>

Волейбол: ошибки, их причины и методика исправления: Учебно-методическое пособие/Сост.: А.Н. Шишкану, Т.Т. Чекате, В.В. Мазур и др. – Тирасполь: Издательство Придн. ун.-та, – 2020. – 70с.

<http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Volejbol%20osibki%20ih%20priciny%20i%20metodika%20spravlenia%202020g.pdf>

Общая физическая культура: Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, 2022 г. <https://urait.ru/bcode/488898>

Ритмическая гимнастика:

1. Лисаевич, Е. П. Ритмическая гимнастика в вузе: практическое пособие / Е. П. Лисаевич, Т. А. Бусел, С. С. Хурбатов. – Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ПТУ им. Ф. Скорины, 2021. – 45 с.

https://elib.gsu.by/bitstream/123456789/16924/1/ПИТМИЧЕСКАЯ_ГИМНАСТИКА_В_ВУЗЕ.pdf

2. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студентов: учеб.-метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с. <https://cchgeu.ru/upload/iblock/2cb/23pknvriin3286eydivgseihw57ijiii/Ritmicheskaya-gimnastika-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentok.pdf>

Спортивная гимнастика:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Кнорус, 2013. – 312 с. – (Бакалавриат). <http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/VM Barsaj VN Kurys IB Pavlov GIMNASTIKA 3 izdanie Bakalavriat 2013g.pdf>

2. Гимнастика и методика преподавания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (уровень бакалавриата), профиль «Физическая реабилитация» /Сост.: В.В. Абрамова, С.В. Порядин, Е.С. Федотова. – Тирасполь, 2021. – 254 с. [http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Gimnastika i metodika prepodavania.pdf](http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Gimnastika_i_metodika_prepodavania.pdf)

Футбол: Спортивные игры: Тех-ника и тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2002 г.

Теоретико-методологические аспекты подготовки футболистов: учеб. Пособие/ Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. 1997 г.

Легкая атлетика:

Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примяков Ю.Н. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – 4-е изд. Перераб. и доп. – М.: Альянс, 2017 г. [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/38356bd838e736994725831a0011bf1c/\\$FILE/%D0%9E%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD_1.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/38356bd838e736994725831a0011bf1c/$FILE/%D0%9E%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD_1.pdf)

Капсомун Н.Г. Легкая атлетика: учебное пособие – Тирасполь, 2020 г.

<http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Methodichki/Legkaa%20atletika.pdf>

Настольный теннис:

Егорычева, Е.В. Методика обучения игре в настольный теннис [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Егорычева, И.А. Фатьянов ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ВПИ (филиал) ФГБОУ ВО ВолгГТУ. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 835 КБ). – Волжский, 2021. – Режим доступа: <http://lib.volpi.ru>. – Загл. с титул. экрана. ISBN 978-5-9948-4055-9 <http://lib.volpi.ru:57772/csp/lib/PDF/676379422.pdf>

Начальное обучение игре настольный теннис./ Составители: Нуруллин И.Ф., Рязов В.Г., Свиригина Л.А., – Казань: КФУ. 2014. – 63 с. https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21520/21_000_000552.pdf

Фитнес: Физическая культура. Фитнес : учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. М. Выпrikов, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буков, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с. ISBN 978-5-7307-1238-6 <https://www.rea.ru/~file/121032/346/%D0%A8%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0+%D0%B8+%D0%B4%D1%80.%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.+>

D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81.pdf

Оздоровительная физическая культура:

Прошляков В.Д. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для СПО / В.Д. Прошляков, М.М. Лапкин. - 2-е изд., стер.- Санкт-Петербург: Лань, 2025, - 116 с. – Текст : непосредственный.

<https://reader.lanbook.com/book/505395?demoKey=0f4b19f0fd50ef6dacb6c86e85044fa8#2>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Научная электронная библиотека eLibrary

Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
2	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнес – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
3	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
4	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса. Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
5	К.2 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Для студентов всех учебных отделений основным критерием получения зачета является улучшение показателей тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. К сдаче зачета могут быть допущены студенты, посетившие не менее 70% занятий. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Студенты приходят на практические занятия в спортивной форме и спортивной обуви. Студенты без спортивной формы к занятиям не допускаются. Перед началом практических занятий студенты усваивают правила по безопасности на занятиях и расписываются в ведомости. В течение семестра студенты выполняют учебно-тренировочную нагрузку в соответствии с программой и с учетом индивидуальных особенностей с целью освоения умений и навыков в различных физических упражнениях.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)****ВОПРОСЫ**

к зачету по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту для обучающихся I курса во 2 семестре

Атлетическая гимнастика

1. Структура, содержание и организация занятий атлетической гимнастикой. Методика развития силовых качеств.
2. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
3. Планирование нагрузки на занятиях. Индивидуализация занятий.
4. Типовые комплексы упражнений.
5. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.
6. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Меры профилактики травматизма.
7. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы.
8. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.
9. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги.
10. Техника выполнения упражнений для мышц спины.
11. Техника выполнения упражнений для мышц груди.
12. Техника выполнения упражнений для мышц бедра.

Бадминтон

1. Возникновение и этапы развития игры бадминтон.
2. Развитие бадминтона в ПМР.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
5. Виды стартовых стоек, хват ракетки, техника перемещений и остановок в бадминтоне и методика обучения.
6. Анализ техники выполнения короткой подачи снизу различными способами и методика обучения.
7. Анализ техники выполнения высоко-далекой подачи снизу и методика обучения.
8. Анализ техники выполнения атакующих ударов сверху, различными способами и методика обучения.
9. Анализ техники выполнения приема волана у сетки различными способами (сверху, снизу) и методика обучения. Правила.
10. Состав судейской бригады. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей.

Баскетбол

1. Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.
2. Возникновение баскетбола.
3. Передачи мяча в баскетболе. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
4. Способы проведения соревнований (система розыгрыша) в баскетболе.
5. Положение о проведении соревнований по баскетболу.
6. Анализ техники остановок. Методика обучения остановкам в баскетболе.
7. Взятие отскока в баскетболе. Анализ техники и методика обучения.
8. История развития баскетбола в ПМР.
9. Передачи мяча в движении. Методика обучения.
10. Жестикуляция судьи по баскетболу (пробежка, фол в нападении).
11. Накрывание мяча. Анализ техники и методика обучения.
12. Жестикуляция судьи по баскетболу. (пронос мяча, нарушение 3-х и 5-и секунд).
13. Анализ техники 3-х очкового броска. Методика обучения
14. Ведение мяча. Анализ техники и методика обучения.

Волейбол

1. Возникновение и этапы развития игры волейбол.
 2. Развитие волейбола в ПМР.
 3. Правила соревнований и их эволюция.
 4. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
 5. Виды стартовых стоек, техника перемещений и остановок в волейболе и методика обучения.
 6. Анализ техники выполнения передачи двумя руками сверху различными способами и методика обучения.
 7. Анализ техники выполнения передачи двумя руками снизу и методика обучения.
 8. Анализ техники выполнения подач различными способами и методика обучения.
 9. Анализ техники выполнения приема подач различными способами (сверху, снизу) и методика обучения.
- Функции «Либеро». Правила.

10. Состав судейской бригады. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей.

Общая физическая подготовка

1. Определение понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физические качества», «физическая подготовка», «физическое совершенствование», «физическая подготовленность», «спорт».
2. Определение понятия «двигательные умения», «двигательные навыки», «физическое упражнение», «техника физического упражнения».
3. Техника безопасности на занятиях по общей физической культуре. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
4. Перечислить физические качества. Дать характеристику каждому качеству.
5. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе? Их краткая характеристика.
6. В чем существенная разница между спортом и физическим воспитанием? Между общей и специальной физической подготовкой?
7. Перечислите спортивные игры.
8. Влияние физических упражнений на организм человека. Основные положения методики закаливания.
9. Что такое спорт? Перечислить виды спорта, которые культивируются в вузе.
10. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу и в затылок друг за другом? Как называется расстояние между стоящими в шеренге?

Ритмическая гимнастика

1. История развития и эволюция ритмической гимнастики.
2. Средства ритмической гимнастики.
3. Методы обучения, применяемые на занятиях ритмической гимнастикой.
4. Методы развития физических качеств, применяемые на занятиях ритмической гимнастикой.
5. Способы проведения упражнений на занятиях ритмической гимнастикой.
6. Музыкальное сопровождение на занятиях ритмической гимнастикой.
7. Структура занятия ритмической гимнастикой.
8. Содержание занятий ритмической гимнастикой со студентами вуза.
9. Особенности занятий ритмической гимнастикой с занимающимися разного возраста.
10. Особенности занятий ритмической гимнастикой с занимающимися разного уровня физической подготовленности.

Спортивная гимнастика

1. Сущность спортивной гимнастики и ее место в системе физического воспитания.
2. Влияние занятий спортивной гимнастикой на организм занимающихся.
3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной гимнастике
4. Техника выполнения кувырков вперед и назад.
5. Техника выполнения размахивания на перекладине и брусках.
6. Техника выполнения поворотов на бревне.
7. Фазы опорных прыжков.
8. Техника выполнения перемахов на к/м.
9. Техника выполнения соскоку махом назад.
10. Термины акробатических упражнений.

Футбол

1. Возникновение и этапы развития игры в футбол.
2. Развитие футбола в ПМР.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Техника безопасности на занятиях по футболу. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
5. Техника перемещений виды ударов в волейболе и методика обучения.
6. Анализ техники выполнения передачи мяча внутренней частью стопы и методика обучения.
7. Анализ техники выполнения удара по мячу средней и внешней частью стопы и методика обучения.
8. Анализ техники выполнения удара передней частью стопы и методика обучения.
9. Анализ техники выполнения остановок мяча и методика обучения
10. Состав судейской бригады. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей.

Легкая атлетика

1. Возникновение и этапы развития легкой атлетики.
2. Развитие легкой атлетики в ПМР.
3. Правила соревнований по легкой атлетике.
4. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Причины травматизма.
5. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции.
6. Анализ техники бега на короткие дистанции.

7. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
8. Анализ техники эстафетного бега
9. Анализ техники бега с препятствиями.
10. Состав судейской бригады беговых видов легкой атлетики. Обязанности судей.

Настольный теннис

1. Возникновение и этапы развития игры настольный теннис.
2. Развитие настольного тенниса в ПМР.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
5. Виды стартовых стоек, техника перемещений и остановок в настольном теннисе и методика обучения.
6. Анализ техники выполнения удара «толчок».
7. Анализ техники выполнения удара «подставка».
8. Анализ техники выполнения удара «накат» справа, слева).
9. Состав судейской бригады. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований. Одиночная встреча.

Фитнес

1. Понятие и значение физической культуры в жизни человека.
2. Принципы формирования здорового образа жизни.
3. Режим дня, питание и его роль в тренировочном процессе.
4. Правила техники безопасности на занятиях.
5. Признаки утомления и переутомления, их профилактика.
6. Методы самоконтроля (пульс, частота дыхания, самочувствие).
7. Первая медицинская помощь при травмах.
8. Сила: средства и методы развития.
9. Выносливость: методы контроля и развития.
10. Гибкость: сущность, виды и методы развития.
11. Осанка и принципы ее формирования.

Оздоровительная физическая культура

1. Объясните технику низкого старта и значение стартового разбега при беге на короткие дистанции.
2. Назовите основные требования к технике старта и стартового разгона на средние и длинные дистанции.
3. Раскройте особенности техники эстафетного бега. Какие способы передачи эстафетной палочки вы знаете?
4. Перечислите упражнения для развития скоростно-силовых качеств и укажите их значение в спорте.
5. Объясните технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. В чём различия?
6. Дайте характеристику нижней и верхней подаче. В чём их особенности и тактическое значение?
7. Опишите технику владения мячом и основные способы остановок игрока.
8. Объясните тактические приёмы нападения: «быстрый прорыв» и «раннее нападение».
9. Назовите основные нетрадиционные виды гимнастики (йога, аэробика) и их влияние на организм.
10. Объясните технику защитного удара снизу и его значение в игре.

ВОПРОСЫ

к зачету по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту для обучающихся II курса в 4 семестре

Атлетическая гимнастика

1. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин.
2. Примерные тренировочные программы.
3. Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для старшеклассников. Примерные тренировочные программы.
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
5. Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов. Примерные тренировочные программы.
6. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.
7. Правила составления и ведения дневника самоконтроля.
8. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий.
9. Средства восстановления.
10. Классификация средств восстановления.
11. Уровни восстановления

Бадминтон

1. Анализ техники выполнения нападающего удара Смэш, в заданные зоны, его разновидностей и методика

обучения.

2. Анализ техники защитных действий в парном разряде, при различных игровых ситуациях и методика обучения.
3. Анализ техники выполнения ударам снизу, в заданные зоны, и методика обучения.
4. Разновидности подставки и сметания волана вдоль сетки и методика обучения.
5. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
6. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
7. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите, парный разряд при приеме нападающих ударов и методика обучения.
8. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении, парный разряд и методика обучения.
9. Характеристика индивидуальных тактических действий в одиночном разряде и методика обучения.
10. Характеристика индивидуальных тактических действий игры у сетки в нападении и методика обучения.

Баскетбол

1. Жестикуляция судьи по баскетболу (фолы).
2. Передача мяча одной рукой от плеча. Анализ техники и методика обучения.
3. Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.
4. Разметка в баскетболе. (Площадка).
5. Передача и ловля мяча. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
6. Разметка в баскетболе. (Конструкция).
7. Тактическое взаимодействие в нападении (2 игрока).
8. Броски мяча. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
9. Тактическое взаимодействие в нападении (3 игрока).
10. Защитная стойка баскетболиста. Анализ техники и методика обучения.
11. Выбивание мяча. Анализ техники и методика обучения.
12. Виды зонной защиты в баскетболе.
13. Жестикуляция судьи по баскетболу (двойное ведение мяча, правило зоны).

Волейбол

1. Анализ техники выполнения нападающего удара различными способами, и его разновидностей и методика обучения.
2. Анализ техники защитных действий при различных нападающих ударах и методика обучения.
3. Анализ техники выполнения блокирования (одиночного, группового) и методика обучения.
4. Разновидности страховки (страховка за блоком, страховка нападающего, самостраховка при нападении и блокировании, страховка в приеме подачи и нападающих ударов) и методика обучения.
5. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
6. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите в приеме.
7. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите при приеме нападающих ударов и методика обучения.
8. Характеристика индивидуальных тактических действий при блокировании и методика обучения.
9. Характеристика индивидуальных тактических действий при страховке своих нападающих и методика обучения.
10. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении и методика обучения.

Общая физическая подготовка

1. Определение понятия «общая физическая подготовка».
2. Раскрыть понятие «здоровье» и его виды.
3. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?
4. Перечислить виды двигательной активности и их характеристика.
5. Дать определение понятиям: обще-развивающие упражнения, специально-беговые, прыжковые упражнения.
6. Основатель Олимпийских игр. Символика. Девиз.
7. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
8. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
9. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них.
10. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать?

Ритмическая гимнастика

1. Основные правила подбора музыкального сопровождения для комплексов ритмической гимнастики
2. Средства развития силы на занятиях ритмической гимнастикой.
3. Средства развития гибкости на занятиях ритмической гимнастикой.
4. Средства развития выносливости на занятиях ритмической гимнастикой.
5. Средства развития отдельных координационных способностей на занятиях ритмической гимнастикой.
6. Методы развития силы на занятиях ритмической гимнастикой.
7. Методы развития гибкости на занятиях ритмической гимнастикой.

8. Особенности развития выносливости на занятиях ритмической гимнастикой.
9. Содержание занятий ритмической гимнастикой силовой направленности.
10. Регулирование нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой.

Спортивная гимнастика

1. Значение хореографических упражнений в спортивной гимнастике.
2. Термины упражнений на снарядах.
3. Техника выполнения акробатических стоек.
4. Техника выполнения подъема разгибом.
5. Техника выполнения оборота вперед из упора верхом.
6. Техника выполнения оборота назад прогнувшись.
7. Техника выполнения переворота боком.
8. Техника выполнения опорных прыжков согнув ноги и ноги врозь.
9. Техника выполнения подъема махом назад на параллельных брусьях.
10. Техника выполнения стойке на плечах.

Футбол

1. Анализ техники выполнения удара внешней частью стопы , и методика обучения.
2. Анализ техники остановки мяча и методика обучения.
3. Анализ техники ведения мяча различными способами и методика обучения.
4. Разновидности обманных действий . финтов
5. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
6. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите
7. Характеристика индивидуальных тактических действий вратаря
8. Характеристика индивидуальных тактических действий нападающего
9. Характеристика индивидуальных тактических действий защитника и методика обучения.
10. Характеристика индивидуальных тактических действий полузащитника и методика обучения.

Легкая атлетика

1. Анализ техники прыжка в длину с разбега различными способами.
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп».
4. Анализ техники тройного прыжка.
5. Состав судейской бригады прыжковых видов легкой атлетики. Обязанности судей.
6. Подводящие упражнения для освоения технике прыжков в длину с разбега (отталкивание, полет, приземление).
7. Подводящие упражнения для освоения техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» (отталкивание, разбег, переход через планку, приземление).
8. Подводящие упражнения для освоения техники тройного прыжка (скачок, отталкивание, прыжок).
9. Специальная физическая подготовка в горизонтальных легкоатлетических прыжках.
10. Специальная физическая подготовка в вертикальных легкоатлетических прыжках.

Настольный теннис

1. Анализ техники подачи мяча в настольном теннисе. Их разновидности.
2. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
3. Функции спортивной игры в настольный теннис: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
4. История возникновения и развития настольного тенниса.
5. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
6. Размеры теннисного стола, вес и размеры теннисного мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки для настольного тенниса.
7. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
8. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков
9. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
10. Розыгрыш очка. Костюм участника.

Фитнес

1. Гимнастика йогов: история, характеристика и организация занятий.
2. Пилатес: история, характеристика и организация занятий.
3. Стретчинг: история, характеристика и организация занятий.
4. Функциональный тренинг: история, характеристика и организация занятий.
5. Кардио-тренировки: виды и польза.
6. Силовые тренировки: принципы выполнения и подводящие упражнения.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка
8. Влияние физических нагрузок на основные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная).
9. Влияние физических нагрузок на основные системы организма (опорно-двигательный аппарат, нервная и гормональная системы)
9. Основные группы мышц и их работа.
10. Биомеханика движений: центр тяжести, углы в суставах при выполнении базовых упражнений, действия физических сил при выполнении физических упражнений.

Оздоровительная физическая культура

1. В чём особенности техники низкого старта и стартового разбега при беге на короткие дистанции?
2. Каковы основные отличия старта и стартового разгона при беге на средние и длинные дистанции?
3. Какие существуют способы передачи эстафетной палочки и их особенности?
4. Какие упражнения применяются для развития скоростно-силовых качеств в ОФП?
5. В чём различие техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе?
6. Каковы особенности техники нижней и верхней подачи в волейболе?
7. Какие основные стойки и перемещения применяются в баскетболе?
8. Какие существуют способы передач мяча в баскетболе и в чём их преимущества?
9. Каково значение прикладной гимнастики и ЛФК при заболеваниях дыхательной системы?
10. В чём заключаются основные приёмы игры в бадминтон: стойка, хватка ракетки и удары по волану?

ВОПРОСЫ

к зачету по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту для обучающихся III курса в 6 семестре

Атлетическая гимнастика

1. Режимы питания.
2. Соотношение в пище белков, жиров, углеводов. Рекомендации по питанию.
3. Питание спортсменов в разные тренировочные циклы.
4. Составление диеты по питанию с учётом поставленных задач в тренировочном занятии.
5. Питание при подготовке к соревнованиям.
6. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.
7. Правила составления и ведения дневника самоконтроля.
8. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий.
9. Средства восстановления.
10. Классификация средств восстановления.
11. Уровни восстановления.

Бадминтон

1. Характеристика тактико-технических действий в приеме короткой подачи и методика обучения.
2. Характеристика тактико-технических действий в приеме высоко-далекой подачи и методика обучения.
3. Характеристика тактико-технических действий в защите в парном женском разряде, при приеме нападающих ударов и методика обучения.
4. Характеристика тактико-технических действий в нападении в парном мужском разряде, и методика обучения.
5. Характеристика тактико-технических действий в нападении у сетки (подставка, сметание, откидка, добиванию волана) и методика обучения.
6. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении одиночный мужской разряд и методика обучения.
7. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении одиночный женский разряд и методика обучения.
8. Характеристика тактико-технических действий в защите и нападении (Микст) и методика обучения.

Баскетбол

1. Личная защита в баскетболе.
2. Раннее и позиционное нападение в баскетболе.
3. Передачи мяча в баскетболе. Анализ техники и методика обучения на примере двух способов.
4. Жестикуляция в баскетболе (пробежка и ее разновидности).
5. Штрафной бросок. Анализ техники и методика обучения.
6. Жестикуляция судьи по баскетболу (технический, неспортивный, дисквалифицирующий фолы).
7. Ведение 2 шага бросок одной рукой сверху. Анализ техники и методика обучения.
8. Взятие отскока в баскетболе. Анализ техники и методика обучения.
9. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Анализ техники и методика обучения.
10. Жестикуляция судьи по баскетболу. (прыжок с мячом, таим-аут, замена).
11. Предупреждение травматизма в баскетболе.
12. Правило 3, 8, 24 секунд в баскетболе.

13. Вырывание мяча. Анализ техники и методика обучения.

Волейбол

1. Характеристика групповых тактических действий в приеме подач и методика обучения.
2. Характеристика групповых тактических действий при блокировании и методика обучения.
3. Характеристика групповых тактических действий в защите при приеме нападающих ударов и методика обучения.
4. Характеристика групповых тактических действий при страховке своих нападающих и методика обучения.
5. Характеристика групповых тактических действий в нападении (взаимодействия связующего игрока и нападающего, нападающих между собой) и методика обучения.
6. Характеристика командных тактических действий в нападении (организация атаки через связующего игрока передней линии зоны 3) и методика обучения.
7. Характеристика командных тактических действий в защите (страховка углом вперед) и методика обучения.
8. Характеристика командных тактических действий в защите (страховка углом назад) и методика обучения.

Общая физическая подготовка

1. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической культуре?
2. Назовите средства закаливания?
3. Какое самое высокое спортивное звание?
4. В каких видах спорта нужна мишень?
5. История развития и правила судейства вида спорта (по выбору).
6. Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов.
7. Сколько игроков в командах по баскетболу, волейболу, футболу, теннис, бадминтон?
8. Назовите фигуры в шахматах.
9. Подвижные игры. Их характеристика и разновидность.
10. Как называется бег по пересеченной местности?

Ритмическая гимнастика

1. Значение, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
2. Нагрузка, ее направленность и компоненты на занятиях ритмической гимнастикой.
3. Развитие силы на занятиях ритмической гимнастикой со студентами.
4. Развитие гибкости на занятиях ритмической гимнастикой со студентами.
5. Развитие выносливости на занятиях ритмической гимнастикой со студентами.
6. Развитие координационных способностей на занятиях ритмической гимнастикой со студентами.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов разных профилей (по выбору студента с учетом направления и профиля профессионального образования) средствами ритмической гимнастики.
8. Комплексы ритмической гимнастики различной направленности.
9. Регулирование нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой.
10. Самоконтроль на занятиях ритмической гимнастикой.
11. Классический танец как компонент содержания занятий ритмической гимнастикой.
12. Характеристика, значение и терминология классического танца.
13. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Спортивная гимнастика

1. Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств.
2. Средства и методы воспитания силовых качеств.
3. Средства и методы воспитания гибкости.
4. Правила соревнований по спортивной гимнастике.
5. Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития.
6. Особенности судейства на в/у и о/п.
7. Особенности судейства на гимнастических снарядах.
8. Составить комбинацию вольных упражнений.
9. Составить комбинацию на одном из снарядов гимнастического многоборья.

Футбол

1. Характеристика групповых тактических действий в нападении и методика обучения.
2. Характеристика групповых тактических действий в защите и методика обучения.
3. Характеристика групповых тактических действий в защите взаимодействие защитников и вратаря и методика обучения.
4. Характеристика групповых тактических действий полузащитников и нападающих и методика обучения.
5. Характеристика групповых тактических действий в нападении и методика обучения.
6. Характеристика командных тактических действий в нападении (организация атаки) и методика обучения.
7. Характеристика командных тактических действий в защите (страховка) и методика обучения.

8. Характеристика командных тактических действий в защите.

Легкая атлетика

1. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).
2. Анализ техники метания диска.
3. Анализ техники толкания ядра.
4. Правила проведения соревнований по метаниям. Состав судейской бригады. Определение победителей.
5. Подводящие упражнения для освоения техники метания малого мяча (гранаты).
6. Подводящие упражнения для освоения техники метания диска.
7. Подводящие упражнения для освоения техники толкания ядра.
8. Классификация спортивных сооружений. Оборудование и инвентарь.
9. Разбивка и разметка спортивных площадок, стадионов на местности.
10. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в естественных условиях.

Настольный теннис

1. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
2. Судейская терминология в настольном теннисе.
3. Права и обязанности участников соревнований.
4. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
5. Основные термины настольного тенниса.
6. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий по настольному теннису.
7. Основные стилевые направления игры в настольный теннис.
8. Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии.
9. Тактика парной игры в настольном теннисе. Основные схемы и стратегии.
10. Методика обучение технике игры в настольный теннис.

Фитнес

1. Способы оценки уровня развития физических качеств.
2. Функциональный тренинг. Понятие, принципы. Пример функционального упражнения. Эффекты функциональной тренировки
3. Привести примеры трех упражнений для растягивания мышц задней поверхности бедра. Описать технику их выполнения.
4. Привести примеры трех упражнений для растягивания большой грудной мышцы. Описать технику их выполнения.
5. Привести примеры трех упражнений для растягивания квадрицепса. Описать технику их выполнения.
6. Привести примеры трех упражнений для растягивания широчайшей мышцы спины. Описать технику их выполнения.
7. Привести пример трех упражнений на развитие подвижности плечевого сустава. Описать технику их выполнения.
8. Привести пример трех упражнений на развитие подвижности позвоночника. Описать технику их выполнения.
9. Осанка: типы осанки. Алгоритм работы при измененной осанке.
10. Режим сна и бодрствования и его влияние на продуктивность тренировок.
11. Спортивная диета: основные принципы.

Оздоровительная физическая культура

1. Назовите основные особенности техники низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции.
2. Чем отличается техника старта и стартового разгона в беге на средние и длинные дистанции от коротких?
3. Какие существуют способы передачи эстафетной палочки и какие требования к ним предъявляются?
4. Перечислите основные упражнения ОФП для развития скоростно-силовых качеств.
5. В чём заключаются различия техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе?
6. Назовите технику выполнения нижней и верхней подачи в волейболе.
7. Какие основные стойки и перемещения применяются в баскетболе, и как они сочетаются с остановками?
8. В чём заключается значение лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы, и какие упражнения используются?
9. Какие основные технические приёмы применяются в бадминтоне (стойка, хватка ракетки, удары)?
10. Какие комплексы упражнений применяются в ОФП для развития физических качеств человека: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Практическая часть по текущему тестированию представлено в приложении

Тестовые задания

по дисциплине Элективный курс по Физической культуре и спорту
2 семестр

Атлетическая гимнастика:

1. Укажите базовые упражнения, используемые тренирующимися для развития мышц ног:
 - а) приседания
 - б) отжимание
 - в) подтягивание в висе
2. Какой принцип относится к спортивной тренировке:
 - а) принцип пассивных движений
 - б) принцип негативных движений
 - в) принцип активных движений
3. Выполнение упражнений с гантелями от 3 до 5 раз формируют:
 - а) развитие рельефа
 - б) выносливость мышц
 - в) силовые качества и способствуют росту мышц
4. Для формирования красивого тела применяют:
 - а) упражнения средней и высокой интенсивностью с минимальным отягощением
 - б) упражнения малой интенсивностью с минимальным отягощением
 - в) упражнения средней и высокой интенсивностью с максимальным отягощением
5. Какая борьба проводится одной рукой:
 - а) спортивная
 - б) вольная
 - в) армрестлинг
6. Что относится к силовому тренингу:
 - а) тяжелая атлетика
 - б) кроссфит
 - в) гиревой вид спорта
7. Физические упражнения, развивающие максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений:
 - а) культуризм
 - б) армрестлинг
 - в) пауэрлифтинг
8. Какие требования должны строго соблюдаться при комплектовании групп:
 - а) установленные требования по врачебному контролю
 - б) установленные требования по уровню СФП
 - в) установленные требования по уровню ОФП
9. Какое из направлений атлетической гимнастики, увеличивает объем отдельных мышечных групп:
 - а) культуризм
 - б) армрестлинг
 - в) пауэрлифтинг
10. Новичкам, впервые приступившим к занятиям, рекомендуется тренироваться:
 - а) не менее четырех раз в неделю по 20-30 мин.
 - б) не менее трех раз в неделю по 20-30 мин.
 - в) не менее двух раз в неделю по 50 мин. — 1 ч.

Бадминтон:

1. Размер бадминтонной площадки для парной игры:
 - а) 24 x 12 м
 - б) 13,4 x 6,10 м
 - в) 12,2 x 16 м
 - г) 16,5 x 8,2 м
2. Размер бадминтонной площадки для одиночной игры:
 - а) 24 x 12 м
 - б) 13 x 7,5 м
 - в) 12,2 x 16,3 м
 - г) 13,4 x 5,18 м

3. Чтобы правильно выполнить нападающий удар «Смэш» по волану необходимо:

- а) ударить по волану в самой высокой точке прямой рукой
- б) ударить по волану в самой высокой точке согнутой рукой
- в) ударить по волану в средней точке согнутой рукой

4. Какова высота сетки в бадминтоне:

- а) 1 м 45 см
- б) 1 м 64 см
- в) 1 м 55 см
- г) 1 м 24 см

5. Чтобы правильно выполнить короткую подачу необходимо:

- а) Выполнить удар по волану открытой частью ракетки
- б) Выполнить удар по волану закрытой частью ракетки
- в) Подходят оба варианта

6. Чтобы правильно выполнить высоко-далекую подачу необходимо:

- а) Выполнить удар по волану открытой частью ракетки, как можно выше и дальше в зону подачи
- б) Выполнить удар по волану закрытой частью ракетки, как можно выше и дальше в зону подачи
- в) Выполнить удар по волану с незначительной траекторией в зону подачи

7. Ошибкой при выполнении короткой подачи в бадминтоне будет:

- а) Удар по волану выше уровня пояса
- б) Удар по волану с прерывистым действием кисти
- в) Волан не подан в зону подачи
- г) Подбрасывание волана во время подачи
- д) Всё перечисленное

8. Какие бывают игровые категории в бадминтоне:

- а) Парная игра
- б) Одиночная игра
- в) Смешанная игра
- г) Все перечисленное

9. Как определить победителя в сете в бадминтоне:

- а) Тот, кто первым наберет 11 очков
- б) Тот, кто первым наберет 15 очков
- в) Тот, кто первым наберет 21 очко
- г) Тот, кто первым наберет 18 очков

10. Сколько времени предоставляется игроку для выполнения подачи в бадминтоне:

- А. 7с Б. 2с В. 3с Г. 4с Д. 5с

Баскетбол:

1. В каком году была придумана игра «баскетбол»:

- а) 1986 год
- б) 1905 год
- в) 1891 год
- г) 1936 год

2. Кто «изобрёл» баскетбол:

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Луи Чемберлен
- в) Деметре Викелас
- г) Джемс Коннолли

3. Как переводится слово «баскетбол»:

- а) мяч в воздухе
- б) корзина и мяч
- в) мяч в корзине
- г) игра с мячом

4. Где впервые зародилась игра «баскетбол»:

- А. Америка

Б. Франция

В. Италия

Г. Россия

5. Сколько очков принесёт команде игрок, если мяч заброшен с 6-ти метровой линии:

а) 1 очко

б) 2 очка

в) 3 очка

г) 4 очка

6. Когда баскетболисты СССР стали впервые Олимпийскими чемпионами:

а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год

б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год

в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

г) XXII О.И. – Москва, 1980 год

7. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

г) поворот, ведение, бросок в корзину, остановка

8. Время игры в баскетбол:

а) 4 периода по 10 минут

б) 3 периода по 8 минут

в) 4 периода по 12 минут

г) 6 периодов по 10 минут

9. Сколько человек играют на площадке:

а) 4

б) 5

в) 6

г) 11

10. При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола:

а) 7

б) 6

в) 5

г) 4

Волейбол:

1. Размер волейбольной площадки:

а) 24 x 12 м

б) 18 x 9 м

в) 16 x 9 м

г) 16 x 8 м

2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи:

а) 8 с

б) 10 с

в) 5 с

г) 3 с

3. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

а) ударить по мячу прямой рукой

б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

г) ударить по мячу одной согнутой рукой

4. Какова высота сетки для мужчин:

а) 2 м 43 см

б) 2 м 64 см

в) 2 м 46 см

г) 2м 50 см

5. Какова высота сетки для женщин:

а) 2 м 20 см

б) 2 м 24 см

в) 2 м 34 см

г) 2 м 30 см

6. Амплуа игроков:

а) нападающий

б) подающий

в) связующий

г) центральный блокирующий

7. Ошибкой при подаче будет:

а) удар по неподвижному мячу

б) касание мячом сетки

в) касание мячом антенны

г) касание мячом линии на стороне соперника

8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

а) нападающий

б) передающий

в) связующий

г) диагональный

9. Состав команды на площадке во время игры:

а) шесть игроков

б) двенадцать игроков

в) пять игроков

г) восемь игроков

10. В волейболе не используется способ подачи:

а) нижняя боковая

б) верхняя прямая

в) верхняя круговая

г) силовая в прыжке

Общая физическая культура:

1. Двигательное умение – это:

а) уровень владения знаниями о движениях;

б) уровень владения двигательным действием;

в) уровень владения тактической подготовкой.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;

б) закалывающих, психологических и философских задач;

в) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

3. Временное снижение работоспособности принято называть:

а) напряжением;

б) утомлением;

в) передозировкой.

4. Что является основными средствами физического воспитания:

а) учебные занятия;

б) физические упражнения;

в) средства закалывания.

5. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим:

а) метания;

б) бег;

в) кувьрки.

6. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание;
- б) сила;
- в) здоровье.

7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота.

8. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье.

9. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью.

10. Назовите основные физические качества:

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость.

Ритмическая гимнастика:

1. Звук – это колебание волн, распространенных в упругих средах (газах, жидкостях, упругих телах).

- а) техническое
- б) механическое
- в) динамическое

2. Длительность звука – это.....его звучания.

- а) продолжительность
- б) совокупность
- в) мелодичность

3. Такт – это отрезок музыкального произведения

- а) от одной сильной доли до следующей сильной доли
- б) от одной ноты до следующей ноты

4. Волнообразные движения руками способствует выработке выразительности и

- а) гибкости
- б) пластичности
- в) выносливости

5. Выполнение прыжка включает в себя:

- а) фазу полета и приземления
- б) подготовительную фазу, толчок, полет и приземление
- в) полет с движением рук и ног.

6. При выполнении скачка приземление на

- а) две ноги
- б) толчковую ногу
- в) маховую ногу

7. При выполнении прыжка со сменой ног впереди приземление выполняется на

- а) на маховую ногу.
- б) на толчковую ногу.
- в) на две ноги.

8. Громкость звука – это

- а) длительность его звучания
- б) окраска звука
- в) сила его звучания

9. Существуют.....основных позиций ног.

- а) 4
- б) 5
- в) 6

10. Поворот – это.....

- а) вращательное движение вокруг горизонтальной оси
- б) вращательное движение вокруг вертикальной оси
- в) смена положения тела.

Спортивная гимнастика:

1. Что в переводе с древнегреческого означает слово «гимнос»:

- а) сильный;
- б) ловкий;
- в) обнаженный;
- г) здоровый.

2. В каком году спортивная гимнастика была включена в олимпийскую программу:

- а) 1877;
- б) 1896;
- в) 1900;
- г) 1894;
- д) 1904

3. Основными средствами гимнастики являются:

- а) физические упражнения;
- б) гимнастические снаряды;
- в) спортивные залы;
- г) движения.

4. Гимнастические упражнения – это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) такие двигательные действия, в которых координационные и иные двигательные способности проявляются в условиях строго регламентированной программы движения;
- в) виды двигательных действий, направленных на улучшение телосложения и развитие физических качеств;

5. Избирательное воздействие гимнастических упражнений на организм осуществляется благодаря:

А. возможности точного регламентирования занятий;

Б. возможности изменения способов выполнения гимнастических упражнений;

В. возможности точного регулирования нагрузки;

Г. возможности подбора упражнений для разных частей тела и функций организма;

6. Причины травматизма в гимнастике – это:

- а) безответственный учитель;
- б) недисциплинированные дети;
- в) несоблюдение правил поведения в гимнастическом зале, организации и методики проведения занятий, санитарно-гигиенических требований к эксплуатации залов и оборудования;
- г) высокие гимнастические снаряды;
- д) отсутствие отопления, вентиляции, душа.

7. Чем отличается кувырок от переката:

- а) положением туловища;
- б) направлением движения;
- в) условиями опоры;
- г) наличием переворачивания через голову;

8. Спортивные движения на коне-махи выполняются:

- а) в упорах;
- б) в висах;
- в) в смешанных висах;
- г) в смешанных упорах.

9. Начинать изучать размахивания на параллельных брусьях следует:

- а) в упоре;

- б) в упоре на руках;
- в) в упоре на предплечьях.

10. Сколько фаз в опорных прыжках:

- а) 5;
- б) 7;
- в) 4;
- г) 10.

Футбол:

1. Размер футбольных ворот:

- а) 7.32 x 2.44
- б) 5.0 x 1.5
- в) 6.0 x 4.0
- г) 5.4 x 3.0

2. Сколько времени длится футбольный матч:

- а) 90 минут
- б) 45 минут
- в) 60 минут
- г) 50 минут

3. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе:

- а) 7 метров
- б) 9 метров
- в) 11 метров
- г) 12 метров

4. Количество замен разрешенных в официальном матче по футболу:

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

5. Сколько игроков должно быть на поле в одной команде:

- а) 10
- б) 11
- в) 9
- г) 8

6. Какого амплуа в футболе не существует:

- а) нападающий
- б) подающий
- в) защитник
- г) вратарь

7. Как называется игрок в футболе которому разрешено играть руками:

- а) нападающий
- б) полузащитник
- в) вратарь
- г) защитник

8. Как называется мировая футбольная ассоциация:

- а) FIFA
- б) FILA
- в) KAPPA
- г) FINA

9. Какую карточку показывает судья при удалении:

- а) желтую
- б) зеленую
- в) красную
- г) синяя

10. Главный атрибут бокового судьи

- а) свисток
- б) желтая карточка
- в) флажок
- г) красная карточка

Легкая атлетика:

1. К циклическим движениям относятся:

- а) Прыжки, метания
- б) Ходьба, гладкий бег.

2. Какие существуют виды бега:

- а) барьерный, на время, эстафетный, кроссовый, гладкий
- б) гладкий, кроссовый, с препятствиями, эстафетный
- в) гладкий, с препятствиями, эстафетный

3. В беге на средние дистанции применяется старт:

- а) средний (полунизкий)
- б) низкий
- в) высокий

4. К бегу на средние дистанции относится бег:

- а) от 400 до 1500 м
- б) от 500 до 1500 м
- в) от 500 до 3000 м

5. К длинным дистанциям относятся дистанции:

- а) от 3000 до 10 000 м
- б) от 2000 до 10 000 м
- в) от 5000 до 10 000 м

6. Стартовое ускорение в беге на средние и длинные дистанции происходит:

- а) По прямой, с набором максимальной скорости.
- б) По касательной к «бровке», с максимальной скоростью.
- в) По касательной к «бровке», с оптимальной скоростью.

7. Во время финиширования спортсмен должен..

- а) По возможности увеличить скорость, выполнить наклон туловища за 1-3 м до финишной черты.
- б) По возможности увеличить скорость, выполнить наклон туловища за 10 м до финишной черты.
- в) По возможности увеличить скорость, выполнить акцентированное движение ногой и рукой вперед за 1-3 м до финишной черты.

8. В беге на короткие дистанции применяется старт:

- а) средний (полунизкий)
- б) низкий
- в) высокий

9. К бегу на короткие дистанции относится бег:

- а) от 100 до 500 м включительно
- б) от 100 до 400 м включительно
- в) от 30 до 500 м включительно

10. Бег по дистанции в спринте происходит:

- а) По дальней дорожке.
- б) По своим дорожкам.
- в) По общей дорожке, группой.

Настольный теннис:

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса:

- а) Китай
- б) Япония
- в) США
- г) Англия

2. Кто распространил настольный теннис по всему миру:

- а) пилоты
- б) железнодорожники
- в) моряки
- г) автолюбители

3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта:

- А) 1984
- В) 1988
- Б) 1992
- Г) 2000

4. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе:

- а) азиатская
- б) африканская
- в) европейская
- г) все выше перечисленные используются

5. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис:

- а) 1936
- б) 1940
- в) 1938
- г) 1933

6. Что такое сет или партия:

- а) 11 очков
- б) 12 очков
- в) 10 очков
- г) 21 очко

7. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10:

- а) преферанс
- б) баланс
- в) аванс
- г) деберц

8. Из скольких сетов играется матч или встреча:

- а) из одного сета
- б) из 2-х сетов
- в) из любого нечетного числа сетов
- г) из 5 сетов

9. Диаметр мяча равен:

- а) 38 мм
- б) 36 мм
- в) 34 мм
- г) 40 мм

10. Высота сетки равна:

- а) 15,25 см
- б) 17,25 см
- в) 14,25 см
- г) 16,25 см

Фитнес:

1. Какой вид физической активности используется для оценки выносливости сердечно-сосудистой системы:

- а) Силовая тренировка
- б) Кардио-тренировка
- в) Гибкость
- г) Быстрота

2. Что является одним из ключевых компонентов физической подготовки, отвечающим за способность быстро менять направление движения:

- а) Равновесие
- б) Сила
- в) Ловкость
- г) Быстрота

3. Какой тест может помочь оценить силу мышц брюшного пресса:

- а) Тест на гибкость
 - б) Отжимания от пола
 - в) «Планка»
 - г) Бег на короткую дистанцию
- Вопросы по питанию и фитнесу

4. Что следует сделать перед прохождением фитнес-тестов, чтобы получить более точные результаты:

- а) Съесть калорийный завтрак
- б) Выпить энергетический напиток
- в) Избегать кофе, энергетиков и алкоголя за несколько часов до теста
- г) Отказаться от еды на весь день

5. В какой период времени необходимо прекратить прием пищи перед фитнес-тестированием:

- а) За час до теста
- б) За несколько часов до теста
- в) Прямо перед тестом
- г) Завтрак можно пропустить

6. Какая из перечисленных целей не является основной целью занятий фитнесом:

- а) Снижение массы тела
- б) Формирование мышечного рельефа
- в) Развитие мелкой моторики
- г) Набор мышечной массы

7. Что такое «сушка» в контексте фитнеса:

- а) Процесс похудения
- б) Набор мышечной массы
- в) Формирование рельефа мышц
- г) Правильное распределение воды в организме

Оздоровительная физическая культура:

1. Что является основной задачей низкого старта:

- а) Снизить энергозатраты на дистанции
- б) Обеспечить максимальное ускорение в начале бега
- в) Поддерживать равномерный темп.
- г) Ускорить восстановление дыхания

2. Какое упражнение лучше всего развивает выносливость:

- а) Подъём штанги
- б) Темповая ходьба
- в) Прыжки в длину
- г) Метание ядра

3. Для правильной техники спортивной ходьбы необходимо:

- а) Делать широкий шаг с полусогнутыми коленями
- б) Совершать круговое движение таза
- в) Поднимать колени высоко
- г) Ставить стопу на носок

4. Какая работа рук считается правильной при спортивной ходьбе:

- а) Прямые руки движутся медленно вдоль тела
- б) Локти согнуты под углом около 90°
- в) Руки не участвуют в движении
- г) Руки совершают круговые движения

5. Какое упражнение наиболее эффективно развивает скоростно-силовые качества:

- а) Прыжки в длину с места
- б) Растяжка на шпагат
- в) Упражнения на дыхание
- г) Медленный бег

6. Что является главным условием правильной верхней прямой подачи:

- а) Сильный удар по нижней части мяча
- б) Мяч должен быть подброшен над головой на удобную высоту
- в) Удар выполняется кулаком
- г) Поддача выполняется только с линии нападения

7. Что означает тактический приём «быстрый прорыв»:

- а) Удар по мячу с дальней дистанции
- б) Быстрое перемещение команды к кольцу соперника после подбора
- в) Скрытая передача мяча через соперника
- г) Длительное удержание мяча в нападении

8. Главная особенность йоги по сравнению с аэробикой заключается в том, что:

- а) Йога развивает только силу
- б) Йога направлена на дыхание, концентрацию и гибкость
- в) Йога выполняется только с предметами
- г) Йога предполагает быстрый ритм движений

9. Как выполняется защитный удар снизу:

- а) По траектории сверху вниз
- б) По мячу, находящемуся на уровне плеч
- в) По волану, летящему низко, с подъёмом вверх
- г) Ударом с разворота

10. Какое упражнение наиболее эффективно для развития гибкости:

- а) Прыжки на скакалке
- б) Наклоны вперёд с прямыми ногами
- в) Подтягивания
- г) Бег на месте

Тестовые задания по дисциплине

Элективный курс по Физической культуре и спорту

4 семестр

Атлетическая гимнастика:

1. Чем отличается Атлетизм от Атлетической гимнастики:

- а) целью достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях
- б) целью укрепления здоровья человека
- в) целью достижения оздоровительно-развивающих качеств

2. Сколько занятий рекомендуется проводить в неделю:

- а) проводится два учебно-тренировочных занятия
- б) проводится три учебно-тренировочных занятия
- в) проводится четыре учебно-тренировочных занятия

3. Кому можно заниматься атлетической гимнастикой:

- а) только здоровым
- б) молодым и пожилым
- в) всем подготовленным

4. Для подростков 12-15 лет предусматривается создание отдельных групп, работающих по специальной программе, направленной на:

- а) общую физическую подготовку
- б) общую физическую и специальную подготовку
- в) всестороннее физическое развитие

5. Правильность выполнения силового упражнения «римский стул»:

- а) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.
- б) Подъемы рук, выполняемые сидя, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.
- в) Подъемы ног, выполняемые сидя, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.

6. При комплектовании групп должны строго соблюдаться установленные требования:

- а) по желанию занимающегося
- б) по врачебному контролю
- в) по возрастной категории

7. Выполнение упражнений с гантелями от 9 до 10 раз позволяют поддерживать:

- а) выносливость мышц
- б) силовые качества и способствуют росту мышц
- в) силовые показатели

8. В комплексе атлетической гимнастики должны быть упражнения:

- а) только для плечевого пояса и рук, упражнения для мышц ног, в том числе движения в тазобедренных суставах
- б) для плечевого пояса и рук, упражнения для мышц ног, в том числе движения в тазобедренных суставах и прыжки, упражнения для туловища и шеи упражнения для формирования осанки
- в) только упражнения для формирования осанки

9. Результат атлетической гимнастики:

- а) стремление людей иметь сильные и красивые мышцы
- б) стремление людей расширять двигательные способности
- в) стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру

10. Занятие атлетической гимнастикой начинается:

- а) бега на месте
- б) с ходьбы, легкого, не напряженного бега
- в) бега по кругу

Бадминтон:

1. Начало игры в бадминтоне начинается:

- а) С левой стороны игрового поля
- б) С правой стороны игрового поля
- в) С середины поля
- г) С любого места площадки

2. Как правильно удерживать ракетку в бадминтоне:

- а) Как молоток
- б) Как отвертку
- в) Как удобно
- г) Все перечисленные способы

3. Укороченный удар на сетку применяется для:

- а) нападения
- б) защиты
- в) изматывания соперника

4. Тактическим действием в нападении не является:

- а) подача
- б) подставка
- в) смэш
- г) добиванию волана

5. Аут считается, когда:

- а) волан падает за пределами игрового корта и ограничительных линий (не касаясь их)
- б) волан падает за пределами игрового корта и не касается участвующего в игре человека
- в) волан касается сетки, стоек, или других конструкций
- г) волан касается судью, или участвующего в игре человека

6. Какое минимальное количество игроков необходимо для начала одиночной партии в бадминтоне:

- а) Один игрок
- б) Два игрока
- в) Три игрока
- г) Четыре игрока

7. При каком счете объявляется перерыв («тайм-аут») в игре в бадминтон:

- а) После набора одним из игроков 11 очков
- б) Когда один из соперников набирает 20 очков
- в) Каждый раз, когда разница в очках достигает пяти
- г) Если судья решает, что матч затянулся

8. Кто имеет право заменить волан в ходе матча:

- а) Только тренер команды
- б) Судья, при согласии обоих игроков
- в) Игроки по своему усмотрению
- г) Капитан команды

9. Какой элемент экипировки является обязательным для каждого игрока на официальных соревнованиях:

- а) Носки спортивного типа
- б) Перчатки
- в) Спортивная обувь с нескользящей подошвой
- г) Шлем

10. Почему сетка должна находиться ровно посередине игровой площадки:

- а) Для эстетического вида поля
- б) Чтобы обеспечить равные условия для обеих сторон
- в) Это требование технического регламента организации матчей
- г) Из-за удобства судейства

Баскетбол:

1. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 9м. х 18м.
- б) 14м. х 26м.
- в) 12м. х 24м.
- г) 10м. х 25м.

2. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина):

- а) 305 см.
- б) 260 см.
- в) 310 см.
- г) 300 см.

3. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

- а) 30 сек.
- б) 24 сек.
- в) 20 сек.
- г) 25 сек.

4. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3 шага
- б) 2 шага
- в) 1 шаг
- г) 0 шагов

5. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

- а) 10 сек.
- б) 8 сек.
- в) 24 сек.
- г) 15 сек.

6. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

7. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.
- г) 7 сек.

8. Что такое персональная защита:

- а) Каждый игрок защищает определённого соперника
- б) Все игроки защищают одну зону
- в) Центровой всегда у корзины

г) Игроки меняются позициями при каждом нападении

9. Что такое зонная защита:

- а) Игроки защищают определённые зоны площадки
- б) Каждый игрок преследует мяч
- в) Игроки полностью блокируют мяч на половине поля
- г) Только защитники стоят у корзины

10. Что такое технический фол:

- а) Нарушение игроком правил поведения
- б) Нарушение правил при броске
- в) Нарушение правил при ведении мяча
- г) Перехват соперника

Волейбол:

1. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:

- а) только из-за трехметровой зоны в прыжке
- б) с любого места площадки ниже верхнего края сетки
- в) только из-за трехметровой зоны с места
- г) с любого места площадки выше верхнего края сетки

2. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху:

- а) четырехугольник
- б) треугольник
- в) круг
- г) пятиугольник

3. Прямой нападающий удар применяется для:

- а) передачи мяча
- б) нападения
- в) защиты
- г) подачи мяча

4. Тактическим действием в нападении не является:

- а) подача
- б) передача
- в) блокирование
- г) нападение из 6 зоны

5. Мяч считается «за» когда он:

- а) падает на поверхность полностью за пределами ограничительных линий (не касаясь их)
- б) касается предмета за пределами площадки, или не участвующего в игре человека
- в) касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами
- г) касается игрока команды

6. Игрок какой зоны вводит мяч в игру:

- а) первой
- б) шестой
- в) не имеет значения
- г) пятой

7. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:

- а) касание мячом сетки
- б) удар одной рукой
- в) касание рукой верхнего края сетки
- г) касание мячом антенны

8. До какого счета играют в классический волейбол в каждой партии кроме 5-й:

- а) до 15
- б) до 21
- в) до 25
- г) до 11

9. Переход из одной зоны в другую выполняется:

- а) произвольно
- б) против часовой стрелки
- в) по часовой стрелке
- г) переход не выполняется вообще

10. Слово «волейбол» означает:

- а) «летающий мяч»
- б) «игра с мячом через сетку»

- в) «игра в мяч»
- г) «удар по мячу»

Общая физическая культура:

1. Что такое «Фальстарт»:

- а) Толчок соперника в спину
- б) Преждевременный старт
- в) Задержка старта
- г) Нежелание спортсмена бежать

2. Ведение мяча в футболе осуществляется:

- а) Внешней частью подъема
- б) Пяткой
- в) Руками
- г) Внутренней частью подъема

3. Какие фазы имеет прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:

- а) Разбег, полет, приземление
- б) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- в) Разбег, приземление
- г) Разбег, отталкивание, полет

4. В чем заключается основная особенность элективного курса по физической культуре с профессиональной направленностью:

- а) Направленностью к освоению спортивных успехов
- б) Направленностью на укрепление здоровья
- в) Направленностью на подготовку к избранной профессии
- г) Направленностью на достижение результатов в спорте

5. Для определения уровня выносливости используют:

- а) 12-минутный Тест Купера
- б) Наклон вперед
- в) Прыжок в длину с места
- г) Бег 100м

6. Что входит в общую физическую подготовку:

- а) Физические упражнения, которые направлены на развитие выносливости .
- б) Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие организма.
- в) Физические упражнения, которые направлены на развитие силы.
- г) Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств.

7. Основным средством физической культуры являются:

- а) Спортивный инвентарь и снаряды
- б) Физические упражнения
- в) Занятия физической культуры
- г) Самостоятельные занятия физическими упражнениями

8. Гибкость это:

- а) Способность выполнять разминочные упражнения неограниченное количество раз
- б) Способность управлять своими чувствами и эмоциями
- в) Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.
- г) Способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояния.

9. Координация – это способность:

- а) Управлять своими движениями в пространстве и времени
- б) Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- в) Выполнять движения с большой амплитудой.
- г) Перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

10. Быстрота – это способность:

- а) Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения
- б) Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени
- в) Управлять своими движениями в пространстве и времени.

г) Противостоять утомлению и поддерживать работоспособность в течение длительного времени

Ритмическая гимнастика:

1. Наскок – выполняется махом одной и толчком другой ноги. Приземление осуществляется на

- а) на одну ногу
- б) на две ноги
- в) на толчковую ногу.

2. После выполнения каких прыжков приземление осуществляется на две ноги:

- а) прыжок шагом, прогнувшись
- б) прыжок выпрямившись, наскок
- в) прыжок с поворотом на 360°, подскок

3. Сколько существует позиций рук.

- а) 4
- б) 5
- в) 6

4. При выполнении прыжка шагом приземление осуществляется на:

- а) на маховую ногу
- б) на толчковую ногу
- в) на две ноги.

5. Затакт – это, с которого начинается музыкальное произведение (начинается со слабой доли).

- а) законченный такт
- б) неполный такт
- в) музыкальный такт

6. Приставной шаг выполняется на:

- а) один счет
- б) два счета
- в) три счета

7. Существуют следующие виды поворотов:

- а) на носках, скрестно, на одной
- б) прыжком, махом, стоя
- в) вперед, назад.

8. Упражнения в равновесии можно разделить на:

- а) упражнения стоя, сидя, на одной ноге
- б) динамические, статические и смешанные
- в) в полете и стоя.

9. В комплексе ритмической гимнастики упражнения выполняются:

- а) поточно
- б) слитно
- в) раздельно
- г) по кругу.

10. Структура занятия ритмической гимнастикой включает в себя:

- а) две части
- б) три части.
- в) пять частей.

Спортивная гимнастика:

1. Гимнастическая терминология – это:

- а) система терминов, правил их образования и применения, а также формы записи упражнения;
- б) специальный язык гимнастов, понятный только им;
- в) название упражнений, техника их выполнения и методика обучения.

2. Вращение вокруг грифа перекладины это:

- а) кувырок;
- б) оборот;
- в) перекал;

г) переворот

3. Что учитывается при образовании терминов статических положений:

- а) положение рук относительно туловища;
- б) условия опоры;
- в) направление движения;
- г) положение тела;

4. Гимнастические упражнения делятся на:

- а) силовые и маховые;
- б) статические и маховые;
- в) статические и динамические;
- г) комбинированные;

5. Какой хват должен выполнить гимнаст при выполнении оборота вперед в упоре ноги врозь:

- а) сверху;
- б) снизу;
- в) разный;
- г) обратный.

6. На каком из гимнастических снарядов существуют такие понятия как «вход» и «выход»:

- а) перекладина;
- б) кольца;
- в) параллельные брусья;
- г) конь-махи.

7. В какой фазе при выполнении махового упражнения прикладываются максимальные усилия:

- а) подготовительных действий;
- б) решающих действий;
- в) основных действий;
- г) стратегических действий;

8. Как называется переход из виса в упор:

- а) опускание;
- б) подъем;
- в) «выход»;

9. Какие упражнения не выполняются на параллельных брусьях:

- а) маховые элементы;
- б) статические элементы.
- в) силовые элементы;
- г) упражнения стретчинга

10. При выполнении упражнения «колесо» руки ставятся:

- а) одновременно;
- б) поочередно;
- в) в разные стороны.

Футбол:

1. В футболе гол считается забитым если мяч :

- а) попал в перекладину
- б) вышел в аут
- в) не пересек линию ворот между стоек
- г) полностью пересек линию ворот между стоек

2. Кто судит футбольный матч:

- а) резервный судья
- б) тренер
- в) комментатор
- г) арбитр

3. Как согласно правилам можно забивать мячи в футболе:

- а) только ногами
- б) головой
- в) руками

г) ногами и другими частями тела кроме рук

4. Аут в футболе вводится:

- а) ногами
- б) руками
- в) головой
- г) от груди

5. Цвет стоек ворот должен быть:

- а) черный
- б) красный
- в) желтый
- г) белый

6. Судья останавливает игру с помощью:

- а) жестов
- б) крика
- в) свистка
- г) табло

7. При игре рукой защитника в своей штрафной назначается:

- а) свободный удар
- б) штрафной удар
- в) спорный
- г) пенальти

8. Родоначальниками современного футбола считаются:

- а) США
- б) Бразилия
- в) Россия
- г) Великобритания

9. В футболе переход игроков происходит:

- а) произвольно
- б) против часовой стрелки
- в) по часовой стрелке
- г) переход не выполняется вообще

10. Слово «футбол» означает:

- а) «летающий мяч»
- б) «нога мяч»
- в) «игра в мяч»
- г) «парящий мяч»

Легкая атлетика:

1. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует:

- а) 2 (перечислить)
- б) 3 (перечислить)
- в) 4 (перечислить)

2. В прыжках в длину с разбега участнику на подготовку попытки отводится:

- а) 1 минута
- б) 2 минуты
- в) 1. 5 мин.

3. Глубина ямы для приземления в прыжках в длину и тройным:

- а) 0. 5 м
- б) 0. 3 м
- в) 1 метр

4. В командных соревнованиях по прыжкам в длину каждый участник получает право выполнить по:

- а) 3 попытки

- б) 6 попыток
- в) 8 попыток

5. Техника тройного прыжка похожа на:

- а) технику прыжка в высоту
- б) технику прыжка в длину с разбега
- в) технику прыжка с места

6. Отталкивание в прыжках в высоту производится:

- а) ближней от планки ногой
- б) дальней от планки ногой
- в) двумя ногами

7. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:

- а) на маховую ногу
- б) на толчковую ногу
- в) на обе
- г) на лопатки

8. В прыжках в высоту участнику на подготовку попытки отводится:

- а) 2 минуты
- б) 1. 5 мин
- в) 1 минута

9. В прыжках на каждой высоте спортсмен имеет право на:

- а) 1 попытку
- б) 2 попытки
- в) 3 попытки

10. Какой флаг поднимает судья в прыжках в высоту, если попытка засчитывается:

- а) Белый флаг
- б) Желтый флаг
- в) Красный

Настольный теннис:

1. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче:

- а) на 10 см
- б) не менее чем на 16 см
- в) не менее чем на 20 см
- г) менее 16 см

2. Высота сетки равна:

- а) 15,25см
- б) 17,25 см
- в) 14,25см
- г) 16,25 см

3. По сколько подач выполняет спортсмен:

- а) по 1 подаче
- б) по 3 подачи
- в) по 2 подачи
- г) по 4 подачи

4. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача:

- а) через 2очка
- б) через 6 очков
- в) через 8 очков
- г) через 4 очка

5. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации:

- а) Объявить минутный перерыв
- б) Поднять руку вверх для устранения помехи тем самым остановить игру
- в) Показать желтую карточку игроку

г) Ничего не делать от которого прилетел мяч

6. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча:

- а) красного
- б) белого
- в) зеленого
- г) желтого

7. Какого цвета могут быть накладки у ракетки:

- а) любого
- б) только черного и красного
- в) черного, красного, зеленого и синего
- г) правилами это не регулируется

8. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами:

- а) вообще не меняются
- б) через 2 сета
- в) через один сет
- г) через 3 сета

9. Какова ширина стола:

- а) 1,525 м
- б) 1,7 м
- в) 1,8 м
- г) 1,95 м

10. Какова высота стола:

- а) 80 см
- б) 72 см
- в) 85 см
- г) 76 см

Фитнесс:

1. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей, выраженных в конкретных результатах.

2. К основным физическим качествам относятся:

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
- б) рост, вес, станова сила, объем бицепсов
- в) бег, прыжки, метания, ходьба

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) современное пятиборье
- в) гимнастика

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей:

- а) длительный бег до 25-30 мин.
- б) прыжки со скакалкой
- в) подтягивание в висе

5. Сила – это:

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение объема мышц
- б) быстрый рост абсолютной силы
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) скоростно-силовых упражнений
- в) прыжков вверх с места

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:

- а) Подтягивания, отжимания
- б) наклоны
- в) подвижные игры

9. Что называют быстротой:

- а) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
- в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

10. Какие упражнения развивают быстроту:

- а) бег на длинные дистанции
- б) отжимания
- в) Соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

Оздоровительная физическая культура:

1. Основная цель низкого старта:

- а) Экономия сил на дистанции
- б) Быстрое ускорение в начале бег
- в) Поддержание равномерного темпа
- г) Развитие выносливости

2. Что важно при старте на длинные дистанции:

- а) Максимальное ускорение с первых шагов
- б) Равномерный разгон и плавный переход к дистанционной скорости
- в) Прыжковые движения для набора темпа
- г) Бег только по носкам

3. Главный элемент техники эстафетного бега:

- а) Развороты корпуса
- б) Передача эстафетной палочки
- в) Прыжковые шаги
- г) Длинный разбег

4. Какое упражнение развивает скоростно-силовые качества:

- а) Подтягивания
- б) Прыжки в длину с места
- в) Махи руками
- г) Медленный бег

5. Какая стойка используется чаще всего для передачи сверху:

- а) Высокая, ноги прямые
- б) Средняя стойка, ноги согнуты
- в) Скрещенные ноги
- г) С прямыми руками вдоль тела

6. Что необходима для правильного выполнения нижней подачи:

- а) Удар по мячу кулаком с верху
- б) Удар по мячу снизу прямой рукой
- в) Подброс мяча над головой
- г) Прыжок перед подачей

7. Что означает «остановка двумя шагами»:

- а) Игрок делает два шага и бросает мяч в корзину

б) Игрок делает два шага и останавливается, сохраняя право на бросок передачу.

в) Игрок делает два шага и садиться в защитную стойку

8. Что такое персональная защита:

а) Каждый игрок защищает определённого соперника

б) Все игроки защищают одну зону

в) Центральной всегда у корзины

г) Игроки меняются позициями при каждом нападении

9. Что такое зонная защита:

а) Игроки защищают определённые зоны площадки

б) Каждый игрок преследует мяч

в) Игроки полностью блокируют мяч на половине поля

г) Только защитники стоят у корзины

10. Что такое технический фол:

а) Нарушение игроком правил поведения

б) Нарушение правил при броске

в) Нарушение правил при ведении мяча

г) Перехват соперника

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

по дисциплине Элективные курсы по физической культуре

и спорту для обучающихся III курса

в 6 семестре

Атлетическая гимнастика

1. Бодибилдинг:

А) система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной

мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой

Б) система упражнений, направленная на формирование гипертрофированной мускулатуры

В) система базовых упражнений, направленная на рельеф мускулатуры

2. Общая физическая подготовка создает необходимые условия (фундамент) для:

а) только для всестороннего физического развития

б) всестороннего физического развития и функциональных возможностей занимающихся

в) только для развития функциональных возможностей занимающихся

3. Правильность выполнения силового упражнения «баттерфляй»:

А) разведение одной руки с гантелями перед собой лежа

Б) разведение одной руки с гантелей перед собой стоя

В) разведение рук с гантелями перед собой лежа

4. Для роста мышечной ткани наиболее эффективно:

А) небольшие, но предельные отягощения, с которыми можно выполнять упражнения не более 10-12 раз подряд.

Продолжительность работы от 30 до 60 с.

Б) достаточно большие, но непредельные отягощения, с которыми можно выполнять упражнения не более 10-12 раз

подряд (диапазон от 6 до 15 повторений)

В) большие, и предельные отягощения, с которыми можно выполнять упражнения не более 5 раз подряд.

Продолжительность работы от 30 до 60 с.

5. Выполнение упражнений с гантелями от 6 до 8 повторений развивают:

А) силовые качества и способствуют росту мышц

Б) выносливость мышц

В) развитие рельефа

6. Какой не должна быть тренировочная нагрузка на каждом занятии:

А) наибольший объем планируется на середину или конец недели

Б) не должна быть постоянной и наибольший объем планируется на середину или конец недели

В) наибольший объем планируется всегда на начало недели

7. Какое физическое качество развивает атлетическая гимнастика:

А) силу

Б) выносливость

В) скорость

8. В культуризме используются те же принципы и правила как в бодибилдинге, так ли это:

- А) да
- Б) только правила одинаковые
- В) нет

9. Пауэрлифтинг состоит из:

- А) жима штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед
- Б) жима штанги стоя, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги из положения стоя вперед
- В) жима штанги стоя, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед

10. Что называют атлетической гимнастикой:

- А) основное средство развития ловкости
- Б) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости
- В) один из методов развития умственной активности

Бадминтон

1. Какой удар выполняется сверху и направлен вниз по диагонали?

- А) Поддача
- Б) Пробивной удар (смэш)
- В) Подрезка в третью зону
- Г) Укороченный удар на сетку

2. По каким причинам судья может остановить игру?

- А) Травма игрока
- Б) Нарушение правил одним из участников
- В) Проблемы с освещением или погодные условия
- Г) Все перечисленные причины верны

3. Максимальное число ударов, которое разрешается одному игроку подряд, до касания земли воланом:

- А) Без ограничения
- Б) Один удар
- В) Два удара
- Г) Три удара

4. В какой стране были проведены первые Олимпийские соревнования по бадминтону?

- А) Южная Корея
- Б) Китай
- В) Япония
- Г) Великобритания

6. Где находится Международная федерация бадминтона (BWF)?

- А) Малайзия
- Б) Дания
- В) Таиланд
- Г) Швейцария

7. Какова длина ракетки для бадминтона:

- А) До 68 см включительно
- Б) 70 см включительно
- В) 72 см включительно
- Г) Нет ограничений по длине

8. При счёте 20:20, как определяется победитель сета?

- А) Первый, кто набирает 21 очко
- Б) Нужно выиграть с преимуществом в 2 очка
- В) Игра продолжается до 30 очков, победитель тот, кто первым набрал 30 очков
- Г) Игра завершается ничьей

9. Что является допустимым при подаче:

- А) Волан задевает сетку и падает на половину соперника
- Б) Волан не задевает сетку и падает в игровое поле соперника
- В) Волан падает за пределы поля соперника
- Г) Волан ударяется о потолок

10. Какой вид удара считается наиболее эффективным для завершения атаки в бадминтоне?

- А) Драйв
- Б) Смэш
- В) Лоб
- Г) Слайс

Баскетбол

1. Когда назначается штрафной бросок?

- А) После нарушения правил командой соперника
- Б) После тайм-аута
- В) После каждого забитого
- Г) При двойном ведении.

2. Что фиксируется в протоколе игры?

- А) Счёт, фолы, замены, время
- Б) Только счёт
- В) Только фолы
- Г) Только замены

3. Как обозначается нарушение правил во время броска?

- А) Фол в атаке
- Б) Перехват
- В) Блокировка
- Г) Технический фол

4. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждом периоде?

- А) сколько угодно
- Б) шесть
- В) три
- Г) четыре

5. До какого счета играют период?

- А) до 25
- Б) до 15
- В) до 7
- Г) без ограничений

6. Что такое «двойное ведение»?

- А) Ведение мяча двумя руками одновременно
- Б) Одновременный дриблинг после паузы
- В) Дриблинг и передача одновременно
- Г) Бросок после ведения

7. Вес мужского баскетбольного мяча (7):

- А) 500-530грамм
- Б) 290-300 грамм
- В) 320-330 грамм
- Г) 567-650 грамм

8. Размеры площадки?

- А) 24x15
- Б) 26x1
- В) 28x15
- Г) 25x12

9. Сколько периодов играют в баскетбол?

- А) 4 периода по 8 минут
- Б) 4 периода по 10 минут
- В) 2 периода по 20 минут
- Г) 2 периода по 15 минут

10. Сколько должен получить персональных фолов игрок, чтобы его удали до конца игры?

- А) 4

- Б) 3
- В) 1
- Г) 5

Волейбол

1. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:

- А) в первую зону
- Б) в пятую зону
- В) куда хочет
- Г) в третью зону

2. В программу Олимпийских игр волейбол включили:

- А) в 1964 году
- Б) в 1952 году
- В) в 1972 году
- Г) в 1980 году

3. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?

- А) 4, 3, 2
- Б) 1, 2, 3
- В) 6, 5, 4
- Г) 3, 4, 5

4. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?

- А) сколько угодно
- Б) шесть
- В) три
- Г) четыре

5. До какого счета играют 5-ю партию?

- А) до 25
- Б) до 15
- В) до 7
- Г) до 11

6. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии?

- А) 3
- Б) 2
- В) 1
- Г) 4

7. В волейбол играют мячом весом:

- А) 260-280 грамм
- Б) 290-300 грамм
- В) 320-330 грамм
- Г) 220-240 грамм

8. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?

- А) касание мячом сетки
- Б) заступ игрока задней линии
- В) трехметровой линии при атаке выше верхнего края сетки
- Г) двойное касание мяча

9. Ошибкой при выполнении второй передачи считается:

- А) двойное касание мяча
- Б) задержка мяча
- В) передача мяча с низу
- Г) передача одной рукой

10. Игроку «либеро» можно выполнять действие с мячом:

- А) прием подачи с низу
- Б) вторая передача мяча с верху из-за трехметровой линии для атаки
- В) нападающий удар выше верхнего края сетки
- Г) подача

Общая физическая подготовка

1. Достигнутый уровень в физическом совершенстве человека и степень использования приобретенных навыков и специальных испытаний в повседневной жизни – это

- А) физическая культура личности;
- Б) физическая культура;
- В) физическое развитие.

2. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А) прыжки со скакалкой;
- Б) подтягивание в висе;
- В) длительный бег до 25-30 мин.

3. Сила – это

- А) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие".

4. Каковы причины нарушения осанки?

- А) привычка держать голову прямо;
- Б) привычка к неправильным позам;
- В) слабая мускулатура

5. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья;
- Б) развитие физических качеств человека;
- В) поддержание высокой работоспособности людей.

6. Какое из перечисленных качеств не является основным двигательным качеством:

- А) гибкость;
- Б) выносливость;
- В) быстрота;
- Г) ловкость;
- Д) стройность;
- Е) сила

7. Что такое общая физическая подготовка?

- А) изучение психологии;
- Б) работа с географическими информационными системами;
- В) совокупность физических упражнений и тренировок, направленных на развитие различных физических качеств и поддержание общего уровня физической подготовки.

8. Физическая подготовка характеризуется:

- А) улучшением физической формы, выносливости и силы через систематические тренировки;
- Б) участием в творческих мастер-классах;
- В) изучением медицинских наук и психологии.

9. Что такое растяжка?

- А) упражнения для развития силы и выносливости;
- Б) упражнения для гибкости тела;
- В) упражнения для развития координации.

10. Под здоровым образом жизни понимают:

- А) регулярные физические упражнения, здоровое питание и отсутствие вредных привычек;
- Б) постоянное употребление жирной и жареной пищи;
- В) отсутствие физической активности и постоянное пребывание в состоянии покоя.

Ритмическая гимнастика

1. Упражнения для развития силы на занятиях ритмической гимнастикой можно выполнять?

- А) На тренажерах
- Б) С гантелями
- В) места и в движении

2. Что такое деми плие?

- А) Мах ногой
- Б) Наклон
- В) Полуприседание
- Г) Поворот

3. Что такое гран батман?

- А) Мах ногой
- Б) Наклон
- В) Полуприседание
- Г) Поворот

4. В какой части занятия по ритмической гимнастике применяют упражнения в расслаблении?

- А) В подготовительной
- Б) В основной
- В) В заключительной

5. Как определить максимальную частоту сердечных сокращений при занятиях ритмической гимнастикой?

- А) По формуле: $220 - \text{возраст}$
- Б) По секундомеру
- В) По внешним признакам утомления
- Г) По формуле: $\text{возраст} + \text{ЧСС в покое}$

6. Что такое общеразвивающие упражнения?

- А) Простые движения отдельными частями тела, или их сочетания
- Б) Движения, доступные всем занимающимся
- В) Движения, с помощью которых можно стать сильным и красивым

7. Какие физические качества можно развивать на занятиях ритмической гимнастикой?

- А) Силу, гибкость, координацию, выносливость
- Б) Силу, красоту, смелость
- В) Выносливость, силу воли, грациозность

8. По каким критериям определяется степень утомления занимающихся на занятиях ритмической гимнастикой?

- А) По внешним признакам и ЧСС
- Б) По частоте дыхания и настроению
- В) По ЧСС, настроению и желанию заниматься

9. Упражнения классического танца можно применять на занятиях ритмической гимнастикой с целью развития?

- А) Силы
- Б) Силы и активной гибкости
- В) Частоты одиночных движений
- Г) Быстроты

10. Какие упражнения включают в занятия ритмической гимнастикой?

- А) ОРУ сидя, стоя, лежа; прыжки, повороты, равновесия, простейшие акробатические упражнения
- Б) упражнения на снарядах, прыжки, сальто
- В) ОРУ, опорные прыжки, акробатические упражнения

Спортивная гимнастика

1. Условием воспитания физических качеств является:

- А) наличие тренажерного зала;
- Б) присутствие тренера или учителя по физической культуре;
- В) определенное количество подходов и повторений (дозировка), соответствующее тому или иному методу развития физических качеств;
- Г) соблюдение интервалов отдыха, характерных для различных методов развития физических качеств)

2. Гибкость – это:

- А) подвижность в суставах;
- Б) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- В) эластичность связок;
- Г) растяжка;
- Д) качество человека, благодаря которому его можно назвать «гуттаперчевым».

3. Метод круговой тренировки – это:

- А) тренировка в зале, имеющем круглую форму, или на стадионе;
- Б) воспитание физических качеств в рамках одного урока по физической культуре путем последовательного выполнения различных упражнений;
- В) групповой способ организации занимающихся.

4. Сила – это:

- А) способность человека проявлять большие мышечные усилия;
- Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В) физическое качество, которое делает из человека супермена;
- Г) двигательная способность, дающая возможность человеку защищать слабых;
- Д) качество, которое присуще только спортсмену-тяжелоатлету;
- Е) нецивилизованная основа человеческих взаимоотношений.

5. Упражнения с преодолением веса собственного тела – это:

- А) отжимания из упора лежа;
- Б) поднимание штанги с весом, равным весу собственного тела;
- В) приседания с партнером на плечах;
- Г) подъемы и опускания (на гимнастических снарядах).

6. На занятиях, упражнения для воспитания силы и гибкости следует выполнять:

- А) в начале основной части;
- Б) в конце основной части;
- В) в заключительной части.

7. Статические упражнения – это:

- А) отжимания в упоре;
- Б) поднимание штанги;
- В) упоры и висы;
- Г) подъемы и опускания;
- Д) висы простые и смешанные.

8. Соревнования по гимнастике – это:

- А) организованное шоу со спортивной направленностью;
- Б) праздник молодежи, силы, красоты спортсменов;
- В) неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса;
- Г) школа обобщения спортивной практики, тренерского труда

9. Решающее значение в итоговой оценке за соревновательную комбинацию имеет:

- А) качество исполнения;
- Б) трудность элементов;
- В) оригинальность композиции.

10. Критериями мастерства в спортивных видах гимнастики являются:

- А) артистизм и чистота выполнения гимнастических упражнений;
- Б) риск, оригинальность, виртуозность;
- В) легкость, грациозность, красота

Футбол

1. Если гол забит из положения «вне игры» он...

- А) засчитывается
- Б) не засчитывается
- В) назначается спорный
- Г) назначается угловой

2. В программу Олимпийских игр футбол включили:

- А) в 1900 году
- Б) в 1952 году
- В) в 1972 году
- Г) в 1980 году

3. Футбольный клуб рекордсмен по количеству выигранных кубков «Лиги чемпионов»

- А) Реал Мадрид
- Б) Бавария Мюнхен

- В) Ливерпуль
Г) Милан
4. Легендарный Лев Яшин играл на позиции
А) нападающего
Б) защитника
В) полузащитника
Г) вратаря
5. Перерыв между таймами в футболе составляет
А) 15 минут
Б) 19 минут
В) 25 минут
Г) 30 минут
6. При предъявлении игроку красной карточки он...
А) Остается на поле
Б) Покидает поле и садится на скамейку запасных
В) Покидает поле не имея право находится с запасными
Г) идет на замену
7. В футбол играют мячом весом:
А) 410-450 грамм
Б) 290-300 грамм
В) 320-330 грамм
Г) 300-340 грамм
8. Матч в футболе начинается
А) с розыгрыша мяча в центре поля
Б) вбрасывания из за боковой
В) подачи углового
Г) штрафного удара
9. К футбольному термину относится слово
А) метание
Б) пробежка
В) подкат
Г) шпагат
10. Тренер имеет право
А) делать замены в команде
Б) покидать зону замены
В) кричать на судью
Г) нарушать дисциплинарные правила

Легкая атлетика

1. Задача в фазе держания снаряда:
А) Взять удобно
Б) Взять снаряд согласно правилам соревнований и эффективности выполнения финального усилия.
2. Исходное положение перед началом движения в метании малого мяча:
А) спиной к направлению метания
Б) лицом к направлению метания
В) левым боком к направлению метания
3. Метание малого мяча, гранаты, копья выполняется с разбега в форме:
А) скачка
Б) поворота
В) бега по прямой
4. Вес мяча для метания:
А) 50 гр.
Б) 150 гр.

В) 200 гр.

5. В метаниях после окончания выполнения попытки спортсмен должен выйти:

- А) вперед по направлению движения
- Б) остаться в секторе
- В) назад за «усы» по отношению к направлению метания.

6. Какой разбег применяется в метании диска?

- А) Скачок
- Б) Поворот
- В) Бег по прямой

7. Какое положение принимает спортсмен в фазе финального усилия в метаниях?

- А) «Взведённого курка»
- Б) «Натянутого лука»
- В) «Сжатой пружины»

8. Какие метания выполняются с прямолинейного разбега?

- А) Гранаты, копья, ядра
- Б) Мяча, гранаты, копья
- В) Копья, мяча, диска

9. Какой снаряд не относится к легкоатлетическим метаниям?

- А) Ядро
- Б) Малый мяч
- В) Набивной мяч

10. Сколько попыток дается участнику соревнований по метанию малого мяча (гранаты)?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3

Настольный теннис

1. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?

- А) Кто первым наберет 5 очков
- Б) вообще не меняются
- В) кто первым наберет 7 очков
- Г) кто первым наберет 6 очков

2. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?

- А) может подавать первым
- Б) может отдать подачу противнику
- В) может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет противник
- Г) Все выше перечисленное

3. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?

- А) до разницы в одно очко
- Б) до разницы в два очка
- В) до разницы в три очка
- Г) до разницы в четыре очка

4. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?

- А) два
- Б) три
- В) один
- Г) ни одного

5. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?

- А) 30 сек
- Б) 1 мин
- В) 1 мин 30сек
- Г) 2 мин

6. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?

- А) через 2
- В) через 4
- Б) через 6
- Г) через 8

7. Сколько сторон у мяча?

- А) ни одной
- В) две
- Б) четыре
- Г) шесть

8. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?

- А) без вращения
- В) с нижним вращением
- Б) с верхним вращением
- Г) с боковым вращением

9. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?

- А) без вращения
- В) с нижним вращением
- Б) с верхним вращением
- Г) с боковым вращением

10. Какова длина стола?

- А) 3 м
- В) 2,74 м
- Б) 3,15 м
- Г) 2, 5 м

Фитнес

1. Что такое выносливость?

- А) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

2. Какими методами лучше развивать выносливость?

- А) Попеременный метод
- Б) Тактический
- В) Равномерный метод

3. На какие виды разделяют выносливость?

- А) Главную, второстепенную
- Б) Общую, специальную
- В) Поточные

4. Какое тестовое задание служит для определения гибкости?

- А) наклон вперед
- Б) челночный бег
- В) подтягивание на перекладине

5. Что называют гибкостью?

- А) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

6. Что такое ловкость?

- А) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

7. Как называется метод с упражнениями, проводимых по «станциям»?

- А) метод линейный

- Б) метод поточный
В) Метод круговой тренировки.

8. Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц?

- А) Гибкость.
Б) выносливость
В) сила

9. Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела?

- А) гибкость
Б) Сила
В) ловкость

10. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости?

- А) игра в волейбол
Б) прыжок с места

Оздоровительная физическая культура

1. Когда назначается штрафной бросок?

- А) После нарушения правил командой соперника
Б) После тайм-аута
В) После каждого забитого
Г) При двойном ведении.

2. Что фиксируется в протоколе игры?

- А) Счёт, фолы, замены, время
Б) Только счёт
В) Только фолы
Г) Только замены

3. Как обозначается нарушение правил во время броска?

- А) Фол в атаке
Б) Перехват
В) Блокировка
Г) Технический фол

4. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждом периоде?

- А) сколько угодно
Б) шесть
В) три
Г) четыре

5. До какого счета играют период?

- А) до 25
Б) до 15
В) до 7
Г) без ограничений

6. Что такое «двойное ведение»?

- А) Ведение мяча двумя руками одновременно
Б) Одновременный дриблинг после паузы
В) Дриблинг и передача одновременно
Г) Бросок после ведения

7. Какое упражнение наиболее эффективно для развития выносливости?

- А) Короткие прыжки
Б) Длинный равномерный бег
В) Подъем штанги
Г) Рывки на 20 метров

8. Размеры площадки?

- А) 24x15
Б) 26x1
В) 28x15

Г) 25x12 9. Что является основой правильного передвижения в бадминтоне? А) Скрещенные ноги Б) Быстрый бег с наклоном вперед В) Исходная стойка и легкие приставные шаги Г) Медленный бег на носках 10. Сколько должен получить персональных фолов игрок, чтобы его удали до конца игры? А) 4 Б) 3 В) 1 Г) 5	8.4. Описание экзаменационного билета
8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР	Для допуска к зачету обучающемуся необходимо выполнить все формы текущего контроля и получить допуск к промежуточной аттестации. Оценкой «зачтено» выставляется, если обучающийся показал достаточно высокий уровень теоретической подготовки, прошёл теоретическое и практическое тестирование с положительным результатом, демонстрирует навыки физической подготовленности, проявляет высокую активность на занятиях, регулярное посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации (не менее 70%). Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся показал низкий уровень теоретической подготовки, прошёл теоретическое и практическое тестирование с отрицательным результатом, не демонстрирует навыки физической подготовленности, не проявляет активность на занятиях, не регулярное посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации (менее 70%).

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич.

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.08 Введение в профессиональную деятельность

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Граневский Владимир Викторович

Рабочая программа дисциплины

Введение в профессиональную деятельность

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области адаптивной физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности. Подготовка выпускника для решения задач освоения человеком разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

Результат освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности бакалавра.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Освоение основных понятий и терминов АФК.
2. Раскрытие теоретических, медико-биологических и других аспектов адаптивной физической культуры.
3. Формирование широкого профессионального мировоззрения и интереса к проблемам АФК, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала.
4. Воспитание познавательной активности, самостоятельности и ответственности за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность приобщения к научно-исследовательской и научно-практической деятельности в сфере АФК.
5. Обеспечение необходимого уровня знаний и умений по организации и проведению занятий по адаптивной физической культуре.
6. Формирование теоретических знаний о программном содержании занятий адаптивной физической культурой.
7. Формирование практических умений и навыков владения методиками и технологиями адаптивной физической культуры.
8. Формирование когнитивных способностей и навыков общения, необходимых в работе с людьми, занимающимися адаптивной физической культурой.
9. Приобретение практического опыта проведения занятий по адаптивной физической культуре.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**

1	Методы исследовательской деятельности
2	Основы массажа
3	Лечебный массаж
4	Патриотическое воспитание в физической культуре
5	Спортивный массаж
6	Педагогическое мастерство
7	Психология общения
8	Философия
9	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
10	Плавание и методика преподавания
11	Туризм и методика преподавания
12	Анатомия человека
13	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
14	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач**

УК-1.1: Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

УК-1.2: Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.

УК-1.3: Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-2.1: Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.

УК-2.2: Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.
УК-2.3: Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.
УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.
УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни.
УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Специальность «Адаптивная физическая культура».		
1.1	Специальность «Адаптивная физическая культура» /Лек/	2	1
1.2	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры /Лек/	2	1
1.3	Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики /Лек/	2	1
1.4	Специальность «Адаптивная физическая культура» /Пр/	2	1
1.5	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры /Пр/	2	1
1.6	Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики /Пр/	2	1
1.7	Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования /Ср/	2	1
1.8	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов /Ср/	2	1
1.9	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов /Ср/	2	1
1.10	Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура» /Ср/	2	1
1.11	Определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни» /Ср/	2	1
1.12	Адаптивная физическая культура как интегративная наука /Ср/	2	1
1.13	Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и область социальной практики /Ср/	2	1
	Раздел 2. Раздел 2. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.		
2.1	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Характеристика объекта и субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре /Лек/	2	1
2.2	Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре. /Лек/	2	1
2.3	Роль, место и значение лечебной физической культуры в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, поражение слуха, зрения и интеллекта. /Лек/	2	1
2.4	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры /Пр/	2	1
2.5	Характеристика объекта и субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре /Пр/	2	1
2.6	Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре. /Пр/	2	1
2.7	Роль, место и значение лечебной физической культуры в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, поражение слуха, зрения и интеллекта. /Пр/	2	1
2.8	Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры. /Ср/	2	1
2.9	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. /Ср/	2	1
2.10	Характеристика объекта педагогической деятельности в адаптивной физической	2	1

	культуре. /Ср/		
2.11	Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре. /Ср/	2	1
2.12	Требования к профессиональным качествам, личности специалиста по адаптивной физической культуре. /Ср/	2	1
2.13	Развитие адаптивной физической культуры за рубежом. /Ср/	2	1
2.14	История развития адаптивной физической культуры в нашей стране. /Ср/	2	1
Раздел 3. Раздел 3. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.			
3.1	Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья /Лек/	2	1
3.2	Организация адаптивной двигательной рекреации. Организация физической реабилитации. /Лек/	2	1
3.3	Организация адаптивной двигательной рекреации. Организация физической реабилитации. /Лек/	2	1
3.4	Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья /Пр/	2	1
3.5	Организация адаптивной двигательной рекреации. Организация физической реабилитации. /Пр/	2	1
3.6	Организация адаптивного физического воспитания в системе специального образования /Ср/	2	1
3.7	Организация адаптивного физического воспитания в системе массового образования /Ср/	2	1
3.8	Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации инвалидов /Ср/	2	1
3.9	Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья /Ср/	2	1
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97465> (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Питулько, К. В. Правовое обеспечение профессиональной деятельности. Правовые основы физической культуры и спорта : учебник для СПО / К. В. Питулько. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 250 с. — ISBN 978-5-507-53585-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/510264> (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Адаптивная двигательная рекреация : учебно-методическое пособие / П. Ю. Королев, В. А. Васильев, С. А. Пушкин [и др.]. — Воронеж : ВГАС, 2025. — 59 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/508082> (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Иванов, И. Н. Основы теории и организации адаптивной физической культуры. Курс лекций / И. Н. Иванов. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 240 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158067> (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Арнст, Н. В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта : учебное пособие / Н. В. Арнст. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 94 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195084> (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 318 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля

	Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.3 - 111 Помещение для самостоятельной работы обучающихся комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Студенты в процессе изучения дисциплины «Введение в профессиональную деятельность» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В лекционном курсе рассматриваются методы адаптивного физического воспитания, влияющие на состояние организма, уровень его физического развития и функционального состояния, физическую подготовленность и спортивные результаты в результате занятий физической культурой и спортом. На практических занятиях формируются умения и навыки использования различных средств и методов адаптивной физической культуры для составления комплексов упражнений для занятий с людьми с отклонениями в состоянии здоровья. Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу. Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем. При подготовке к лабораторным занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы. Изучение дисциплины «Введение в профессиональную деятельность» требует от студента серьезной и систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования.
2. Адаптивная физическая культура в системе среднего профессионального образования.
3. Интеграция образовательных программ - современная тенденция в высшей и средней школе.
4. Повышение квалификации и переподготовка кадров по адаптивной физической культуре.
5. Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».
6. Определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни».
7. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
8. Адаптивная физическая культура как интегративная наука.
9. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и область социальной практики.
10. Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры.
11. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
12. Требования к профессиональным качествам специалистов по адаптивной физической культуре.
13. Требования к личности специалиста по адаптивной физической культуре.
14. Развитие адаптивной физической культуры за рубежом.
15. Паралимпийское движение в мировой практике.
16. История развития адаптивной физической культуры в нашей стране.
17. История адаптивного физического воспитания в нашей стране.
18. История адаптивного спорта для лиц с отклонениями в развитии интеллекта.
19. Организация адаптивного физического воспитания в системе специального образования.
20. Организация адаптивного физического воспитания в системе массового образования.
21. Организация адаптивного спорта в России.
22. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе.
23. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации инвалидов.
24. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
25. Воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья с сохранным интеллектом.
26. Воспитание занимающихся с отклонениями в интеллектуальном развитии.
27. Педагогические функции АФК.
28. Социальные функции АФК.
29. Обще-методические принципы АФК.
30. Специально-методические принципы АФК.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что представляет собой специальность «Адаптивная физическая культура»?
 - 1) Направление физической культуры, связанное исключительно со спортом высших достижений.
 - 2) Профессиональная область деятельности, направленная на физическое воспитание, реабилитацию, социальную адаптацию и улучшение качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием специально подобранных физических упражнений и методов.
 - 3) Область педагогики, изучающая методы физического воспитания здоровых людей.
2. Какие основные компоненты входят в адаптивную физическую культуру?
 - 1) Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и адаптивная физическая реабилитация, которые в совокупности обеспечивают восстановление, развитие и социальную интеграцию лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
 - 2) Физическое воспитание и профессионально-прикладная подготовка.
 - 3) Лечебная физкультура и массовый спорт.
3. В чём заключается организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья?
 - 1) В проведении стандартных уроков физической культуры без изменений программы.
 - 2) В целенаправленном педагогическом процессе, который учитывает медицинские заключения, особенности физического и психического развития, уровень функциональных возможностей и направлен на безопасное развитие двигательных навыков, укрепление здоровья и социальную адаптацию занимающихся.
 - 3) В индивидуальных тренировках без учёта медицинских показаний.
4. Что представляет собой специальность «Адаптивная физическая культура»?
 - 1) Направление спортивной подготовки профессиональных спортсменов.
 - 2) Раздел общей физической культуры для здоровых людей.
 - 3) Педагогическую и социально значимую специальность, направленную на физическое воспитание, реабилитацию,

социализацию и повышение качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптированной двигательной деятельности.

5. Что является объектом адаптивной физической культуры?

- 1) Спортивные достижения инвалидов.
- 2) Лица с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов различных нозологических групп, их физическое, психическое и социальное развитие в процессе адаптированной физкультурной деятельности.
- 3) Процесс физической тренировки.

6. Кто является субъектом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре?

- A) Специалист по адаптивной физической культуре, осуществляющий педагогическое, оздоровительное и коррекционное воздействие с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.
- B) Социальный работник.
- C) Врач-реабилитолог.

7. Что понимается под адаптивной физической культурой как наукой?

- 1) Раздел медицины.
- 2) Часть спортивной тренировки.
- 3) Интегративную научную область знаний, изучающую закономерности, принципы, средства и методы физического воспитания и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

8. Какова роль адаптивной физической культуры как социальной практики?

- 1) Обеспечение социальной интеграции, реабилитации, саморазвития и активного участия людей с инвалидностью в общественной жизни средствами физической культуры.
- 2) Проведение досуга.
- 3) Организация соревнований.

9. Что относится к основным понятиям адаптивной физической культуры?

- 1) Физическая нагрузка и тренировка.
- 2) Спортивный результат.
- 3) Адаптация, реабилитация, компенсация нарушенных функций, социализация и коррекция двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

10. Какие компоненты входят в структуру адаптивной физической культуры?

- 1) Физкультура и спорт.
- 2) Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и адаптивная физическая реабилитация.
- 3) ЛФК и массаж.

11. В чём заключается содержание деятельности специалиста по АФК?

- 1) Проведение тренировок.
- 2) Планирование, организация и проведение адаптированных занятий, коррекция двигательных нарушений, взаимодействие с медицинскими и социальными службами, а также сопровождение процесса социализации занимающихся.
- 3) Контроль физической нагрузки.

12. Какова основная цель адаптивного физического воспитания?

- 1) Формирование двигательных умений, укрепление здоровья, развитие физических качеств и содействие социальной адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- 2) Подготовка к соревнованиям.
- 3) Развитие силы.

13. Что учитывается при организации адаптивного физического воспитания?

- 1) Возраст.
- 2) Уровень подготовки.
- 3) Медицинские показания, характер и степень нарушения, функциональные возможности, психофизические особенности и индивидуальные потребности занимающихся.

14. Что такое адаптивная двигательная рекреация?

- 1) Спортивная тренировка.
- 2) Лечебные процедуры.
- 3) Форма двигательной активности, направленная на активный отдых, восстановление работоспособности, эмоциональное благополучие и социальное общение лиц с ограниченными возможностями здоровья.

15. Основная задача физической реабилитации — это:

- 1) Восстановление или компенсация утраченных функций организма, повышение уровня самостоятельности и улучшение качества жизни средствами физической культуры.
- 2) Развитие гибкости.
- 3) Повышение выносливости.

16. Какова роль лечебной физической культуры (ЛФК)?

- 1) Подготовка к спорту.
- 2) Использование физических упражнений для профилактики осложнений, восстановления функций и адаптации организма к нагрузкам.
- 3) Профилактика травм.

17. Значение ЛФК для лиц с поражением ОДА заключается в:

- 1) Коррекции двигательных нарушений, укреплении мышечного корсета, профилактике контрактур и формировании навыков самостоятельного передвижения.
- 2) Развитии скорости.
- 3) Улучшении настроения.

18. Особенности работы с лицами с нарушением слуха включают:

- 1) Использование зрительных и тактильных средств обучения, чёткую демонстрацию движений и учёт особенностей коммуникации.
- 2) Упрощение упражнений.
- 3) Повышенную нагрузку.

19. Работа с лицами с нарушением зрения требует:

- 1) Быстрых команд.
- 2) Создания безопасной среды, использования словесных инструкций, тактильных ориентиров и постепенного освоения двигательных действий.
- 3) Групповых занятий.

20. Особенности АФК для лиц с интеллектуальными нарушениями — это:

- 1) Простота и наглядность упражнений, повторяемость, эмоциональная поддержка и формирование базовых двигательных и социальных навыков.
- 2) Сложные упражнения.
- 3) Высокая интенсивность.

21. Что является основным принципом АФК?

- 1) Соревновательность.
- 2) Индивидуализация и дифференцированный подход с учётом состояния здоровья и возможностей каждого занимающегося.
- 3) Унификация.

22. Адаптивный спорт направлен прежде всего на:

- 1) Лечение.
- 2) Отдых.
- 3) Развитие физических и волевых качеств, достижение спортивных результатов и социальную интеграцию инвалидов через соревновательную деятельность.

23. Значение адаптивной физической культуры в целом заключается в:

- 1) Формировании доступной системы физического воспитания и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.
- 2) Поддержке медицины.
- 3) Развитии спорта.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценкой «зачтено» оцениваются ответы обучающихся показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на зачете, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки

заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда обучающийся не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.08 Введение в профессиональную деятельность
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.09 История физической культуры**

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 36
самостоятельная работа 36
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

б/с, доцент Мыцыков Николай Владимирович

Рабочая программа дисциплины

История физической культуры

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

обеспечивать у обучающихся формирование целостного представления профессиональной деятельности в области «Истории физической культуры и спорта».

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История ПМР
2	Основы политической власти ПМР
3	Философия
4	История литературы родного края
5	Всеобщая история
6	Паралимпийские виды спорта
7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

УК-10: Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности

УК-10.1: Понимает социально-экономические причины коррупции, принципы, цели и формы борьбы с проявлением коррупционного поведения.

УК-10.2: Идентифицирует и оценивает коррупционные риски, демонстрирует способность противодействовать коррупционному поведению.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта.		
1.1	Происхождение физической культуры, Физическая культура Древнего Мира, Физическая культура средневековья. /Лек/	2	1
1.2	Развитие физической культуры и спорта в новое время /Лек/	2	1
1.3	История создания и анализ основных положений Немецкой, Шведской, Французской, Славянской национальной системы воспитания /Лек/	2	1
1.4	Происхождение физической культуры, Физическая культура Древнего Мира /Пр/	2	1
1.5	Физическая культура средневековья /Пр/	2	1
1.6	Развитие физической культуры и спорта в новое время. История создания и анализ основных положений Немецкой, Шведской, Французской, Славянской национальной системы воспитания /Пр/	2	1
1.7	Физическое воспитание в трудах деятельности гуманистов в эпохи Возрождения /Ср/	10	1
1.8	Система гимнастики Ж. Демени /Ср/	10	1
1.9	Физическое воспитание в педагогических взглядах трудах Покровского и Дементьева /Ср/	2	1
1.10	Значение трудов Пирогова и Сеченова. /Ср/	2	1

	Раздел 2. История физической культуры и спорта у народов, входивших в состав Русского государства, России, СССР.		
2.1	Физическая культура Русского народа. Физические упражнения и игры у народов, входящих в состав Русского государства. /Лек/	2	1
2.2	Спортсмены дореволюционной России на олимпийских играх. /Лек/	2	1
2.3	Становление и развитие физической культуры в СССР. /Лек/	2	1
2.4	Спортсмены СССР на олимпийских играх. Спортсмены Приднестровья на Олимпийских играх /Лек/	2	1
2.5	Роль Лесгафта в развитии отечественной науки о физическом воспитании /Пр/	2	1
2.6	Спартакиады народов СССР. Введение всесоюзного физкультурного комплекса ГТО и его значение /Пр/	2	1
2.7	Становление и развитие физической культуры в СССР /Пр/	2	1
2.8	Роль Лесгафта в развитии отечественной науки о физическом воспитании /Ср/	4	1
2.9	Введение всесоюзного физкультурного комплекса ГТО и его значение /Ср/	2	1
	Раздел 3. История Олимпийского движения.		
3.1	Олимпийские игры Древней Греции. Возрождение Олимпийских игр. /Лек/	2	1
3.2	Олимпийская хартия, МОК, НОК. Олимпийский конгресс. Программа олимпийских игр. Города организаторы олимпийских игр. Олимпийская эмблема, флаг, Олимпийская клятва, Олимпийский огонь, Олимпийские награды. Неофициальный командный зачёт. /Лек/	2	1
3.3	Спортсмены СССР на олимпийских играх /Пр/	2	1
3.4	Олимпийское движение в период «Холодной Войны» /Пр/	2	1
3.5	Студенческий спорт в Приднестровье и известные спортсмены Приднестровья /Пр/	2	1
3.6	Олимпийское движение в период «Холодной Войны» /Ср/	4	1
3.7	История спорта, которым занимается обучающийся /Ср/	2	1
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 — 216 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш.проф. образования/ Б.Р. Голощапов,- 10-е изд.,стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320с.
3. История физической культуры : учебник для студ.учреждений высш. проф. образования / [С. Н. Комаров,К.А.Цатурова, Ю.Ф.Курамшин и др.] ; под ред. С.Н.Комарова. — М. : Издательский центр «Академия», 2013 —240 с.
4. Пельменев В.К., Конеева Е.В. П248 История физической культуры: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. — Калининград, 2000 – 186 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник
 Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 201 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен

	проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
В процессе изучения дисциплины большое внимание уделяется самостоятельно-контролируемой работе, как на занятиях, так и во внеаудиторное время, которая способствует формированию более глубоких знаний в области физической культуры, развитию творческих способностей, совершенствованию профессиональных качеств. Самостоятельная работа обучающегося включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению. Обучающимся следует: - руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы, разбирать на лекциях и консультациях неясные вопросы; - требования к оформлению рефератов, эссе, контрольной работы, домашнего задания; - при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации. При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Предмет, задачи истории физической культуры. Источники, используемые при изучении истории физической культуры.
2. Физическая культура в первобытном обществе. Теории возникновения физической культуры.
3. Особенности развития физической культуры в рабовладельческом обществе. Физическая культура в странах Древнего Востока: Вавилоне, Египте, Индии, Китае, Персии.
4. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания рабовладельцев в классический период.
5. Содержание греческой гимнастики и агонистики.
6. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля.
7. Олимпийские игры античного мира.
8. Упадок физического воспитания в Древней Греции и запрещение Олимпийских игр. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр.
9. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.
10. Физическая подготовка гладиаторов. Кризис рабовладельческого общества и упадок рабовладельческой системы физического воспитания.
11. Особенности развития физической культуры в средние века.
12. Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей), рыцарские турниры.
13. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа в средние века. Физическая культура горожан в средние века.
14. Причины упадка феодальной системы физического воспитания. Рост буржуазии и зарождение физической культуры буржуа.
15. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (Витторино де Фельтре, Иеронима Меркуриалиса, Франсуа Рабле).
16. Взгляды Т. Мора и Т. Кампанеллы на физическое воспитание.
17. Вклад Я.А. Коменского в развитие гуманистических идей физического воспитания.
18. Особенности развития физической культуры в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII–XVIII веков.
19. Развитие теоретических основ физического воспитания в педагогических сочинениях, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо и И. Песталоцци.
20. Место физического воспитания в новых школьных системах (филантропиях). Деятельность Г. Фита, И. Гутс-Мутса.
21. Причины возникновения и развития национальных систем физического воспитания в начале XIX века в Германии, Швеции, Франции.
22. Немецкая система гимнастики.
23. Шведская гимнастическая система.
24. Французская гимнастическая система.
25. Развитие спортивно-игровой системы в Англии и США. Деятельность Т. Арнольда.
26. Сокольское движение, сокольская гимнастика. Деятельность М. Тырша.
27. Гимнастика Ж. Демени.
28. Естественный метод Ж. Эбера.
29. Основная гимнастика Н. Бука.
30. Система средств и методов физического воспитания второй половины Нового времени (Ф. Дельсарт, А. Дункан, Э. Далькроз, Э. Бьеркстен).
31. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени.
32. Особенности физической культуры в Новейшее время.
33. Физическая культура в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировыми войнами.
34. Развитие физической культуры в странах социализма после Второй мировой войны.
35. Развитие физической культуры в странах Азии и Латинской Америки после Второй мировой войны.
36. Развитие физической культуры в капиталистических странах после Второй мировой войны.
37. Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России.
38. Елифаний Славинецкий – один из первых теоретиков физического воспитания в России
39. Военно-физическое воспитание господствующих классов России с древнейших времен до XVIII века.
40. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма в России.
41. Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта в России.
42. Введение физического воспитания в учебные заведения России с XVIII века до первой половины XIX века.
43. Военно-физическая подготовка в русской армии с XVIII века до первой половины XIX века.
44. Физическое воспитание в быту народов нашей страны с XVIII века до первой половины XIX века.
45. Физическое воспитание в быту дворянства с XVIII века до первой половины XIX века.
46. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания в трудах М.В. Ломоносова, А.П. Протасова, В.Н. Татищева, И.И. Бецкого, А.Н. Радищева, В.Г. Белинского.

47. Развитие капиталистических отношений в России во второй половине XIX в. Подъем общественного движения и его значение для развития системы физического воспитания.
48. Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания в трудах Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова, К.Д. Ушинского, Д.И. Писарева.
49. Значение трудов Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова для научного обоснования основ физического воспитания.
50. Роль Е.А. Покровского в развитии теории и практики физического воспитания.
51. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования.
52. Физическое воспитание в учебных заведениях со второй половины XIX в. до начала XX в.
53. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Российские Олимпиады. «Канцелярия главного наблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи».
54. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР.
55. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах с 1917 по 1941 г. Введение комплекса ГТО.
56. Спортивно-массовая работа с населением с 1971 года до начала Второй мировой войны.
57. Перестройка советского физкультурного движения на военный лад в годы Великой Отечественной войны. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны.
58. Физическое воспитание учащейся молодежи в военные годы. Физкультурная работа в тылу страны. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Советской Армии.
59. Завершение Великой Отечественной войны и переход страны к мирной жизни. Организация и проведение физкультурной работы в СССР в послевоенные годы.
60. Spartakiады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы.
61. Международные спортивные связи СССР в послевоенный период.
62. Физическая культура и спорт в жизни советского народа с 1960 по 1980 г.
63. Комплекс ГТО (1972) и его роль в развитии физкультурного движения.
64. Физкультурное движение на путях перестройки.
65. Анализ выступлений советских спортсменов на летних Олимпийских играх.
66. Анализ выступлений советских спортсменов на зимних Олимпийских играх и других соревнованиях.
67. Современное состояние и проблемы дальнейшего развития физической культуры и спорта (1990–2000 гг.).
68. Законодательная основа развития физической культуры и спорта на современном этапе.
69. Предыстория Олимпийского движения нового времени.
70. Олимпийское движение в период с 1894 по 1918 годы.
71. Олимпийская символика и атрибутика.
72. Возрождение Олимпийских игр, Олимпийская хартия, МОК, НОК, Олимпийский конгресс, Программа олимпийских игр, Города организаторы олимпийских игр, Олимпийская эмблема, флаг, Олимпийская клятва, Олимпийский огонь, Олимпийские награды, Неофициальный командный зачет.
73. Студенческий спорт в Приднестровье и известные спортсмены Приднестровья
74. Спортсмены Приднестровья на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Расшифруйте аббревиатуру МОК:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Международная образовательная комиссия
2. Международный олимпийский комитет
3. Московский олимпийский клуб
2. Расшифруйте аббревиатуру ГТО:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Гимнастика трудовых организаций
2. Государственное тренировочное объединение
3. Готов к труду и обороне
3. Кто был первым президентом МОК?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Иван Петров
2. Деметриус Викелас
3. Петр Иванов
4. Кто считается основателем современного олимпийского движения?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Александр Овечкин
2. Лионель Месси
3. Пьер де Кубертен

5. Где зародились Олимпийские игры в Древней Греции?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Афины
2. Дельфы
3. Олимпия

6. Что символизируют пять олимпийских колец?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Пять победителей первых Игр
2. Пять континентов мира
3. Пять древнегреческих богов

7. Где прошли Олимпийские игры 1980 года?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Москва
2. Лос-Анджелес
3. Сеул

8. Какой вид спорта не входил в программу первых Олимпийских игр?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Прыжки в мешках
2. Бег на роликах
3. Плавание

9. Что означает девиз Олимпийских игр “Citius, Altius, Fortius”?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Быстрее, выше, сильнее
2. Быстрее, точнее, вернее
3. Вперёд, вместе, навсегда

10. Кто является председателем МОК на 2024 год?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Себа Ину
2. Томас Бах
3. Ричард Горох

11. Какой из этих видов спорта является олимпийским?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Лёгкая атлетика
2. Армрестлинг
3. Флорбол

12. Какое животное было символом Олимпиады в Сочи 2014 года?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Белый мишка
2. Белка
3. Снеговик

13. Сколько колец на олимпийском флаге?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. четыре
2. пять
3. шесть

14. Как часто проводятся летние Олимпийские игры?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Каждый год
2. Каждые 2 года
3. Каждые 4 года

15. Какая страна чаще всего принимала участие в Олимпийских играх?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Гвинея
2. Греция
3. Гобон

16. Что символизирует Олимпийский огонь?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Световая инсталляция
2. Газовая установка
3. Символ преемственности олимпийской традиции

17. Какой спорт называют «королевой спорта»?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Совболл
2. Фристайл

3. Лёгкая атлетика

18. Какой город является родиной Олимпийских игр?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Афины
2. Спарта
3. Олимпия

19. Что вручается победителю Олимпийских игр?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Орден
2. Золотая медаль
3. Рог изобилия

20. Какой вид спорта первым появился в программе Олимпийских игр?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Фехтование
2. Лёгкая атлетика
3. Плавание

21. Какова была основная цель физических упражнений в первобытном обществе?

- а) развлечение и досуг;
- б) подготовка к охоте и обороне;
- в) религиозный ритуал;
- г) развитие эстетики движения.

22. В какой период в Европе началось активное развитие гимнастических систем (немецкая, шведская, чешская гимнастика)?

- а) в Средние века;
- б) в эпоху Возрождения;
- в) в XIX веке;
- г) в XX веке.

23. Какой вид состязаний входил в программу первых античных Олимпийских игр?

- а) марафонский бег;
- б) бег на один стадий (около 192 м);
- в) плавание;
- г) пятиборье.

24. Когда женщины впервые официально приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1896 год;
- б) 1900 год;
- в) 1920 год;
- г) 1948 год.

25. Какой принцип сформулировал Пьер де Кубертен как основу олимпийского движения?

- а) «Главное — не победа, а участие»;
- б) «Быстрее, выше, сильнее»;
- в) «Спорт вне политики»;
- г) «Мир через спорт».

26. В каком веке в России стали вводить физическое воспитание в учебные заведения (гимназии, кадетские корпуса)?

- а) XVII век;
- б) XVIII век;
- в) XIX век;
- г) XX век.

27. Что означал термин «гимнастика» в Древней Греции?

- а) только упражнения на снарядах;
- б) система физического воспитания, включая борьбу и бег;
- в) танцевальные упражнения;
- г) дыхательные практики.

28. Какой фактор способствовал распространению спорта в индустриальную эпоху (XIX–XX вв.)?

- а) рост городского населения и свободного времени;
- б) снижение интереса к образованию;
- в) уменьшение числа войн;

г) запрет религиозных обрядов.

29. Когда в СССР была введена система ГТО («Готов к труду и обороне»)?

- а) 1918 год;
- б) 1931 год;
- в) 1945 год;
- г) 1956 год.

30. Какой вид спорта появился в США в 1895 году?

- а) баскетбол;
- б) волейбол;
- в) американский футбол;
- г) бейсбол.

Что стало ключевым стимулом для развития международного спортивного движения в конце XIX века?

- а) изобретение радио;
- б) развитие транспорта и коммуникаций;
- в) появление телевидения;
- г) рост числа университетов.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех вопросов

1. Вопрос по разделу 1.
2. Вопрос по разделу 2.
3. Учебно-методическое задание

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка выставляется на основании комплексного анализа ответов студента по следующим ключевым параметрам:

полнота раскрытия темы;
 точность фактологической базы (даты, имена, события, термины);
 понимание причинно-следственных связей и историко-культурного контекста;
 умение сопоставлять явления, выделять общее и особенное;
 логичность и структурированность изложения;
 способность аргументировать суждения, приводить примеры.
 грамотность речи и терминологическая точность.

Критерии оценки к экзамену:

- Оценка «отлично» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии. Умение анализировать дополнительную литературу, аргументировано выступать с сообщением, решать логические задачи, участвовать в дискуссии по проблемам истории физической культуры и спорта.
- Оценка «хорошо» предполагает знание не менее 80% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; вклад ученых в развитие истории физической культуры в системе наук; взаимосвязь с другими дисциплинами.
- Оценка «удовлетворительно» предполагает знание не менее 60% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; структуры предмета и его место в системе научных знаний.
- В случае незнания основных понятий истории физической культуры и спорта, знание материала менее 60%, выставляется оценка «неудовлетворительно».

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.09 История физической культуры
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.10 Основы медицинских знаний**

Закреплена за кафедрой **Биологии и экологии**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 56
самостоятельная работа 16
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 4

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	4(2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	22	22	22	22
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	56	56	56	56
Контактная работа	56	56	56	56
Сам. работа	16	16	16	16
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доцент Бачу Анатолий Яковлевич

Рабочая программа дисциплины

Основы медицинских знаний

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Биологии и экологии

Зав. кафедрой Филипенко Сергей Иванович

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Ознакомление обучающихся и освоение ими необходимых в профессиональной деятельности основами медицинских знаний и практическими навыками по оказанию первой медицинской помощи.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

сформировать у обучающихся общие представления о здоровье, болезни и травме человека;
сформировать представления о причинах, вызывающих заболевания;
сформировать представление о здоровом образе жизни как медицинской и социальной проблеме;
обеспечить усвоение обучающимися сведений о здоровье сберегающих факторах;
сформировать у обучающихся понятие о неотложных состояниях и факторах их вызывающих;
обеспечить формирование первоначальных умений и навыков по оказанию первой медицинской помощи при травматизме, при чрезвычайных ситуациях и мерах профилактики;
обеспечить усвоение основных знаний о инфекционных заболеваниях, их лечении и мерах профилактики;
обеспечить овладение практическими навыками для выполнения задач по спасению людей в условиях чрезвычайных ситуаций, действий по их предупреждению и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Гигиена физической культуры и спорта

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Спортивная медицина
2	Подвижные игры и методика преподавания
3	Частная патология
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
6	Организация волонтерского движения для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**ОПК-14: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь**

ОПК-14.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

ОПК-14.2: Умеет: обеспечивать соблюдение требований техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-14.3: Владеет: способами соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Медико-социальные аспекты здоровья		
1.1	Роль и место физической культуры в современных медико-социальных программах /Лек/	2	4
1.2	Профессиональный спорт и экстремальные его виды в медико-социальных концепциях и профилактических программах /Лек/	2	4
1.3	Развитие и внедрение массовости мероприятий по развитию физической культуры человеческого сообщества /Лек/	2	4
1.4	Изучение исторического опыта и современные правительственные решения, направленные на возрождение системы «ГТО» /Лек/	2	4
1.5	Медико-социальная значимость синхронизации повседневной деятельности и суточного цикла бодрствование-сон /Лек/	2	4
1.6	Концепции создания условий в населённых пунктах, продвигающих двигательную активность на открытом воздухе /Лек/	2	4
1.7	Медико-социальные аспекты развития инфраструктуры рекреационных центров, фитнес-клубов, плавательных бассейнов, гребных баз /Лек/	2	4
1.8	Методология тренингов, внедряющих физическую культуру в современные медико-социальные программы /Пр/	2	4
1.9	Скрининг функционального статуса индивидов, участвующих в состязаниях в	2	4

	профессиональном спорте и в экстремальных его видах /Пр/		
1.10	Развитие технологий производства спортивного инвентаря, доступного для массовых занятий по физической культуре /Пр/	2	4
1.11	Методология развития привлекательности модернизированной системы «ГТО» /Пр/	2	4
1.12	Опыт внедрения регламентированного режима труда-отдыха и питания в образовательных учреждениях, на рабочем месте и месте несения службы /Пр/	2	4
1.13	Технологические преимущества тренажеров и снарядов, велосипедов и плавсредств для стимулирования двигательной активности на открытом воздухе /Пр/	2	4
1.14	Поддержка государства и бизнес сообщества в продвижении популярности рекреационных центров, фитнес-клубов, плавательных бассейнов и гребных баз /Пр/	2	4
1.15	Методология совершенствования санитарно-гигиенической и рекреационной деятельности в ФКиС /Пр/	2	4
1.16	Практические подходы в технологиях оздоровительного и экологического туризма /Пр/	2	4
1.17	Развитие и поддержание общественного здоровья в социальных программах «Весёлые старты», «Ты и Я – спортивная семья» /Пр/	2	4
1.18	Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в физической подготовке студентов высших учебных заведений /Ср/	1	4
1.19	Медико-социальное значение тренингов по оказанию первой медицинской помощи при спортивных травмах /Ср/	1	4
1.20	Общественное здоровье, физическая культура населения и занятия в спортивных секциях /Ср/	1	4
1.21	Препараты анаболического действия, увеличение доли мышечной ткани, повышение плотности костной ткани и риски нарушения здоровья /Ср/	1	4
1.22	Медико-социальное значение развитие оздоровительного, экологического и спортивного туризма /Ср/	1	4
1.23	Развитие технологий спортивной нутрициологии и диетологии, базирующихся на экологически-дружественных пищевых продуктах /Ср/	1	4
1.24	Технологии формирования физического, психического (ментального) и социального здоровья населения /Ср/	1	4
1.25	Снижение рисков нарушения здоровья путем совершенствования технологий тренировок и учебных занятий /Ср/	1	4
1.26	Развитие спортивной медицины и психологии и предотвращение нарушений допинг-контроля /Ср/	1	4
1.27	Современная адаптивная, восстановительная медицина, внедряемая в физическую культуру и спорт /Ср/	1	4
Раздел 2. Понятия о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация			
2.1	Разработка программ профилактики переутомления, выгорания при занятии спортом /Лек/	2	4
2.2	Разработка программ профилактики травматизма при занятии спортом /Лек/	2	4
2.3	Подготовленность сообщества к оказанию первой медицинской помощи при травмах разной степени тяжести /Лек/	2	4
2.4	Агитационная деятельность по организации массового информирования о неотложных состояниях с привлечением средств массовой информации /Лек/	2	4
2.5	Отработка техники действий при неотложных состояниях /Пр/	2	4
2.6	Организация соревнований и викторин по медсестринскому, фельдшерскому и лабораторному делу в рамках школьных мероприятий /Пр/	2	4
2.7	Проведение тренингов в рабочих и служебных коллективах на рабочем месте по оказанию первой медицинской помощи при различных травмах /Пр/	2	4
2.8	Методология социальной рекламы, развивающей базовые знания о неотложных состояниях и эпидемиях /Пр/	2	4
2.9	Организация тренингов по оказанию первой помощи и эвакуации раненных в природных условиях в летних и зимних лагерях /Пр/	2	4
2.10	Создание научно-популярной кинопродукции, романтизирующей труд парамедиков и спасателей /Пр/	2	4
2.11	Прогрессивные методологии в спортивной и трудовой физиологии и медицине /Пр/	2	4
2.12	Медицинский контроль травматизма в физической культуре и спорте /Ср/	1	4
2.13	Формирование навыков оказания первой медицинской помощи в неотложных ситуациях в экстремальных видах спорта /Ср/	1	4

2.14	Внедрение технологий мониторинга уровня нагрузок и функционального реагирования организма /Ср/	1	4
2.15	Оказание первой неотложной помощи при занятиях на реке и других открытых водоемах, сдача нормативов по плаванию и гребле /Ср/	1	4
2.16	Отработка навыков реанимации, искусственного дыхания и непрямого массажа сердца /Ср/	1	4
2.17	Отработка навыков оказания неотложной помощи при ожогах разной степени тяжести /Ср/	1	4
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Буренков, В. Н. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / В. Н. Буренков, Т. Е. Батоцыренова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2022. – 212 с. – ISBN 978-5-9984-1514-2. <https://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/10305/1/02455.pdf>
2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 192 с. — (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0166-4 https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_22923.pdf
3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Руководство к самостоятельной работе студентов: составители Е.Ю. Горбаткова, В.В. Шурыгина, Ж.В. Шайдулина, [Текст] – Уфа: Изд-во БГПУ, 2014. – 167 с. https://bspu.ru/tpl/sveden/files/education/RPD/FOS/metod_mat9_44.03.05_po_mo_fk_fg03+.pdf

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Перечень ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы и лекционных занятий.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.З - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.З - 206 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общие рекомендации по изучению дисциплины: обучающемуся должен изучить теоретический материал по теме занятия (учебник, конспект, презентация), освоить основные термины, механизмы, схемы и классификации. Во время практических занятий осуществляется закрепление полученных знаний, решение конкретных ситуативных проблем, разъяснение не полностью усвоенного материала. Во время подготовки к практическим занятиям обучающемуся следует обратиться к сформулированным к каждому разделу и теме соответствующим вопросам и заданиям. Зная тему занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно. Обучающемуся на практическом занятии выдаются контрольные вопросы и домашние задания по теме следующего практического занятия, рекомендуются источники для самостоятельного изучения. В предлагаемых планах проведения занятий задания для самостоятельной работы обучающихся выступают в качестве домашнего задания, обязательного для выполнения. Самостоятельная работа обучающихся является важным компонентом образовательного процесса, развивающего способности обучающегося к самообучению, повышению своего профессиональному уровню и формирующего личность студента, его мировоззрение и культуру. Целью самостоятельной работы является формирование способности к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых решений, приобретение навыков подготовки выступлений и введение дискуссии. При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться о наличии на лекционном или практическом занятиях

иллюстративного материала и технических средствах обучения. Иллюстративный материал, ауди- и видеозаписи можно использовать для введения нового материала, для закрепления и повторения уже ранее пройденного материала, а также для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки практической и самостоятельной работы.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Какова роль физической культуры в современных медико-социальных программах?
2. Как профессиональный спорт влияет на здоровье человека?
3. Какие экстремальные виды спорта применяются в медико-социальных концепциях?
4. В чем профилактическая значимость физической культуры?
5. Как массовые спортивные мероприятия способствуют оздоровлению населения?
6. Что такое система «ГТО» и какова её историческая роль?
7. Какие современные подходы применяются для возрождения системы «ГТО»?
8. Как синхронизация суточного цикла бодрствование–сон влияет на здоровье человека?
9. Какие факторы влияют на двигательную активность населения в городских условиях?
10. Как создаются условия для занятий физической культурой на открытом воздухе?
11. Как инфраструктура фитнес-клубов и рекреационных центров влияет на здоровье населения?
12. В чем медико-социальная значимость плавательных бассейнов и гребных баз?
13. Как государственная поддержка способствует развитию физической культуры?
14. Как бизнес-сообщество может поддерживать массовое участие в спорте?
15. Какие методологии тренировок применяются для внедрения физической культуры в образовательных учреждениях?
16. Что такое скрининг функционального состояния спортсменов и как он проводится?
17. Какие показатели оцениваются при функциональном скрининге спортсменов?
18. Какие технологии производства спортивного инвентаря способствуют массовым занятиям?
19. Как улучшение технологий спортивного инвентаря влияет на безопасность занятий?
20. Как методология развития «ГТО» повышает интерес к спорту у молодежи?
21. Как внедрение режима труда, отдыха и питания способствует здоровью человека?
22. Какие преимущества дают современные тренажеры и спортивные снаряды для занятий на открытом воздухе?
23. Как технологии велоспорта и плавсредств влияют на уровень физической активности?
24. Какие подходы применяются для совершенствования санитарно-гигиенической и рекреационной деятельности в ФКиС?
27. Как практические методики оздоровительного и экологического туризма влияют на общественное здоровье?
28. В чем социальная значимость программ «Весёлые старты» и «Ты и Я – спортивная семья»?
29. Что такое неотложное состояние и какие его виды бывают?
30. Каковы основные принципы оказания первой медицинской помощи?
31. Какие меры применяются для профилактики переутомления и выгорания у спортсменов?
32. Какие меры направлены на профилактику травматизма при занятии спортом?
33. Как оценивается готовность сообщества к оказанию первой помощи при травмах?
34. Какие навыки необходимы для оказания первой медицинской помощи на массовых мероприятиях?
35. Как организуется агитационная деятельность по информированию населения о неотложных состояниях?
36. Как социальная реклама развивает знания о первой помощи и безопасном поведении?
37. Какие методологии применяются для обучения правильному поведению при эпидемиях?
38. Как организуются тренинги по оказанию первой помощи в летних и зимних лагерях?
39. Какие методики используют для обучения эвакуации раненых в природных условиях?
40. Как создаются научно-популярные кинопродукции о работе парамедиков и спасателей?
41. Какие современные методы используются в спортивной физиологии для профилактики травм?
42. Какие методики трудовой физиологии помогают предотвратить переутомление на рабочем месте?
43. В чем роль тренингов по оказанию первой помощи для школьников и студентов?
44. Какие упражнения включаются в тренинги для поддержания физической активности и безопасности?
45. Как организуются викторины и соревнования по медсестринскому и фельдшерскому делу?
46. Какие базовые знания о сердечно-сосудистой системе необходимы для оказания первой помощи?
47. Как оценивается состояние пострадавшего до прибытия медицинских работников?
48. Какие признаки указывают на необходимость проведения сердечно-легочной реанимации?
49. В чем особенности оказания первой помощи при переломах и травмах суставов?
50. Какие действия следует предпринять при термических и химических ожогах?
51. Как правильно использовать средства индивидуальной защиты при оказании помощи?
52. Как современные медико-социальные программы интегрируют физическую активность и обучение первой помощи?

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. У здоровых взрослых людей нормальная температура:
А) 34,50 - 36,30; Б) 37,10- 37,30; В) 36,40- 36,70.
2. Лихорадка - это:

- А) повышение температуры тела выше 370;
Б) повышение температуры тела выше 380;
В) дрожь тела, появляющаяся при повышении температуры тела.
3. Быстрое снижение температуры тела с высокого до низкого уровня, например, с 400 до 360, называется:
А) литическим;
Б) критическим;
В) нормальным.
4. Горчичники применяются при:
А) спазме кровеносных сосудов;
Б) панкреатите;
В) кишечной колике.
5. Общее действие лекарственных препаратов на организм может быть следующим:
А) является основным и желательным;
Б) прекращается после выведения лекарственного препарата из организма;
В) проявляется в тканях при контакте с лек. препаратом;
Г) начинается после всасывания лекарственного препарата в кровь;
Д) связано с улучшением работы одних органов за счет действия на другие.
6. К симптомам заболеваний сердечно-сосудистой системы относятся:
А) отеки;
Б) цианоз;
В) тошнота;
Г) рвота;
Д) головные боли.
7. Острый гастрит имеет следующие признаки:
А) обильное слюнотечение;
Б) диарея;
В) повышение температуры;
Г) изжога, отрыжка;
Д) повышение кровяного давления.
8. Основные симптомы отравления, возникающие при укусах каракурта:
А) нарастающий отек;
Б) объем пораженной конечности увеличивается в 1,5-2 раза;
В) симптомы «острого живота»;
Г) судороги мышц;
Д) повышение температуры тела.
9. Движущими силами эпидемического процесса являются:
А) механизм передачи возбудителя инфекции;
Б) биологическое взаимодействие между макро- и микроорганизмом;
В) источник возбудителя инфекции;
Г) период клинических проявлений;
Д) восприимчивость населения.
10. Причиной инфекционных заболеваний могут быть следующие:
А) наследственность;
Б) социальные факторы;
В) психические факторы;
Г) снижение иммунного статуса;
Д) биологические факторы.
11. Естественным активным иммунитетом называют иммунитет, выработанный:
А) после введения сыворотки;
Б) после введения вакцины;
В) после острого инфекционного заболевания;
Г) в период лактации;
Д) при рождении ребенка.
12. Основными признаками заболевания «холера» являются:
А) стул с примесью крови;
Б) резкое обезвоживание организма;
В) мелко-точечная сыпь, появляющаяся поэтапно;
Г) пунцовые щеки и бледный носогубный треугольник;
Д) «руки прачки», «лицо Гиппократ», адинамия.
13. Границы очага бактериального оружия определяют на основании:
А) лабораторных исследований больных;
Б) бактериальной разведки, проб из внешней среды;

- В) данных о средствах переноса биологических средств поражения;
 Г) выявления путей распространения возникающих инфекционных заболеваний;
 Д) определения вида возбудителя.
14. Неотложная помощь при гипертоническом кризе включает в себя:
 А) применение антибиотиков;
 Б) успокаивающие средства (седуксен)
 В) отвлекающие средства (горчичники) на затылок и икроножные мышцы;
 Г) нитроглицерин или валидол под язык;
 Д) промывание желудка.
15. Какие неотложные меры непригодны при состояниях сосудистой недостаточности:
 А) покой и согревание больного;
 Б) зондовое и беззондовое промывание желудка;
 В) обеспечить приток свежего воздуха;
 Г) сделать инъекцию камфоры, кордиамина или кофеина;
 Д) ввести обезболивающие препараты.
16. Неотложная помощь при печеночной колике не включает следующие действия:
 А) прием анальгетиков;
 Б) грелку на область печени;
 В) назначение антибиотиков;
 Г) строгая диета;
 Д) введение глюкозы.
17. Укажите природный источник возбудителя холеры:
 А) больные люди
 Б) насекомые-переносчики
 В) бактерионосители Г) гидробионты
 Д) домашние животные
18. Какими признаками характеризуются возбудители дифтерии?
 А) могут сохраняться на игрушках 15 дней Б) погибают при температуре 800 С
 В) передаются трансмиссивным путем
 Г) вызывают заболевания половых органов Д) устойчивы к высушиванию
19. В качестве биологического оружия чаще всего используют возбудителей:
 А) сифилиса Б) ботулизма
 В) туберкулеза Г) краснухи
 Д) сибирской язвы.
20. При попадании в желудок бензина, керосина, чистящих средств:
 А) вызвать рвоту
 Б) дать пить «буферный раствор» или растительное масло
 В) дать выпить подкисленную воду.

Ситуационная задача № 1.

В результате ножевого ранения возникло сильное кровотечение в области подколенной ямки. Кровь ярко-красного цвета, фонтанирует. Никаких инструментов и перевязочных материалов нет, кроме собственной одежды.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Какое кровотечение у пострадавшего?
2. По каким признакам вы определили вид кровотечения?
3. Какова последовательность оказания первой помощи?
4. Какие существуют способы временной остановки данного кровотечения?
5. Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение?

Ситуационная задача № 2.

При отпиливании куска доски пила неожиданно выскочила из руки столяра и поранила ногу ниже колена. Из раны в голени вытекает пульсирующей струей кровь алого цвета.

Определите вид кровотечения и дайте его характеристику. Перечислите последовательность оказания первой помощи. Имеется аптечка.

Ситуационная задача № 3.

При автомобильной катастрофе пострадавший извлечен из автомобиля, но подняться на ноги не может. Состояние тяжелое, бледен, жалуется на сильную боль в области правого бедра. Раны нет. Имеется деформация бедра, укорочение правой ноги.

Ситуационная задача № 4.

У пострадавшего после неудачного падения появилась боль в правой руке. Движения в руке невозможны. В области средней трети предплечья имеется деформация кости и ненормальная подвижность.

О какой травме можно думать?

Окажите первую доврачебную помощь. - имеются шины, косынка, бандаж.

Ситуационная задача № 5.

Спортсмен-лыжник упал, спускаясь по горной трассе. Встать не может. Жалуется на боль в левой ноге в области голени, в ране видны отломки костей, кровотечение умеренное.

Окажите первую медицинскую помощь.

Какова последовательность оказания первой помощи? - обучающиеся должны остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и при иммобилизации конечности использовать лыжу.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех теоретических вопросов

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

оценка «отлично» выставляется, если обучающийся дал полные и правильные ответы на все вопросы;

оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся дал полные ответы на все вопросы, но допустил не более одной негрубой ошибки и одного недочёта или не более трёх недочётов.;

оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся правильно ответил не менее чем на 2/3 вопросов или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, или одну грубую и одну негрубую ошибку, или не более трёх негрубых ошибок, или одну негрубую ошибку и трёх недочётов, либо четыре–пять недочётов;

оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся правильно ответил менее чем на 2/3 вопросов, или допустил более серьёзные ошибки, чем предусмотрено для оценки «удовлетворительно».

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.10 Основы медицинских знаний
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры биологии и экологии

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой биологии и экологии

личная подпись

Филипенко Сергей Иванович

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.11 Психология развития**

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 68
самостоятельная работа 40
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 3

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	3(2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	32	32	32	32
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	68	68	68	68
Контактная работа	68	68	68	68
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Скубий Юлия Андреевна

Рабочая программа дисциплины

Психология развития

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины «Психология развития» является способствовать усвоению теоретических основ психологии развития и формированию устойчивого интереса к психологическим знаниям возрастных особенностей и динамики психического развития личности в онтогенезе.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины: «Возрастная психология» являются: усвоение общих закономерностей психического развития и формирования личности растущего человека; понимание особенностей возрастной изменчивости психики человека и особенностей развития психических процессов, состояний и свойств личности на разных этапах онтогенеза; формирование умений применять полученные знания для решения задач профессиональной деятельности в области психологии развития.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Физическая реабилитация
2	Лечебная физическая культура
3	Возрастная морфология
4	Спортивная морфология
5	Мониторинг физического состояния человека
6	Психология физической культуры
7	Психология спорта
8	Спортивная метрология
9	Психология болезни и инвалидности
10	Патология и тератология
11	Производственная практика (педагогическая практика в спортивных и коррекционных учреждениях)
12	Производственная практика (педагогическая практика в специальных оздоровительных реабилитационных центрах)
13	Производственная практика (педагогическая практика в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях)
14	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
15	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
16	Восстановительные средства в спорте

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-4.1: Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-4.2: Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий.

ОПК-4.3: Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ПК-3: Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов

ПК-3.1: Знает: Частные методики адаптивной физической культуры для занятий различных возрастных групп с ОВЗИ. Содержание и методы комплексного контроля уровня физического развития и физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ и способы их учета на этапе подготовки по виду адаптивного спорта.

ПК-3.2: Владеет: Определением достигнутого уровня физического развития и физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ; Выявление спортивных интересов и формирование образовательного самоопределения различных возрастных групп с ОВЗИ.

ПК-3.3: Умеет: Определять уровень физического развития и физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ на основе сопоставления показателей развития и подготовленности с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду адаптивного спорта; Использовать методики оценки физического развития и реализации физической, технической, тактической, психологической, теоретической, технико-конструкторской и интегральной подготовки студентов с ОВЗИ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
Раздел 1. Раздел 1. Основные понятия и теоретические подходы к изучению психики человека.			
1.1	Введение в психологию развития. Методы психологии развития. /Лек/	2	3
1.2	Периодизация психического развития в онтогенезе /Лек/	2	3
1.3	Теории психического развития: сравнительный анализ. /Пр/	2	3
1.4	Введение в психологию развития: предмет, задачи, методы исследования. /Пр/	2	3
1.5	Изучение теоретических источников и подготовка рефератов (рефераты на основе анализа нескольких источников) /Ср/	12	3
1.6	Разработка и проведение мини-исследования Мини-исследование (проект): Изучение представлений студентов о своем будущем и факторах, влияющих на профессиональное самоопределение. (Задание: разработать анкету, провести опрос группы студентов, обработать результаты и представить их в виде отчета с выводами). В этом проекте должен быть небольшой опросник (10-15 вопросов), а отчет должен включать описание методики, результаты в виде таблиц и графиков, и интерпретацию результатов. /Ср/	12	3
Раздел 2. Раздел 2. Психическое развитие человека в течение жизненного цикла			
2.1	Развитие когнитивных процессов, речи, интеллекта, креативности. /Лек/	2	3
2.2	Развитие потребностно-мотивационной и волевой сфер личности. /Лек/	2	3
2.3	Я-концепция, ее структура и функции. Структура личности. /Лек/	2	3
2.4	Развитие межличностных отношений /Лек/	2	3
2.5	Эмоциональное развитие и эмоциональная сфера личности. /Лек/	2	3
2.6	Физическое развитие. Конституция и психомоторная организация человека. /Пр/	2	3
2.7	Развитие когнитивных процессов, речи, интеллекта, креативности. /Пр/	2	3
2.8	Эмоциональное развитие и эмоциональная сфера личности. /Пр/	2	3
2.9	Ценностно-смысловая сфера личности. /Пр/	2	3
2.10	Морально-нравственная сфера личности и ее развитие. /Пр/	2	3
2.11	Психологическая зрелость и благополучие личности. /Пр/	2	3
2.12	Развитие межличностных отношений /Пр/	2	3
2.13	Анализ и критическая оценка эмпирических исследований (рецензирование научных статей) /Ср/	6	3
2.14	Решение практических задач и анализ кейсов /Ср/	6	3
2.15	Подготовка и проведение презентаций /Ср/	4	3
2.16	Ценностно-смысловая сфера личности. Морально-нравственная сфера личности и ее развитие. /Лек/	2	3
2.17	Основные закономерности психического развития /Пр/	2	3
Раздел 3. Раздел 3. Психологическая характеристика возрастных периодов развития человека.			
3.1	Период новорожденности. Младенческий период. /Лек/	2	3
3.2	Период раннего детства. /Лек/	2	3
3.3	Дошкольный период. /Лек/	2	3
3.4	Младший школьный возраст. /Лек/	2	3
3.5	Подростковый возраст. /Лек/	2	3
3.6	Юношеский период. /Лек/	2	3
3.7	Период взрослости. /Лек/	2	3
3.8	Период геронтогенеза. /Лек/	2	3
3.9	Развитие в раннем детстве: сенсомоторное развитие и привязанность. /Пр/	2	3

3.10	Развитие в дошкольном возрасте: когнитивное и социальное развитие. /Пр/	2	3
3.11	Развитие в младшем школьном возрасте: развитие интеллекта и личности. /Пр/	2	3
3.12	Развитие в подростковом возрасте: идентичность и самоопределение /Пр/	2	3
3.13	Развитие в зрелом возрасте: карьера, семья и личностный рост /Пр/	2	3
3.14	Психология старения: когнитивные и социальные изменения. /Пр/	2	3
3.15	Развитие в младенчестве: сенсомоторное развитие и привязанность. /Пр/	2	3
3.16	Учет возрастных особенностей при занятиях ЛФК и физической реабилитации /Пр/	2	3
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Л.Ф. Чекина Психология развития: учебное пособие для вузов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 208 с. <https://e.lanbook.com/book/409481>

О.М. Макушкин Психология развития возрастная психология: учебно-методическое пособие. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2024. — 91 с. <https://e.lanbook.com/book/481763>

И.В. Казакова, Н.Н. Князева, О.А. Кочеулова Психология развития личности: учебное. — Омск: ОмГПУ, 2020. — 198 с. <https://e.lanbook.com/book/189058>

И.Б. Шуванов Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. — Сочи: СГУ, 2022. — 88 с. <https://e.lanbook.com/book/351749>

Т.В. Шамовская Психология развития личности: учебно-методическое пособие. — Кемерово: КемГУ, 2022. — 102 с. <https://e.lanbook.com/book/253256>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Сайт Министерства просвещения ПМР
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	215 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 32 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая
2	11 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран, web-камера, учебно-наглядные пособия: стенды по устройству автомобилей

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Главной задачей дисциплины является рассмотрение общей в качестве важнейшего компонента общекультурной и общегуманитарной подготовки обучающихся.

Основная цель методических указаний - удовлетворить интерес обучающихся к специальной психологии человека, механизмам и закономерностям памяти, внимания, мышления, к психологическим детерминантам и особенностям поведения, общения и деятельности личности с особенностями психофизического здоровья.

В методических указаниях весь материал объединен одной общей темой — темой адаптации организма и личности к окружающей среде, в рамках которой только и становится понятным смысл формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека, процессов взаимодействия людей друг с другом. Ответ на вопрос о значении того или иного психического явления в процессе адаптации не только приближает к пониманию роли отдельных психических феноменов в целостной психической деятельности, но и служит руководством к действию в плане их целенаправленного формирования или перестройки.

Особое внимание обращено на определение основных понятий психологии. Научные определения кратки, поэтому они дополняются более подробными пояснениями. Повышенное внимание уделяется значению терминов, употребляющихся в психологии, что обусловлено их особенностью. Это создает более или менее устойчивую основу, которая может в дальнейшем помочь обучающемуся справиться с разногласиями мнений по поводу содержания подавляющего большинства психологических понятий.

На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками,

учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающемуся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть.

Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. В тех случаях, когда лектор приводит обоснования либо фактические данные со ссылками на справочники, сборники нормативных актов, различные книги или другие источники, целесообразно отметить в конспекте лишь наименование источника, соответствующую страницу в нем или номер статьи в правовом акте.

Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: - изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающихся к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определённым вопросам, проведение несложных психологических опытов, описание результатов наблюдения и самонаблюдения.

Для успешного усвоения курса важно обучение обучающихся умениям осмысленного чтения, развития навыков понимания психологических текстов (научных монографий, статей). В этой связи задачей преподавателя является использование заданий, способствующих развитию у обучающихся соответствующих умений: - задания по составлению подробного плана раздела; - задания по свободному пересказу раздела текста; - поиск ответа на заранее поставленные вопросы; - составление краткого конспекта текста; - составление резюме прочитанного текста.

Для того чтобы конспектирование источников выполняло познавательную функцию, обучающихся нужно обучать следующим умениям: - отбору существенной информации и отделению её от второстепенной; - схематизации и структурированию прочитанного материала; - формулировке резюме по прочитанному материалу.

При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем. При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Психология развития как наука: предмет, задачи, методы
2. Периодизация психического развития в онтогенезе (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин)
3. Периодизация психического развития в онтогенезе (Ж. Пиаже, Э. Эриксон)
4. Основные закономерности психического развития
5. Физическое развитие.
6. Типы конституции по Э.Кречмеру, У. Шелдону
7. Общая характеристика психомоторной организации человека.
8. Психомоторное развитие в разные периоды онтогенеза.
9. Развитие когнитивных процессов и интеллекта в онтогенезе (младенчество, раннее детство, дошкольное детство)
10. Развитие когнитивных процессов и интеллекта в онтогенезе (младший школьный возраст, подростковый и юношеский возраст)
11. Развитие когнитивных процессов и интеллекта в онтогенезе (период взрослости, период геронтогенеза)
12. Развитие речи в онтогенезе (младенчество, раннее детство, дошкольное детство)
13. Развитие речи в онтогенезе (младший школьный возраст, подростковый и юношеский возраст)
14. Развитие речи в онтогенезе (период взрослости, период геронтогенеза)
15. Развитие эмоциональной сферы в онтогенезе (дошкольное детство)
16. Развитие эмоциональной сферы в онтогенезе (школьник)
17. Развитие эмоциональной сферы в онтогенезе (взрослый)
18. Потребностно-мотивационная и волевая сферы личности в дошкольном и младшем школьном возрасте
19. Потребностно-мотивационная и волевая сферы в подростковом возрасте и в юношеском возрасте
20. Потребностно-мотивационная и волевая сферы в период взрослости
21. Ценностно-смысловая сфера личности в дошкольном и младшем школьном возрасте
22. Ценностно-смысловая сфера личности в подростковом и юношеском школьном возрасте
23. Ценностно-смысловая сфера личности в период взрослости и геронтогенеза
24. Нравственное развитие дошкольника
25. Нравственное развитие школьника
26. Особенности развития нравственной сферы взрослого
27. Развитие Я-концепции в дошкольном возрасте и в младшем школьном возрасте
28. Развитие Я-концепции в подростковом возрасте и в юношеском возрасте
29. Развитие Я-концепции в период взрослости
30. Развитие типов и черт личности в онтогенезе
31. Развитие психологической зрелости личности в онтогенезе
32. Соотношение психологической зрелости и благополучия личности
33. Развитие отношений с взрослым в младенчестве и в раннем возрасте
34. Социальное развитие дошкольника
35. Социальное развитие в подростковом возрасте и в юношеском возрасте
36. Межличностные отношения в период взрослости
37. Пренатальный период.
38. Период новорожденности.
39. Младенческий период.
40. Период раннего детства.
41. Дошкольный период.
42. Младший школьный возраст.
43. Подростковый возраст.
44. Юношеский период.
45. Период взрослости.
46. Период геронтогенеза.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Курсовые работы не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Какая из перечисленных перспектив в психологии развития делает акцент на обучении через наблюдение и имитацию?

- a) Когнитивная
- b) Психодинамическая
- c) Бихевиоральная
- d) Этологическая

Какой возрастной период обычно ассоциируется с развитием чувства идентичности, по Эриксону?

- a) Раннее детство
- b) Подростковый возраст
- c) Средний возраст
- d) Пожилой возраст

Что такое "привязанность" в контексте психологии развития?

- a) Генетическая предрасположенность к определенному типу личности
- b) Эмоциональная связь между ребенком и ухаживающим за ним лицом
- c) Процесс полового созревания
- d) Способность логически мыслить

Какой из этапов когнитивного развития, по Пиаже, характеризуется способностью к абстрактному мышлению?

- a) Сенсомоторный
- b) Предоперациональный
- c) Конкретно-операциональный
- d) Формально-операциональный

Что такое "зона ближайшего развития" по Выготскому?

- a) Область мозга, отвечающая за обучение
- b) Расстояние между тем, что ребенок может сделать самостоятельно, и тем, что он может сделать с помощью взрослого
- c) Физическое пространство, где ребенок играет и развивается
- d) Стадия развития, когда ребенок учится говорить

Какой фактор является примером влияния "природы" (nature) на развитие?

- a) Социально-экономический статус семьи
- b) Генетическая предрасположенность к заболеванию
- c) Качество образования
- d) Культурные традиции

Что такое "моральная дилемма"?

- a) Ситуация, где нужно быстро принять решение
- b) Конфликт между долгом и личными интересами
- c) Ситуация, где нет правильного ответа
- d) Задача на логическое мышление

Какой стиль воспитания, как правило, считается наиболее благоприятным для развития ребенка?

- a) Авторитарный
- b) Авторитетный
- c) Попустительский
- d) Индифферентный

Что такое "гетерохронность" развития?

- a) Равномерное развитие всех психических функций
- b) Неравномерное, скачкообразное развитие отдельных функций
- c) Отсутствие развития в определенном возрасте
- d) Развитие в соответствии с генетической программой

Что является основным кризисом возраста 3-х лет?

- a) Боязнь темноты
- b) Формирование речи
- c) Проявление самостоятельности и негативизма
- d) Начало социализации

В каком возрасте обычно формируется устойчивое представление о гендерной идентичности?

- a) К 1 году
- b) К 3 годам
- c) К 6 годам
- d) В подростковом возрасте

Что такое "эгоцентризм" в понимании Пиаже?

- a) Чрезмерная любовь к себе
- b) Неспособность видеть мир с точки зрения другого человека
- c) Высокий уровень самооценки
- d) Сосредоточенность на собственных потребностях

Какой из факторов наименее вероятно повлияет на развитие ребенка?

- a) Генетика
- b) Культура
- c) Случайный выбор цвета обоев в детской комнате
- d) Взаимоотношения с родителями

Какой тип темперамента характеризуется высокой активностью, общительностью и эмоциональностью?

- a) Меланхолик
- b) Флегматик
- c) Холерик
- d) Сангвиник

Что такое "социализация"?

- a) Процесс физического роста и развития
- b) Процесс усвоения социальных норм, ценностей и ролей
- c) Процесс развития когнитивных способностей
- d) Процесс развития эмоциональной регуляции

Какой период жизни принято называть "третьим возрастом"?

- a) Подростковый возраст
- b) Молодость
- c) Зрелость
- d) Пожилой возраст

Какое из перечисленных ниже утверждений лучше всего описывает понятие "резилиентность" в контексте психологии развития?

- a) Это только генетически унаследованная черта.
- b) Это способность успешно адаптироваться к трудностям или травмам.
- c) Это отсутствие каких-либо серьезных жизненных проблем.
- d) Это всегда приводит к полному восстановлению после травмы.

Какой из перечисленных методов исследования НЕ относится к методам психологии развития?

- a) Лонгитюдное исследование
- b) Эксперимент
- c) Математический анализ
- d) Поперечное исследование

Какой термин используется для описания процесса, когда ребенок использует имеющиеся у него схемы (ментальные структуры) для понимания новой информации?

- a) Аккомодация
- b) Ассимиляция
- c) Эквilibрация
- d) Консервация

Какой из перечисленных принципов является важным этическим соображением в исследованиях развития?

- a) Обязательное вознаграждение всех участников
- b) Проведение исследований только с детьми старшего возраста
- c) Получение информированного согласия от участников или их законных опекунов
- d) Публикация результатов исследования только в популярных журналах.

Вопросы открытого типа:

В чем заключаются основные различия между лонгитюдным и поперечным исследованиями в психологии развития?

Приведите примеры, когда каждый из этих методов был бы наиболее уместен.

Опишите стадию формальных операций по Пиаже. Какие когнитивные способности развиваются на этом этапе, и какие признаки указывают на то, что подросток достиг этой стадии?

Как различные стили воспитания влияют на развитие личности и социализацию ребенка? Приведите примеры конкретных последствий авторитарного, авторитетного и попустительского стилей воспитания.

Обсудите роль генетических факторов и окружающей среды ("природа vs. воспитание") в формировании интеллекта.

Какие аргументы можно привести в поддержку каждой из этих точек зрения, и как они взаимодействуют друг с другом? Опишите концепцию "кризисов развития" по Эриксону. Выберите один возрастной период и подробно опишите кризис, характерный для этого периода, а также возможные последствия его успешного и неуспешного разрешения.

Как теория привязанности Боулби объясняет формирование ранних эмоциональных связей между ребенком и родителем? Какие типы привязанности выделяют, и как они влияют на дальнейшие взаимоотношения человека?

В чем заключается суть культурно-исторической теории развития Выготского? Как социальное взаимодействие и культурные инструменты влияют на когнитивное развитие ребенка?

Как меняется когнитивное развитие в период старения? Какие факторы могут способствовать сохранению когнитивных функций в пожилом возрасте?

Опишите развитие морального сознания. Какие факторы влияют на формирование моральных ценностей и суждений у детей и подростков?

Какие современные вызовы стоят перед психологией развития в связи с изменениями в обществе, технологиями и культурой? Приведите примеры.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из двух теоретических вопросов

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка экзамена (стандартная)

Требования к знаниям

«отлично» («компетенции освоены полностью») Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«хорошо» («компетенции в основном освоены») Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«удовлетворительно» («компетенции освоены частично») Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«неудовлетворительно» («компетенции не освоены») Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.11 Психология развития
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.12 Психология болезни и инвалидности**

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	26		
самостоятельная работа	46		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6(3.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	26	26	26	26
Контактная работа	26	26	26	26
Сам. работа	46	46	46	46
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
, ст. преподаватель Скубий Юлия Андреевна

Рабочая программа дисциплины
Психология болезни и инвалидности

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины: «Психология болезни и инвалидности» является: обучить психологическим принципам и методам коррекционной и реабилитационной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины: «Психология болезни и инвалидности» являются: сформировать знания: о психологических составляющих болезней и инвалидности; о психологических механизмах адаптации к болезни и инвалидности; развить навыки: проведения психологической коррекции и реабилитации; оценки и контроля психического состояния людей с заболеваниями; формирования у людей осознанного отношения к своему здоровью и образу жизни; повысить психологическую культуру: улучшить понимание психологических проблем, связанных с болезнью и инвалидностью; способствовать профилактике заболеваний и работе с поведенческими факторами риска.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Психология развития
2	Производственная практика (педагогическая практика в спортивных и коррекционных учреждениях)

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Лечебная физическая культура
2	Производственная практика (педагогическая практика в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях)
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
5	Восстановительные средства в спорте

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-3: Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов

ПК-3.1: Знает: Частные методики адаптивной физической культуры для занятий различных возрастных групп с ОВЗИ. Содержание и методы комплексного контроля уровня физического развития и физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ и способы их учета на этапе подготовки по виду адаптивного спорта

ПК-3.2: Владеет: Определение достигнутого уровня физического развития и физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ; Выявление спортивных интересов и формирование образовательного самоопределения различных возрастных групп с ОВЗИ

ПК-3.3: Умеет: Определять уровень физического развития и физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ на основе сопоставления показателей развития и подготовленности с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду адаптивного спорта; Использовать методики оценки физического развития и реализации физической, технической, тактической, психологической, теоретической, технико-конструкторской и интегральной подготовки студентов с ОВЗИ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Введение в психологию болезни и инвалидности		
1.1	Введение в психологию болезни и инвалидности: предмет, задачи, междисциплинарные связи /Лек/	2	6
1.2	Теоретические модели внутренней картины болезни (ВКБ) /Лек/	2	6
1.3	Исследование влияния личностных особенностей на формирование ВКБ: Тип личности, акцентуации характера, уровень тревожности и другие факторы. /Пр/	2	6
1.4	Обсуждение особенностей переживаний при хронических заболеваниях: Психологические проблемы длительной болезни, формирование выученной беспомощности. /Пр/	2	6
1.5	Психологическая помощь при кризисе диагноза /Пр/	2	6
1.6	История развития психологии болезни и инвалидности: от медицинского к биопсихосоциальному подходу. (Исследование основных этапов становления	4	6

	дисциплины, ключевых фигур и концепций.) /Ср/		
1.7	Сравнительный анализ различных моделей понимания здоровья и болезни: медицинская, психологическая, социальная. (Подготовка эссе с обоснованием преимуществ и ограничений каждой модели.) /Ср/	2	6
1.8	Психологические последствия хронических соматических заболеваний у детей и подростков. (Обзор исследований, анализ особенностей адаптации.) /Ср/	2	6
1.9	Роль культуры и этнических особенностей в восприятии болезни и инвалидности. (Подготовка доклада с примерами влияния культурных факторов на отношение к здоровью.) /Ср/	2	6
1.10	Этические дилеммы в работе психолога с пациентами, имеющими инвалидность. (Разработка сценария для дискуссии, анализ возможных решений.) /Ср/	2	6
1.11	Психологическое консультирование и психотерапия в контексте болезни и инвалидности: основные подходы и методы. (Реферативный обзор современной литературы.) /Ср/	2	6
1.12	Факторы риска и предикторы успешной адаптации к хронической болезни и инвалидности. (Анализ исследований, выявление ключевых переменных.) /Ср/	2	6
Раздел 2. Раздел 2. Внутренняя картина болезни, болезненно-специфические переживания			
2.1	Психологические особенности болезни и инвалидности: от диагноза к жизненному кризису /Лек/	2	6
2.2	Типология личностных реакций на болезнь /Лек/	2	6
2.3	Семейные аспекты болезни и инвалидности /Пр/	2	6
2.4	Внутренняя картина болезни при онкологических заболеваниях: особенности, динамика, влияние на комплаенс. (Подготовка аналитического обзора исследований.) /Ср/	4	6
2.5	Сравнительный анализ ВКБ при сердечно-сосудистых и респираторных заболеваниях. (Исследование типологических различий, подготовка сравнительной таблицы.) /Ср/	2	6
2.6	Болезненно-специфические переживания при аутоиммунных заболеваниях: тревога, депрессия, чувство безнадежности. (Анализ механизмов формирования эмоциональных нарушений, разработка рекомендаций по психологической помощи.) /Ср/	2	6
2.7	Влияние типа личности пациента на формирование внутренней картины болезни и переживание болезненно-специфических эмоций. (Проведение эмпирического исследования, анализ результатов.) /Ср/	2	6
2.8	Психологические аспекты боли: механизмы возникновения, хронификация, методы психологической интервенции. (Реферативный обзор литературы по психологии боли.) /Ср/	2	6
2.9	Влияние социальной поддержки на формирование ВКБ и адаптацию к хронической болезни. (Проведение интервью с пациентами, анализ качественных данных.) /Ср/	2	6
2.10	Разработка психообразовательной программы для пациентов с определенным заболеванием (на выбор). (Составление плана программы, определение целей и задач каждого занятия.) /Ср/	2	6
Раздел 3. Раздел 3. Механизмы психологической защиты и совладания с болезнью			
3.1	Механизмы психологической защиты в ситуации болезни /Лек/	2	6
3.2	Психологические аспекты хронической боли /Пр/	2	6
3.3	Инвалидность как жизненный вызов: ресурсы и адаптация /Пр/	2	6
3.4	Этические и профессиональные границы в работе с больными /Пр/	2	6
3.5	Механизмы защиты: распознавание и коррекция /Пр/	2	6
3.6	Психологические защиты как адаптивные и дезадаптивные механизмы: Изучение различных видов психологических защит (отрицание, вытеснение, проекция, рационализация и др.). Анализ ситуаций, когда использование психологических защит может быть полезным для адаптации к болезни. Рассмотрение случаев, когда чрезмерное или неправильное использование защит приводит к негативным последствиям для здоровья и психического благополучия. /Ср/	2	6
3.7	Стратегии совладания (копинг-стратегии) с болезнью: Обзор различных типов копинг-стратегий (ориентированные на проблему, на эмоции, избегание). Исследование эффективности различных стратегий совладания в зависимости от типа заболевания, стадии болезни и индивидуальных особенностей пациента.	2	6

	Разработка рекомендаций по формированию адаптивных копинг-стратегий. /Ср/		
3.8	Влияние типа личности на выбор механизмов психологической защиты и стратегий совладания: Анализ взаимосвязи между личностными особенностями (например, экстраверсия, интроверсия, невротизм, осознанность) и предпочтением определенных механизмов защиты и копинг-стратегий. Исследование влияния типа личности на процесс адаптации к болезни и на результаты лечения. /Ср/	2	6
3.9	Роль социальной поддержки в процессе совладания с болезнью: Определение различных видов социальной поддержки (эмоциональная, информационная, инструментальная). Изучение влияния социальной поддержки на психическое и физическое здоровье пациентов. Анализ факторов, определяющих эффективность социальной поддержки. /Ср/	2	6
3.10	Психологические защиты и копинг-стратегии у детей и подростков с хроническими заболеваниями: Особенности использования психологических защит и копинг-стратегий в детском и подростковом возрасте. Влияние болезни на психоэмоциональное развитие ребенка/подростка. Разработка рекомендаций для родителей и медицинских работников по оказанию помощи детям и подросткам с хроническими заболеваниями. /Ср/	2	6
3.11	Механизмы психологической защиты и совладания у медицинских работников, работающих с тяжелобольными пациентами: Анализ стрессовых факторов в работе медицинского персонала. Изучение механизмов психологической защиты и копинг-стратегий, используемых медицинскими работниками для справления со стрессом и эмоциональным выгоранием. Разработка программ профилактики эмоционального выгорания для медицинских работников. /Ср/	2	6
3.12	Применение методов психотерапии для коррекции неадаптивных механизмов психологической защиты и формирования эффективных стратегий совладания с болезнью: Обзор различных методов психотерапии (КПТ, гештальт-терапия, психодинамическая терапия и др.). Анализ эффективности различных методов психотерапии в коррекции неадаптивных защит и формировании адаптивных копинг-стратегий у пациентов с различными заболеваниями. Разработка индивидуальных программ психотерапии для пациентов с учетом особенностей их заболевания и личностных характеристик. /Ср/	2	6
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Давыдова, А. М. Психология болезни и инвалидности : учебно-методическое пособие / А. М. Давыдова. — Сургут : СурГУ, 2024. — 49 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/494726>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Поддубный, С. К. Психология болезни и инвалидности : учебное пособие / С. К. Поддубный, С. Г. Куртев. — Омск : СибГУФК, 2015. — 248 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107605>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Официальный сайт Министерства здравоохранения ПМР
Словари на Академике

Научная электронная библиотека eLibrary Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 125 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 125 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающимся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть. Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: - изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающегося к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определённым вопросам, описание результатов наблюдения и самонаблюдения. При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем. При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Определите предмет и задачи психологии болезни и инвалидности.
2. Назовите основные модели отношения к болезни (медицинская, био-психо-социальная). В чем их различие?
3. Охарактеризуйте роль психолога в системе здравоохранения и реабилитации.
4. Перечислите основные факторы, влияющие на психологическую адаптацию к болезни.
5. Опишите особенности психологического консультирования при различных типах заболеваний (острые, хронические, прогрессирующие).
6. В чем заключается этическая ответственность психолога, работающего с больными и инвалидами?
7. Раскройте значение понятий "качество жизни" и "субъективное благополучие" в контексте психологии здоровья.
8. Опишите психологические последствия травм и инвалидности.
9. Дайте определение понятию "внутренняя картина болезни" (ВКБ). Каковы ее компоненты?
10. Опишите влияние ВКБ на поведение больного и его взаимодействие с медицинским персоналом.
11. Какие факторы влияют на формирование ВКБ?
12. Какие типы отношения к болезни выделяют (по классификации А.Е. Личко, В.В. Николаевой)? Охарактеризуйте их.
13. Опишите возможные последствия неадекватной ВКБ.
14. Раскройте понятие "болезненно-специфические переживания". Приведите примеры переживаний при различных заболеваниях (онкологические, сердечно-сосудистые, неврологические и др.).
15. Опишите роль семьи и близких в формировании ВКБ и преодолении болезненно-специфических переживаний.
16. Каковы методы диагностики ВКБ?
17. Определите понятия "психологическая защита" и "совладание" (копинг). В чем их различие?
18. Перечислите основные виды психологических защит (по З. Фрейду, А. Фрейд и др.). Дайте характеристику каждой из них.
19. В чем проявляется адаптивная и дезадаптивная роль психологических защит в процессе болезни?
20. Опишите основные типы копинг-стратегий (проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные, избегающие). Приведите примеры.
21. Какие факторы влияют на выбор копинг-стратегий?
22. Как тип личности влияет на выбор механизмов психологической защиты и стратегий совладания с болезнью?
23. Опишите роль социальной поддержки в процессе совладания с болезнью.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Курсовые работы не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Какой из перечисленных факторов НЕ относится к психологическим факторам, влияющим на переживание болезни?

- a) Личностные особенности
- b) Социальная поддержка
- c) Физиологические характеристики болезни
- d) Образ болезни

Какой тип копинг-стратегий предполагает активное изменение ситуации или своего отношения к ней?

- a) Избегание
- b) Эмоционально-ориентированные
- c) Проблемно-ориентированные
- d) Фокусированные на поиске социальной поддержки

Какая психологическая потребность наиболее часто нарушается при получении спортивной травмы?

- a) Потребность в безопасности
- b) Потребность в принадлежности
- c) Потребность в самоактуализации
- d) Потребность в признании

Какой из перечисленных этапов НЕ входит в модель стадий принятия смерти, предложенную Элизабет Кюблер-Росс?

- a) Отрицание
- b) Гнев
- c) Депрессия
- d) Тревога
- e) Принятие

Какой психологический фактор играет наиболее важную роль в процессе возвращения спортсмена к тренировкам после

травмы?

- a) Уровень физической подготовки
- b) Мотивация и уверенность в себе
- c) Финансовая поддержка
- d) Поддержка тренера

Какой из перечисленных подходов является наиболее эффективным в психологической помощи людям с хроническими заболеваниями?

- a) Игнорирование психологических проблем
- b) Универсальный подход, не учитывающий индивидуальные особенности
- c) Комплексный подход, включающий психотерапию, реабилитацию и социальную поддержку
- d) Только медикаментозное лечение

Что такое "вторичная выгода" от болезни?

- a) Улучшение физического состояния
- b) Получение внимания и поддержки от окружающих
- c) Снижение медицинских расходов
- d) Быстрое выздоровление

Какой из перечисленных видов психологической помощи наиболее подходит для людей, переживающих горе?

- a) Групповая психотерапия
- b) Индивидуальная психотерапия
- c) Когнитивно-поведенческая терапия
- d) Любой из перечисленных, в зависимости от индивидуальных потребностей

Что такое "образ тела" в контексте психологии спорта и инвалидности?

- a) Физические характеристики спортсмена
- b) Субъективное восприятие и оценка своего тела
- c) Медицинское заключение о состоянии здоровья
- d) Фотографии спортсмена в СМИ

Какой социальный аспект наиболее важен для адаптации к инвалидности?

- a) Финансовое благополучие
- b) Доступность образования
- c) Социальная поддержка и включенность
- d) Наличие автомобиля

Что такое "самоэффективность"?

- a) Оценка своей физической силы
- b) Вера в свою способность успешно справляться с задачами и ситуациями
- c) Умение манипулировать другими людьми
- d) Уровень интеллекта

Какой психологический фактор может затруднить адаптацию к инвалидности у спортсменов, ранее достигших высоких результатов?

- a) Высокий уровень социальной поддержки
- b) Гибкость мышления и открытость новому опыту
- c) Идентификация себя исключительно через спортивные достижения
- d) Позитивное отношение к жизни

Какой из перечисленных способов является наиболее эффективным для снижения уровня стресса при хроническом заболевании?

- a) Употребление алкоголя
- b) Изоляция от общества
- c) Регулярные физические упражнения
- d) Игнорирование симптомов болезни

Что такое "качество жизни, связанное со здоровьем"?

- a) Длительность жизни
- b) Объективные показатели здоровья
- c) Субъективная оценка человеком своего физического, психологического и социального функционирования, связанного со здоровьем.
- d) Количество посещений врача

Какой из перечисленных факторов может усугубить переживание болезни родителями ребенка с инвалидностью?

- a) Наличие социальной поддержки
- b) Адекватная информация о состоянии ребенка
- c) Чувство вины и ответственности
- d) Позитивный взгляд на будущее

Какой психологический принцип следует учитывать тренеру при работе со спортсменом с инвалидностью?

- a) Акцент на ограничениях и недостатках
- b) Игнорирование психологических потребностей спортсмена
- c) Индивидуальный подход и адаптация тренировочного процесса
- d) Сравнение с результатами здоровых спортсменов

Какой вид психологической помощи наиболее полезен для спортсменов с инвалидностью, испытывающих трудности с самопринятием?

- a) Семейная психотерапия
- b) Групповая психотерапия с другими спортсменами с аналогичным опытом
- c) Когнитивно-поведенческая терапия
- d) Медикаментозная терапия

Что такое "эмоциональное выгорание" у медицинских работников?

- a) Повышенная продуктивность
- b) Состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызванное длительным стрессом
- c) Удовлетворенность работой
- d) Отсутствие эмпатии

Какое влияние оказывает поддержка семьи на психологическое благополучие спортсмена с инвалидностью?

- a) Не оказывает влияния
- b) Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние
- c) Всегда положительное, так как обеспечивает финансовую стабильность
- d) Всегда отрицательное, так как создает дополнительное давление

Какова роль визуализации в тренировочном процессе спортсменов с инвалидностью?

- a) Не играет роли
- b) Помогает улучшить технику выполнения упражнений и повысить уверенность в себе
- c) Только отвлекает от тренировок
- d) Может привести к переутомлению

Опишите основные психологические реакции на внезапную потерю здоровья.

Какие факторы влияют на формирование образа болезни у человека?

Какие психологические особенности необходимо учитывать при работе с людьми, страдающими хронической болью?

Какие стратегии совладания со стрессом являются наиболее эффективными для людей с ограниченными возможностями здоровья?

Как социальная поддержка может помочь людям с инвалидностью адаптироваться к новым условиям жизни?

Какие этические проблемы возникают в психологической практике, связанной с оказанием помощи людям с тяжелыми заболеваниями?

Какова роль психолога в процессе реабилитации людей с инвалидностью?

Какие существуют современные методы психологической диагностики, используемые для оценки состояния людей с заболеваниями и инвалидностью?

Какие существуют различия в психологическом переживании болезни у детей, подростков и взрослых?

Каким образом можно улучшить качество жизни людей с хроническими заболеваниями и инвалидностью с помощью психологических интервенций?

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- ☐ оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент дал полный развернутый ответ на все заданные вопросы (более 3)
- ☐ оценка «не зачтено», если студент ответил на 3 и меньше вопросов

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.12 Психология болезни и инвалидности
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.13 Социальная защита инвалидов**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 44
контактная работа во время
промежуточной аттестации

Виды контроля в семестрах:
зачет 4

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	4(2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Граневский Владимир Викторович

Рабочая программа дисциплины

Социальная защита инвалидов

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

знакомство студентов с основными аспектами социальной работы и защиты инвалидов.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- Ознакомить студентов с Государственной социальной политикой
- Ознакомить с формами социальной защиты, правами инвалидов, нормативными документами, законом о государственной социальной помощи.
- создать представление о работе системы социальной защиты населения в ПМР

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Геронтология
2	Учебная практика (педагогическая практика (ознакомительная) в общеобразовательных организациях)
3	Производственная практика (преддипломная)
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-2: Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ

ПК-2.1: Знает: Правила использования инвентаря, оборудования для мероприятий (занятий) различных возрастных групп с ОВЗИ; Правила организации работы различных возрастных групп с ОВЗИ с учетом нарушенных функций организма и ограничений жизнедеятельности

ПК-2.2: Умеет: Подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для уменьшения ограничений жизнедеятельности различных возрастных групп с ОВЗИ и формирования у них отсутствующих жизненно важных способностей и компетенции; Применять частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта, включающие: - физические и идеомоторные упражнения, - технические средства и тренажеры, - искусственные физические факторы, - естественно-средовые и гигиенические средства

ПК-2.3: Владеет: Воспитание волевых качеств: целеустремленности (настойчивости, упорства, терпеливости, инициативности, самостоятельности) и самообладания (смелости, решительности, выдержки, дисциплинированности, организованности) у различных возрастных групп с ОВЗИ; Подготовка различных возрастных групп с ОВЗИ к участию в физкультурных, тренировочных и спортивных мероприятиях согласно единому календарному плану их проведения

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы социальной адаптации. Механизмы социальной адаптации		
1.1	Теоретические и статистические аспекты инвалидности. /Лек/	2	4
1.2	Проблемы взрослой и детской инвалидности. /Лек/	2	4
1.3	Направления реабилитации инвалидов. /Лек/	2	4
1.4	Теоретические и статистические аспекты инвалидности. /Пр/	2	4
1.5	Проблемы взрослой инвалидности. /Пр/	2	4
1.6	Проблемы детской инвалидности. /Пр/	2	4
1.7	Направления реабилитации инвалидов. /Пр/	2	4
1.8	Направления реабилитации инвалидов /Пр/	2	4
1.9	Понятия: инвалидность, социальная защита, реабилитация, абилитация, интеграция, инклюзия, барьеры. /Ср/	2	4
1.10	История развития системы социальной защиты инвалидов. /Ср/	2	4
1.11	Медицинская, профессиональная, социальная реабилитация. /Ср/	2	4
1.12	Создание безбарьерной среды, доступность объектов и услуг. /Ср/	2	4
1.13	Социальное сопровождение, услуги на дому. /Ср/	2	4

1.14	Проблемы взрослой инвалидности. /Ср/	2	4
1.15	Направления реабилитации инвалидов. /Ср/	2	4
1.16	Адаптивное физическое воспитание детей с трудностями в обучении (задержка психического развития) и нарушением умственного развития (умственной отсталостью). /Ср/	2	4
1.17	Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением речи Поиск научной и спортивно-педагогической информации в сетевых поисковых системах. /Ср/	2	4
1.18	Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха. /Ср/	2	4
1.19	Специальное образование детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. /Ср/	2	4
Раздел 2. Акты о социальной защите инвалидов			
2.1	Обеспечение жизнедеятельности инвалидов. /Лек/	2	4
2.2	Правовые основы реабилитации инвалидов. Роль государства и общественных организаций в обеспечении социальной помощи инвалидам. /Лек/	2	4
2.3	Обеспечение жизнедеятельности инвалидов. /Пр/	2	4
2.4	Обеспечение жизнедеятельности инвалидов. /Пр/	2	4
2.5	Правовые основы реабилитации инвалидов. /Пр/	2	4
2.6	Роль государства и общественны организаций в обеспечении социальной помощи инвалидам. /Пр/	2	4
2.7	Органы и учреждения, осуществляющие защиту /Ср/	2	4
2.8	Меры поддержки: льготы, пенсии, пособия, технические средства реабилитации /Ср/	2	4
2.9	Индивидуальная программа реабилитации и абилитации (ИПРА) – структура, разработка, реализация. /Ср/	2	4
2.10	Межведомственное взаимодействие /Ср/	2	4
2.11	Роль общественных организаций, волонтеров. /Ср/	2	4
2.12	Психологические аспекты работы. /Ср/	2	4
2.13	Порядок и условия признания лица инвалидом. /Ср/	2	4
2.14	Меры социальной поддержки инвалидов. /Ср/	2	4
2.15	Пенсии, назначаемые в связи с инвалидностью. /Ср/	2	4
2.16	Права и льготы инвалидов в сфере образования. /Ср/	2	4
2.17	Порядок обращения в государственные органы в целях реализации прав и законных интересов инвалидов и лиц с ОВЗ. /Ср/	2	4
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности : материалы конференции / под редакцией Ю. Ю. Шурыгиной. — Улан-Удэ : ВСГУТУ, 2019. — 326 с. — ISBN 978-5-6041868-9-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158562> (дата обращения: 21.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 2.Панькова, Е. Г. Социальная защита инвалидов : учебное пособие / Е. Г. Панькова. — Саранск : МГУ им. Н.П. Огарева, 2019. — 148 с. — ISBN 978-5-7103-3806-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154362> (дата обращения: 21.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 3.Касмакова, Л. Е. Социальная защита инвалидов : учебно-методическое пособие / Л. Е. Касмакова. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2017. — 59 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154958> (дата обращения: 21.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 4.Шауло, В. Ю. Социальная защита инвалидов : учебное пособие / В. Ю. Шауло. — Уфа : ВЭГУ, 2009. — 128 с. — ISBN 978-5-87865-464-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338057> (дата обращения: 21.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 5.Ким, Т. К. Научные основы физического воспитания в системе «семья-школа» : монография / Т. К. Ким. — Москва :

МПГУ, 2016. — 494 с. — ISBN 978-5-4263-0318-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106059> (дата обращения: 21.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 106 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающиеся в процессе изучения дисциплины должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера физической реабилитации.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Адаптивное физическое воспитание дошкольников и школьников» требует систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. При подготовке реферата необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

С целью формирования развития профессиональных навыков обучающихся в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой (компьютерные симуляции, деловые игры, разбор конкретных ситуаций).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Что такое инвалидность? Дайте определение термина.
2. Каковы основные причины возникновения инвалидности?
3. Какие существуют классификации инвалидности (по ВОЗ)?
4. Что означает термин «ограничение жизнедеятельности»?
5. Каковы критерии установления группы инвалидности?
6. Какие международные документы регулируют права инвалидов (например, Конвенция ООН о правах инвалидов)?
7. С какими трудностями сталкиваются взрослые инвалиды в трудовой сфере?
8. Каковы проблемы социальной адаптации взрослых инвалидов?
9. Какие психологические проблемы наиболее характерны для взрослых инвалидов?
10. Как инвалидность влияет на семейные отношения и социальное окружение?
11. Какова роль профессиональной реабилитации для взрослых инвалидов?
12. Что такое реабилитация инвалидов и каковы её цели?
13. Какие основные виды реабилитации существуют (медицинская, социальная, профессиональная, психологическая)?
14. Какие современные технологии применяются в реабилитации инвалидов?
15. Какова роль образования в процессе реабилитации инвалидов?
16. Что такое абилитация и чем она отличается от реабилитации?
17. Каковы основные причины детской инвалидности?
18. В чем особенности социальной адаптации детей-инвалидов?
19. Каковы проблемы инклюзивного образования детей с инвалидностью?
20. Что понимается под обеспечением жизнедеятельности инвалидов?
21. Какие основные сферы жизнедеятельности требуют особой поддержки инвалидов?
22. Что такое «безбарьерная среда» и какие элементы она включает?
23. Какие технические средства реабилитации используются для обеспечения жизнедеятельности инвалидов?
24. Каковы требования к доступности общественных зданий и транспорта для инвалидов?
25. Как информационные технологии способствуют обеспечению жизнедеятельности инвалидов?
26. Какова роль адаптации жилища и городской инфраструктуры в повышении качества жизни инвалидов?

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Инвалидность — это:
 - а) временное ухудшение здоровья
 - б) социальная изоляция человека
 - в) стойкое нарушение функций организма, приводящее к ограничению жизнедеятельности
2. Основной причиной возникновения инвалидности является:
 - а) травмы, заболевания и врождённые патологии
 - б) низкий уровень жизни
 - в) отсутствие социальной поддержки
3. Согласно ВОЗ, инвалидность рассматривается как:
 - а) исключительно медицинская проблема
 - б) результат взаимодействия нарушений здоровья и факторов среды
 - в) психологическое состояние
4. Ограничение жизнедеятельности — это:
 - а) невозможность работать
 - б) временное нарушение здоровья
 - в) утрата или ограничение способности к самообслуживанию, передвижению, обучению и общению
5. Критерием установления группы инвалидности является:
 - а) степень стойких нарушений функций организма
 - б) возраст человека
 - в) уровень образования
6. Международным документом, регулирующим права инвалидов, является:
 - а) Европейская конвенция о правах человека
 - б) Конвенция ООН о правах инвалидов

в) Международный пакт о гражданских правах

7. Основная трудность инвалидов в трудовой сфере:

- а) отсутствие желания работать
- б) нехватка профессиональных навыков
- в) дискриминация и недоступность рабочих мест

8. К проблемам социальной адаптации взрослых инвалидов относится:

- а) ограниченность социальных контактов
- б) высокая мобильность
- в) активное участие в общественной жизни

9. Наиболее характерная психологическая проблема взрослых инвалидов:

- а) повышенная уверенность в себе
- б) тревожность и снижение самооценки
- в) эмоциональная стабильность

10. Инвалидность чаще всего приводит к:

- а) отсутствию изменений в семье
- б) перераспределению ролей и эмоциональным трудностям
- в) полному разрыву социальных связей

11. Профессиональная реабилитация направлена на:

- а) медицинское лечение
- б) формирование и восстановление трудовых навыков
- в) социальное обслуживание

12. Реабилитация инвалидов — это:

- а) социальная поддержка
- б) система мер по восстановлению и компенсации утраченных функций
- в) профессиональное обучение

13. К основным видам реабилитации относятся:

- а) медицинская, социальная, профессиональная, психологическая
- б) педагогическая и юридическая
- в) экономическая и бытовая

14. Современные технологии реабилитации включают:

- а) санаторно-курортное лечение
- б) робототехнику, телереабилитацию, цифровые технологии
- в) только лечебную физкультуру

15. Роль образования в реабилитации инвалидов заключается в:

- а) снижении социальной активности
- б) расширении возможностей самореализации
- в) формировании зависимости

16. Абилизация — это:

- а) восстановление утраченных функций
- б) формирование навыков, ранее отсутствовавших
- в) социальная защита

17. Основной причиной детской инвалидности являются:

- а) врождённые пороки развития и заболевания
- б) профессиональные заболевания
- в) возрастные изменения

18. Особенность социальной адаптации детей-инвалидов заключается в:

- а) самостоятельной адаптации
- б) необходимости ранней комплексной помощи
- в) изоляции от общества

19. Основная проблема инклюзивного образования:

- а) недостаток мотивации у детей

- б) неподготовленность образовательной среды и педагогов
в) отсутствие учебных программ
20. Обеспечение жизнедеятельности инвалидов — это:
а) предоставление льгот
б) медицинская помощь
в) создание условий для полноценной и самостоятельной жизни
21. Особой поддержки требуют сферы:
а) политики
б) труда, образования, передвижения и общения
в) развлечений
22. Безбарьерная среда — это:
а) система социальных выплат
б) доступная среда без физических и информационных препятствий
в) медицинская программа
23. К техническим средствам реабилитации относятся:
а) лекарства
б) протезы, коляски, слуховые аппараты
в) бытовая техника
24. Доступность общественных зданий предполагает наличие:
а) пандусов, лифтов, тактильных указателей
б) охраны
в) просторных холлов
25. Информационные технологии помогают инвалидам:
а) ограничивать контакты
б) обучаться, работать и общаться дистанционно
в) получать медицинские услуги только очно
26. Адаптация жилища и городской среды способствует:
а) снижению активности
б) повышению самостоятельности и качества жизни
в) усилению социальной зависимости

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется если обучающиеся показали знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на зачете, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется если у обучающихся обнаруживаются пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы магистрантов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.13 Социальная защита инвалидов
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.14 Теория и методика физической культуры**

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 288
в том числе:
аудиторные занятия 126
самостоятельная работа 126
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
зачет 2
экзамен 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	18	18	16	16	46	46
Лабораторные	8	8					8	8
Практические	14	14	32	32	26	26	72	72
Итого ауд.	34	34	50	50	42	42	126	126
Контактная работа	34	34	50	50	42	42	126	126
Сам. работа	38	38	58	58	30	30	126	126
Часы на контроль					36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	108	108	288	288

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Трусова Оксана Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика физической культуры

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, приобретение необходимых для этого знаний

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Добиться прочного усвоения студентами знаний, специфическим содержанием которых является общая теория физической культуры на уровне, соответствующем квалификации специалиста.
2. Воспитать у будущих специалистов способность осмысливать научно-теоретические основы, базирующиеся на фундаментальных исследованиях и фактических данных из смежных дисциплин.
3. На основе приобретенных знаний теоретико-методического характера формировать у студентов умения решать практические задачи, возникающие в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту (особенно принципиальных положений, от реализации которых зависит направленная оптимизация эффектов физкультурной и спортивной деятельности).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Биомеханика
2	Актуальные проблемы физического воспитания
3	Теория спорта
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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: Знает: технологию планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.3: Владеет: способностью актуального планирования содержания занятий и мероприятий в адаптивном физическом воспитании.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры		
1.1	Основные понятия теории и методики физической культуры /Лек/	2	2
1.2	Определение понятий физическая культура, физическая подготовка, физическое совершенствование /Пр/	2	2
1.3	Средства и методы физической культуры /Лек/	2	2
1.4	Принципы физической культуры /Пр/	2	2
1.5	Этапы обучения двигательным действиям /Лек/	2	2
1.6	Структура физического упражнения, техника физического упражнения /Пр/	2	2
1.7	Быстрота и методика ее развития /Лек/	2	2
1.8	Быстрота, скоростные способности, координация и методика их развития /Пр/	2	2
1.9	Сила, силовые способности и методика их развития /Лек/	2	2
1.10	Выносливость, гибкость и методика их развития /Лек/	2	2
1.11	Формы построения занятий физическими упражнениями /Пр/	2	2
1.12	Виды контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями /Пр/	2	2
1.13	Формы педагогического контроля развития физических способностей /Пр/	2	2
1.14	Методические особенности подбора средств и методов развития физических	15	2

	способностей /Ср/		
1.15	Исторические основы формирования науки о физической культуре /Ср/	15	2
1.16	Методические основы становления техники физических упражнений /Ср/	8	2
1.17	Подбор средств и методов дозирования физических нагрузок на занятиях с занимающимися с ОВЗ /Лаб/	2	2
1.18	Использование методов физического воспитания с лицами с ОВЗ /Лаб/	2	2
1.19	Подбор физических упражнений и построение учебных занятий с лицами с ОВЗ /Лаб/	2	2
1.20	Педагогический контроль на занятиях с лицами с ОВЗ /Лаб/	2	2
Раздел 2. Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека			
2.1	Физическая культура в дошкольном возрасте /Лек/	2	3
2.2	Классификация образовательных программ дошкольников в области физической культуры и их характеристика /Пр/	2	3
2.3	Методические основы проведения физкультурных занятий с дошкольниками /Лек/	2	3
2.4	Подвижные игры в дошкольном учреждении /Лек/	2	3
2.5	Взаимодействие сотрудников дошкольного учреждения и семьи по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. /Пр/	2	3
2.6	Физическая культура в школьном возрасте /Лек/	2	3
2.7	Основы организации физической культуры в школе /Лек/	2	3
2.8	Основы организации физической культуры в начальной школе /Лек/	2	3
2.9	Основы организации физической культуры в средних классах /Лек/	2	3
2.10	Основы организации физической культуры в старших классах /Лек/	2	3
2.11	Основы педагогического контроля на уроках физической культуры в школе /Лек/	2	3
2.12	Возрастные особенности младших школьников /Пр/	2	3
2.13	Разработка урочных форм для школьников младших классов /Пр/	2	3
2.14	Разработка урочных форм для школьников младших классов на основе подвижных игр /Пр/	2	3
2.15	Разработка урочных форм для школьников младших классов на основе спортивных игр /Пр/	2	3
2.16	Разработка урочных форм для школьников младших классов на основе проблемного обучения /Пр/	2	3
2.17	Возрастные особенности школьников средних классов /Пр/	2	3
2.18	Разработка урочных форм для школьников средних классов /Пр/	2	3
2.19	Разработка урочных форм для школьников средних классов на основе проблемного обучения /Пр/	2	3
2.20	Возрастные основы старших школьников /Пр/	2	3
2.21	Разработка урочных форм для школьников старших классов /Пр/	2	3
2.22	Разработка урочных форм для школьников старших классов на основе проблемного обучения /Пр/	2	3
2.23	Физкультурно-оздоровительная работа в школьном возрасте во внеклассной деятельности /Пр/	2	3
2.24	Спортивно-массовая работа в школьном возрасте /Пр/	2	3
2.25	Физкультурная деятельность школьников во внеучебной деятельности. Рекреационная физическая культура /Пр/	2	3
2.26	Физическая культура в семье /Ср/	20	3
2.27	Физическая культура в организации досуга школьников /Ср/	20	3
2.28	Спортизация в образовательных учреждениях /Ср/	18	3
2.29	Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях /Лек/	2	4
2.30	Программно-нормативное обеспечение физкультурного образования студентов /Лек/	2	4
2.31	Формы физического воспитания студентов /Лек/	2	4
2.32	Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов /Лек/	2	4
2.33	Методические особенности занятий в высших учебных учреждениях коррекционной направленности /Пр/	2	4
2.34	Направленность использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения в ВУЗе /Пр/	2	4
2.35	Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе	2	4

	обучения /Пр/		
2.36	Использование средств физической культуры и спорта в оздоровительно-спортивных лагерях /Пр/	2	4
2.37	Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа в спортивном клубе ВУЗа /Пр/	2	4
2.38	Особенности занятий со обучающимися с ОВЗ /Пр/	2	4
2.39	Физическая культура в основной период трудовой деятельности /Лек/	2	4
2.40	Профессионально-прикладная физическая культура /Лек/	2	4
2.41	Формы, средства и методы ППФК /Лек/	2	4
2.42	Методические основы профессионально-прикладной физической культуры /Пр/	2	4
2.43	Методика составления профессиограммы труда /Пр/	2	4
2.44	Разработка комплексов физических упражнений на основе профессиограммы труда /Пр/	2	4
2.45	Физическая культура в пожилом и старшем возрасте /Лек/	2	4
2.46	Методические основы занятий в пожилом и старшем возрасте /Пр/	2	4
2.47	Особенности физкультурных занятий в профессиональной деятельности в области адаптивной физической культуры /Ср/	10	4
2.48	Особенности физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте /Ср/	20	4
2.49	Комплексы физических упражнений различной направленности для обучающихся с ОВЗ /Пр/	2	4
2.50	Методика составления комплексов физических упражнений различной направленности для занимающихся с ОВЗ /Пр/	2	4
2.51	Методические особенности построения учебных занятий в адаптивной физической культуре /Пр/	2	4
Итого:		288	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Теоретические и практические аспекты двигательной активности взрослого населения учетом закономерностей и тенденций развития человека в онтогенезе: коллективная монография /Мин-во спорта, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, ГАОУ ВО МГУСиТ; Э. А. Зюрин, Н. В. Масагина, Е. Н.Петрук [и др.]. - Москва, 2022 - 479 с. : ил. - Библиогр.: с. 437-479. - ISBN 978-5-94634-074-8 :
2. Мартынов Ю.Г. «Профессионально-прикладная физическая подготовка» / Ю.Г. Мартынов - . М.АТиСО, 2008.
3. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие / С.И. Михеев, С.В. Воробец, Н.А. Ломакина, И.В. Максимов, Л.И. Мамонова, Ю.Г. Мартынов, М.В. Опейкин, С.В. Смирнова, М.В. Яшарова. – М.: АТиСО, 2013. – 283 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2003.
5. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина –М.:ЕАОИ, 2024. – 144 с.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] :учебник / [авт.-сост.: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев]; под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Спорт, 2016 - 384 с. : ил.,табл.ISBN 978-5-374-00429-8
7. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник: В 2 т. / под общ. ред.С. П. Евсеева. - М. : Сов. спорт, 2009 - .Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / [С. П. Евсеев и др.]. - 2009 - 446 с. : ил., табл

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 121 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

2	К.2 - 227 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
В процессе изучения дисциплины большое внимание уделяется самостоятельно-контролируемой работе, как на занятиях, так и во внеаудиторное время, которая способствует формированию более глубоких знаний в области физической культуры, развитию творческих способностей, совершенствованию профессиональных качеств. Самостоятельная работа обучающегося включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению. Обучающимся следует: - руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы, разбирать на лекциях и консультациях неясные вопросы; - требования к оформлению рефератов, эссе, контрольной работы, домашнего задания; - при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации. При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Система основных понятий теории и методики физической культуры и спорта.
2. Функции физической культуры.
3. Общая характеристика сущности, задач, принципов и содержания системы физкультурного образования.
4. Идеино-мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные основы физкультурного образования и спорта.
5. Общепедагогические принципы физкультурного образования и спорта.
6. Специально-педагогические принципы физкультурного образования и спорта.
7. Характеристика средств физкультурного образования.
8. Характеристика методов физкультурного образования.
9. Методы регулирования физической нагрузки: нагрузка, отдых, основные разновидности.
10. Характеристика координационных способностей: сущность, основные разновидности (диагностика и методы развития), сенситивные периоды развития.
11. Теоретические основы обучения двигательным действиям: сущность, содержание и закономерности.
12. Этап начального разучивания двигательного действия.
13. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
14. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия.
15. Общая характеристика управления в физкультурном образовании: сущность, структура и функции.
16. Гибкость: сущность, факторы, разновидности, режимы, методики и закономерности развития.
17. Специальная выносливость: сущность, разновидности, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.
18. Скоростные способности: сущность, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
19. Скоростно-силовые способности: сущность, компоненты, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
20. Силовые способности: сущность, факторы, режимы проявления, разновидности, методики развития, контроль.
21. Общая (аэробная) выносливость: сущность, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. В систему основных понятий теории и методики физической культуры входят:
Тип вопроса: Одиночный выбор
 1. Зарядка, гигиена, упражнения
 2. Физическое воспитание, физическая культура, физическая подготовка, спорт, физическое развитие, физическое совершенствование
 3. Дыхательная гимнастика, растяжка, подготовка
2. Виды функций физической культуры:
Тип вопроса: Одиночный выбор
 1. Общепедагогические и специфические
 2. Идеинные и социальные основы
 3. Патриотическое воспитание
3. Что является основным средством физической культуры?
Тип вопроса: Одиночный выбор
 1. Физические упражнения
 2. Техника двигательного действия
 3. Тактика избранного вида спорта
4. К специфическим методам физического воспитания относятся:
Тип волевого воздействия
 2. Метод постановки мотивации
 3. Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный
5. Проявление двигательного навыка определяется:
Тип вопроса: Одиночный выбор
 1. Умением выполнить упражнение
 2. Запоминанием упражнения
 3. Автоматическим выполнением движения
6. Цель начального этапа обучения:
Тип вопроса: Одиночный выбор
 1. Совершенствовать технику

2.Закрепить технику двигательного действия

3.Сформировать основу изучаемого движения для выполнения в общих чертах

7. Цель углубленного этапа обучения:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.Сформировать полноценное двигательное умение

2. Дать представление о движении

3. Рассказ и показ движения

8. К основным физическим способностям относят:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.Волевые усилия человека

2.Высокое чувство патриотизма

3.Координация, быстрота, сила, выносливость и гибкость

9. Мышечная сила это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий

2.Ускорение в процессе бега по дистанции

3.Максимальная амплитуда движения

10. Основным средством развития силы является:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.Максимальная гибкость мышечных волокон

2.Упражнения с весом собственного тела и с весом внешних предметов

3.Танцевальные движения

11. Способность проявления быстроты это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.Выполнение максимального количества движений за минимальный промежуток времени

2.Максимальное напряжение мышц

3.Легкое движение в процессе выполнения упражнений

12. Основным средством развития быстроты является:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.Стретчинг

2.Бег

3.Танцы

13. Под координационными способностями понимают:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.Способности быстро, точно, целесообразно, экономично наиболее эффективно решать двигательные задачи

2.Быстроту бега

3.Поднятие предметов из различных положений

14. Основным средством развития координации является:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.Спортивные и подвижные игры

2.Плавание

3.Гребля

15. Способность к проявлению выносливости это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

2.Быстрый бег по дистанции

3.Пробные забеги соревновательных дистанций

16. Что относится к основному средству развития общей выносливости?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.Циклические виды упражнений (продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, гребля)

2.Игры с мячом

3.Эстафета

17. Способность к проявлению максимальной амплитуды движения называется:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Слабостью движения
2. Подвижностью суставов
3. Резкостью прыжка

18. Какой основной фактор влияет на проявление подвижности суставов?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Способ выполнения движения
2. Способ выбора упражнения
3. Анатомическое строение сустава

19. Какая форма является основной для построения занятия в физическом воспитании?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Утренняя гимнастика
2. Урочные формы
3. Танцы

20. Назовите структуру урока физической культуры?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Подготовительная, основная и заключительная части урока
2. Введение, основа и заключение
3. Дополнение и уточнение в процессе выполнения движения

21. Сенситивные периоды в развитии различных физических качеств — это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Возрастные интервалы, в которые организм наиболее восприимчив к развитию определённых физических качеств
2. Способность преодолевать барьеры
3. Перемещение по дистанции

22. Методы, направленные на освоение техники — это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Целостно-конструктивный — разучивание несложных упражнений в целом, расчленённо-конструктивный — разучивание более сложных упражнений по частям
2. Рассказ историй
3. Выбор экипировки

23. Что такое «техника физического упражнения»?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Совокупность внешних признаков движения (амплитуда, темп, ритм)
2. Целесообразный, относительно высоко эффективный способ выполнения движения
3. Количество повторений упражнения в подходе

24. Что является специфическим средством формирования физической культуры личности?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Спортивные снаряды и инвентарь
2. Гигиенические факторы
3. Физические упражнения

25. Что представляет собой физическая культура как часть общей культуры общества?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Систему спортивных соревнований и рекордов;
2. Совокупность ценностей и знаний для физического и интеллектуального развития человека;
3. Набор оздоровительных процедур для профилактики болезней;

26. Что означает принцип возрастной адекватности педагогических воздействий?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Использование одних и тех же упражнений для всех возрастных групп
2. Учёт возрастных особенностей и возможностей занимающихся при подборе средств и методов
3. Отказ от нагрузок для лиц старше 50 лет

27. На каком этапе обучения достигается автоматизация двигательного действия?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Этап начального разучивания
2. Этап углублённого разучивания

3. Этап совершенствования

28. Какой вид физической культуры ориентирован на людей с ограниченными возможностями здоровья?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Базовая физическая культура
2. Оздоровительная физическая культура
3. Адаптивная физическая культура

29. Чем отличается общая физическая подготовка (ОФП) от специальной (СФП)?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. ОФП направлена на всестороннее развитие физических качеств, СФП — на развитие качеств, специфичных для конкретного вида деятельности
2. ОФП проводится только в зале, СФП — на улице
3. ОФП включает только силовые упражнения, СФП — только скоростные

30. Какой вид физической культуры ориентирован на людей с ограниченными возможностями здоровья?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Базовая физическая культура;
2. Адаптивная физическая культура;
3. Спортивная физическая культура.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех вопросов

1. Вопрос по разделу 1.
2. Вопрос по разделу 2.
3. Учебно-методическое задание

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка «зачтено» выставляется, если представлены: основные понятия рассматриваемой темы.
- оценка «не зачтено» выставляется, если ответ поверхностный.
- оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ дан на все вопросы лаконично, четко последовательно раскрыты основные понятия, аргументировано опирается на факты или практический опыт;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ дан на все вопросы лаконично, опирается на факты или практический опыт;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если ответ дан на все вопросы в общих чертах;
- оценка «неудовлетворительно» - ответы не даны.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.14 Теория и методика физической культуры
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.15 Теория и методика обучения предмету физическая
культура**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану		72	
в том числе:			
аудиторные занятия		34	
самостоятельная работа		38	
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 3

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3(2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	14	14	14	14
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Ковалева Роза Ефимовна

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика обучения предмету физическая культура

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

овладение специальными знаниями в области преподавания предмета физическая культура (физическое воспитание) и приобретение будущими специалистами профессиональных знаний и умений в избранной профессии.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- ☐ изучить теоретико-методические основы физкультурного движения, методику организации и проведения занятий по предмету «Физическая культура»;
- ☐ овладеть навыками организации и проведения занятий по физической культуре с учащимися разных возрастных групп;
- ☐ научить студентов использовать в практике приобретенные знания обучающего характера;
- ☐ воспитывать способность осмыслить научно-теоретические основы, базирующиеся на фундаментальных исследованиях и фактических данных из смежных дисциплин;
- ☐ на основе приобретенных знаний теоретико-методического характера формировать у студентов умения решать практические задачи, возникающие в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Биомеханика
2	Актуальные проблемы физического воспитания
3	Теория спорта
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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: Знает: технологию планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.3: Владеет: способностью актуального планирования содержания занятий и мероприятий в адаптивном физическом воспитании.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Теория и методика обучения физической культуре в структуре подготовки педагога физической культуры		
1.1	Общая характеристика теории и методики обучения предмета «Физическая культура». «Физическая культура» как учебный предмет в содержании общего и профессионального образования. /Лек/	2	3
1.2	Содержание предмета «Физическая культура» в педагогической системе. /Пр/	2	3
1.3	Общая характеристика теории и методики обучения предмета «Физическая культура». /Ср/	2	3
1.4	«Физическая культура» как учебный предмет в содержании общего и профессионального образования. /Ср/	2	3
1.5	Педагогическая система предмета «Физическая культура». /Ср/	2	3
1.6	Цель предмета «Физическая культура». /Ср/	2	3
1.7	Содержание предмета «Физическая культура» в педагогической системе. /Ср/	2	3
	Раздел 2. Дидактические процессы подготовки педагога физической культуры		
2.1	Дидактические процессы в предмете «Физическая культура» Типовая структура и механизмы действия дидактических процессов в предмете «Физическая культура» /Лек/	2	3

2.2	Дидактические принципы предмета «Физическая культура». Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура» /Лек/	2	3
2.3	Типовая структура и механизмы действия дидактических процессов в предмете «Физическая культура». Функциональная единица, или «шаг», дидактических процессов в предмете «Физическая культура». /Пр/	2	3
2.4	Дидактические принципы предмета «Физическая культура». Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура». /Пр/	2	3
2.5	Дидактические процессы в предмете «Физическая культура». /Ср/	2	3
2.6	Типовая структура и механизмы действия дидактических процессов в предмете «Физическая культура». /Ср/	2	3
2.7	Функциональная единица, или «шаг», дидактических процессов в предмете «Физическая культура». /Ср/	2	3
2.8	Дидактические принципы предмета «Физическая культура». /Ср/	2	3
2.9	Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура». /Ср/	2	3
Раздел 3. Основы планирования процесса физкультурного образования обучающихся			
3.1	Программирование в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре. /Лек/	2	3
3.2	Методика дидактического взаимодействия учителя и учащихся в учебном процессе на уроке физической культуры. /Лек/	2	3
3.3	Методика реализации педагогической системы предмета «Физическая культура». /Пр/	2	3
3.4	Методика программирования в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре. /Пр/	2	3
3.5	Методика дидактического взаимодействия учителя и учащихся в учебном процессе на уроке физической культуры. /Пр/	2	3
3.6	Технология и методика реализации педагогической системы предмета «Физическая культура». /Ср/	2	3
3.7	Целеполагание в технологии обучения предмету «Физическая культура». /Ср/	2	3
3.8	Программирование в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре. /Ср/	2	3
Раздел 4. Контрольно-измерительные компоненты в технологии учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры			
4.1	Анализ урока физической культуры в школе (педагогический анализ урока физической культуры, хронометрирование и пульсометрия). /Лек/	2	3
4.2	Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры. Оценочно-аналитический компонент технологии учебного процесса по физической культуре в школе /Лек/	2	3
4.3	Методика проведения анализа урока физической культуры в школе. /Пр/	2	3
4.4	Методика проведения анализа урока физической культуры в школе. /Пр/	2	3
4.5	Методика проведения анализа урока физической культуры в школе. /Пр/	2	3
4.6	Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры. Оценочно-аналитический компонент технологии учебного процесса по физической культуре в школе /Пр/	2	3
4.7	Анализ урока физической культуры в школе. /Ср/	6	3
4.8	Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры /Ср/	3	3
4.9	Оценочно-аналитический компонент технологии учебного процесса по физической культуре в школе /Ср/	3	3
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Тиссен, П. П. Теория и методика обучения физической культуре : учебно-методическое пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев. — Оренбург : ОГПУ, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-85859-689-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130555>

2. Железняк Ю.Д., Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр Академия», 2004.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю. Д. Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Крякина ; под ред. Ю. Д.Железняка. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 256 с. ISBN 978-5-4468-1287 - Текст : электронный — URL: /5http://qweewq.ru:8888/moodle37/pluginfile.php/2291/mod_resource/content/1/102116103_Zheleznyak.pdf
4. Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура»). – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2011. – 191 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 317 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры. Студентам необходимо:

- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации (лектора); перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. Не оставляйте «белых пятен» в освоении материала.

Запись лекции и выполнение практического задания – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. Последующая работа над текстом лекции воскрешает в памяти ее содержание, позволяет развивать мышление.

Конспект ведется в тетради или на отдельных листах. Записи в тетради легче оформить, их удобно брать с собой на лекцию или практические занятия. Рекомендуется в тетради оставлять поля для дополнительных записей, замечаний и пунктов плана.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросов к зачету по дисциплине «Теория и методика обучения предмету физическая культура»

Перечень вопросов:

1. Назовите общее и особенное курсов «Теория и методика физического воспитания и спорта» и «Теория и методика обучения предмету "Физическая культура"».
2. Каковы функции теории и методики обучения предмету «Физическая культура» в содержании подготовки специалиста с квалификацией «Педагог по физической культуре»?
3. Назовите основные понятия теорий и методики обучения предмету «Физическая культура» и дайте определение каждому из них.
4. Назовите основные детерминанты функций, места и значения предмета «Физическая культура» в содержании общего образования.
5. Какие факторы обуславливают гиподинамию школьников?
6. Какие этапы прошла теория и методика обучения предмету «Физическая культура» в своем становлении?
7. Какие обстоятельства явились факторами усложнения процесса формирования методики преподавания физической культуры в школе?
8. Назовите основные группы педагогических задач учебного предмета «Физическая культура».
9. Что называется системой?
10. Что такое системный подход в изучении процессов и явлений и чем он отличается от аналитического?
11. Дайте определение понятия «педагогическая система учебного предмета "Физическая культура"».
12. Назовите элемент педагогической системы предмета «Физическая культура», являющийся одним из системообразующих.
13. Назовите последовательно с выделением внутренней взаимосвязи элементы структуры педагогической системы предмета «Физическая культура».
14. Что такое цель? Какое отношение цель имеет к деятельности человека?
15. Дайте определение понятия «цель учебного предмета "Физическая культура"».
16. Какие функции выполняет цель преподавания дисциплины в педагогической системе учебного предмета?
17. Назовите источники, из которых выводится цель учебного предмета «Физическая культура».
18. Каковы действующие в настоящее время формулировки педагогической цели предмета «Физическая культура»?
19. Перечислите основные требования к формулировке цели предмета «Физическая культура».
20. Что такое содержание образования по предмету «Физическая культура»?
21. Какие функции выполняет содержание образования в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
22. Назовите документы, отражающие содержание образования по физической культуре.
23. Каковы взаимоотношения государственного образовательного стандарта и содержания образования по предмету «Физическая культура»?
24. Что входит в базовую и вариативную части госстандарта по физической культуре?
25. Назовите основные учебные программы, которые представляют госстандарт области общего образования по предмету «Физическая культура».
26. Что такое базисный учебный план общего среднего образования и обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура»?
27. Перечислите основные разделы учебной программы по физической культуре.
28. Каковы функции дидактических процессов в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
29. Назовите особенности, которые обуславливают специфику дидактических процессов в предмете «Физическая культура» по сравнению с другими учебными дисциплинами и технической подготовкой в спортивной тренировке.
30. Каковы психофизиологические и педагогические основы дидактических процессов в предмете «Физическая культура»?
31. Назовите субъектов дидактических процессов в предмете «Физическая культура».
32. Из скольких этапов состоят дидактические процессы в предмете «Физическая культура»?
33. Что называется шагом дидактических процессов?
34. Из каких звеньев состоит «шаг» дидактических процессов?
35. Какие элементы можно выделить в деятельности учителя и учащихся (отдельно) в процессе их дидактического взаимодействия на уроках физической культуры?
36. Какое место занимает «шаг» в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
37. Дайте определение понятию «шаг» дидактических процессов в предмете «Физическая культура».
38. Назовите активных участников дидактических процессов.
39. Охарактеризуйте структуру микроцикла дидактических процессов в предмете «Физическая культура».

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тестовое задание по дисциплине «Теория и методика обучения предмету Физическая культура»

1. Для внесения изменений и уточнений планирования учебных занятий проводятся
 - предварительная проверка;
 - попутная проверка;
 - специально организованная проверка;
 - на данном этапе не проводится проверка
2. Для определения функционального состояния занимающихся на отдельных этапах используют -периодический контроль;
 - текущий контроль;
 - оперативный контроль;
 - тематический контроль
3. Какая из перечисленных задач неспецифическая задачам физического развития
 - оптимальное развитие физических качеств;
 - совершенствование показателей телосложения;
 - совершенствование техники основных двигательных навыков;
 - укрепление и сохранение здоровья
4. Какой документ контроля и учета не является официальным
 - дневник педагога;
 - классный журнал;
 - медицинская карточка;
 - журнал учета травм
5. При анализе урока физической культуры, не учитывается
 - оценка методики обучения;
 - оценка организации учащихся;
 - оценка методики воспитания физических качеств;
 - оценка уровня подготовленности учащихся
6. При подготовке к проведению урока, преподавателю физической культуры необходимо
 - изучить программу;
 - подготовить план-конспект;
 - определить уровень подготовленности учащихся;
 - определить методы организации учащихся
7. При углубленном разучивании упражнений неспецифической формой оценки является
 - оценочное суждение;
 - комплексная поурочная оценка;
 - устная оценка в баллах;
 - самооценка
8. Выявить повседневные изменения в функциональном состоянии занимающихся возможно с помощью
 - периодического контроля;
 - текущего контроля;
 - оперативного контроля;
 - предварительного контроля
9. Для выявления уровня решения конкретной двигательной задачи проводится
 - специально организованная проверка;
 - предварительная проверка;
 - самоанализ;
 - попутная проверка
10. Какая из перечисленных общих задач неспецифическая задачам системы физической культуры
 - образовательные задачи;
 - задачи физического развития;
 - воспитательные задачи;
 - задачи спортивного долголетия

11. Какие формы занятий физическими упражнениями не относятся к структуре учреждений общего образования
 - классно-урочные учебные занятия;
 - занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня;
 - внеклассные занятия физическими упражнениями;
 - внешкольные занятия физическими упражнениями
12. При возобновлении обучения после длительного перерыва необходимо
 - определить уровень умений и навыков на момент начала занятий;
 - определить уровень умений и навыков на предыдущем периоде обучения;
 - определить динамику изменения уровня умений и навыков до перерыва;
 - определить динамику изменения уровня умений и навыков после начала занятий
13. Структура построения урока физической культуры не зависит
 - от характера поставленных задач;
 - от состояния занимающихся;
 - от изменения закономерностей работоспособности;
 - от состояния материально-технической базы
14. Что не является структурным содержанием физической культуры
 - неспециальное физкультурное образование;
 - физическая рекреация;
 - спортивная деятельность;
 - прикладная деятельность
15. Для оценки уровня усвоения техники двигательных действий по образцу конечной цели обучения проводится
 - предварительная проверка;
 - попутная проверка;
 - специально организованная проверка;
 - на данном этапе не проводится проверка
16. Контроль в рамках одного занятия называется
 - текущим;
 - оперативным;
 - периодическим;
 - персональным
17. На искажение техники движений на начальном этапе обучения не влияет
 - двигательная недостаточность;
 - дефект обучения;
 - случайные факторы;
 - положительный перенос навыка
18. На начальном разучивании упражнения форма оценки может быть
 - устная оценка в баллах;
 - оценка с выставлением балла в журнал;
 - оценочное суждение;
 - комплексная поурочная оценка
19. Основной целью предмета «физическая культура» является
 - формирование физической культуры человека;
 - подготовка спортивного резерва;
 - развитие спорта высших достижений;
 - формирование у населения понимания необходимости занятий физической культурой
20. Перспективное планирование отражает сроки
 - учебное занятие;
 - учебная неделя;
 - учебный месяц;
 - учебный год
21. При организации урока физической культуры преподаватель может не контролировать
 - уровень подготовленности учащихся;
 - состояние здоровья и адаптационные возможности организма;

-уровень мотивации учащихся; -уровень самоподготовки учащихся
8.4. Описание экзаменационного билета
8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР
Оценкой «зачтено» выставляется обучающимся если, показали знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на зачете, не носящие принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя. Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся если, обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы обучающихся, носящие не систематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда обучающийся не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что обучающийся не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.15 Теория и методика обучения предмету физическая культура
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.01 Гимнастика и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 288
в том числе:
аудиторные занятия 120
самостоятельная работа 132
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
зачет 2
экзамен 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		3(2.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	12	12	4	4	24	24
Лабораторные	28	28	38	38	30	30	96	96
Итого ауд.	36	36	50	50	34	34	120	120
Контактная работа	36	36	50	50	34	34	120	120
Сам. работа	36	36	58	58	38	38	132	132
Часы на контроль					36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	108	108	288	288

Программу составил(и):

канд. пед. наук, профессор Абрамова Валентина Владимировна

б/с, ст. преподаватель Порядин Сергей Васильевич

б/с, ст. преподаватель Черниченко Игорь Павлович

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по гимнастике и будущей профессиональной деятельности, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, изучение основных средств и форм занятий гимнастикой.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.
2. Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками;
3. Формирование организаторских и профессионально прикладных умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
2	Нетрадиционные виды гимнастики
3	Волейбол и методика преподавания
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
6	Музыкально-ритмическое воспитание

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий и проводить их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий и проведения их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических с отклонениями в состоянии здоровья пола и возраста.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Основы гимнастики		
1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина /Лек/	2	1
1.2	Гимнастическая терминология /Лек/	2	1
1.3	Гимнастическая терминология /Лек/	2	1
1.4	Общеразвивающие упражнения /Лек/	2	1
1.5	Инструктаж по ТБ. Условные точки зала Строевые приемы.	2	1

	/Лаб/		
1.6	Перестроение из 1 шеренги в 2, 3. Термины ОРУ: стойки. Акробатика: группировка, перекаты /Лаб/	2	1
1.7	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3. Термины ОРУ: положения рук. Кувырки. /Лаб/	2	1
1.8	Перестроение из шеренги «уступом» Термины ОРУ: выпады. Опорный прыжок (о/п) – приземление. /Лаб/	2	1
1.9	Перестроение из колонны «уступом» Термины ОРУ: приседы. Опорный прыжок (о/п) – наскок на мостик /Лаб/	2	1
1.10	Перестроение поворотом в движении. ОРУ – седы. Методика обучения (МО) – кувырок вперед в стойку на лопатках. /Лаб/	2	1
1.11	Перестроение захождением отделений плечом. ОРУ – упоры. Методика обучения (МО) «Мосту» из положения лежа. /Лаб/	2	1
1.12	Передвижения (обход, противобход, змейка, диагональ, круг). ОРУ – наклоны. Упоры на снарядах. /Лаб/	2	1
1.13	Передвижение по кругу. Термины – равновесия. Методика обучения (МО) висам. /Лаб/	2	1
1.14	Термины ОРУ. Методика обучения (МО) подъему переворотом махом одной, толчком другой. /Лаб/	2	1
1.15	Методика обучения (МО) размахиваниям изгибами, соскоку и маху дугой на перекладине. /Лаб/	2	1
1.16	Акробатика: составление связок из ранее изученных элементов. Методика обучения (МО) соскоку махом назад на перекладине. /Лаб/	2	1
1.17	Методика обучения (МО) размахиваниям в упоре на руках, в упоре на параллельных брусьях. /Лаб/	2	1
1.18	Методика обучения – параллельные брусья: соскоки (махом вперед и назад). Акробатика: разновидности кувырков /Лаб/	2	1
1.19	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению строевых упражнений /Ср/	6	1
1.20	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению общеразвивающих упражнений /Ср/	4	1
1.21	Подобрать и записать по одному упражнению согласно классификации ОРУ. /Ср/	4	1
1.22	Изучить тему «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина» и подготовиться к контрольной работе /Ср/	6	1
1.23	Составить комбинации из висов и упоров (простых и смешанных) на перекладине, параллельных и разновысоких брусьях. Записать составленные комбинации, соблюдая правила записи упражнений на гимнастических снарядах. /Ср/	6	1
1.24	Выполнить домашнее задание по описанию техники выполнения и помощи при обучении кувыркам вперед и назад, размахиваниям на брусьях и перекладине, соскокам махом вперед и махом назад. /Ср/	10	1
1.25	Формы занятий гимнастикой. /Лек/	2	2
1.26	Структура урочной формы занятий гимнастикой /Лек/	2	2
1.27	Методика обучения гимнастическим упражнениям /Лек/	2	2
1.28	Методика занятий гимнастикой со школьниками разного возраста /Лек/	2	2
1.29	Методика занятий гимнастикой со взрослыми /Лек/	2	2
1.30	Инструктаж по ТБ. Методика обучения О/П вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь. Общая физическая подготовка (ОФП). /Лаб/	2	2
1.31	Методика обучения (МО) – О/П: вскок в упор присев, соскок прогнувшись; кувырок назад перекатом через плечо. /Лаб/	2	2
1.32	Методика обучения (МО) – кувырок назад в упор стоя на колене, в полушпагат; подъем переворотом, спад в вис лежа на разновысоких брусьях (Р/В брусья). ОФП /Лаб/	2	2
1.33	Методика обучения (МО) размахиваниям в упоре, соскоку махом назад на брусьях. /Лаб/	2	2
1.34	Методика обучения (МО) размахиваниям в висе, соскоку махом назад, подъему переворотом силой на перекладине. /Лаб/	2	2

1.35	Методика обучения (МО) О/П боком. Прикладные упражнения: лазания. /Лаб/	2	2
1.36	Размыкание, смыкание. Методика обучения (МО) О/П углом с косого разбега; акробатическим связкам. /Лаб/	2	2
1.37	Совершенствование прикладных о/п. Методика обучения подъему переворотом толчком двумя и силой на перекладине. /Лаб/	2	2
1.38	Подъем переворотом на верхнюю жердь и опускание вперед в группировке. Прикладные упражнения: переползания, преодоление препятствий. /Лаб/	2	2
1.39	Методика обучения подъему махом назад из упора на руках на параллельных брусьях. Прикладные упражнения: переноска грузов. Д/З – сост. Конспект поэт. обучения. /Лаб/	2	2
1.40	Методика обучения соскоку махом вперед на параллельных брусьях; «мосту» из положения стоя. /Лаб/	2	2
1.41	Методика обучения упражнениям на бревне (разновидности ходьбы, вскоки). Прикладные упражнения: (эстафеты, полоса препятствий). /Лаб/	2	2
1.42	Методика обучения упражнениям на бревне (галоп, приставной шаг, соскоки). Комбинация на перекладине (размахивания изгибами, мах дугой, соскок махом назад). /Лаб/	2	2
1.43	Методика обучения упражнениям на бревне (поворот на двух и скрестный поворот); упражнениям на перекладине (подъем переворотом силой, опускание вперед в группировке). /Лаб/	2	2
1.44	Методика обучения комбинации на перекладине из висов (вис углом, вис согнувшись спереди, вис согнувшись, вис сзади, вис согнувшись, вис). Методика составления и обучения вольным упражнениям (в/у) на 16 счетов. /Лаб/	2	2
1.45	Методика проведения урока ФК гимнастической направленности. /Лаб/	2	2
1.46	Методика проведения основной части с применением разных способов организации занимающихся (фронтального, группового, посменно-поточного). /Лаб/	2	2
1.47	ОФП фронтально, игровым и круговым методами. /Лаб/	2	2
1.48	Изучить и законспектировать тему «Места занятий гимнастикой и оборудование гимнастических залов /Ср/	6	2
1.49	Изучить и законспектировать тему «Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой». /Ср/	6	2
1.50	Подготовка к проведению комплекса ОРУ отдельным методом /Ср/	4	2
1.51	Составить комплекс ОРУ с гимнастическими палками /Ср/	4	2
1.52	Составить комплекс ОРУ с набивными мячами /Ср/	4	2
1.53	Составить план-конспект подготовительной части урока с проведением комплекса ОРУ поточно и подготовиться к ее проведению /Ср/	6	2
1.54	Изучить тему «Формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики (задачи, средства, плотность, особенности организации и проведения отдельных частей урока)». /Ср/	4	2
1.55	Изучить тему «Методика обучения гимнастическим упражнениям» /Ср/	4	2
1.56	Составить план-конспект поэтапного обучения гимнастическим упражнениям согласно требованиям и подготовиться к проведению поэтапного обучения отдельному гимнастическому упражнению. /Ср/	8	2
1.57	Изучить тему «Организация, задачи и содержание различных форм занятий гимнастикой в школе» /Ср/	4	2
Раздел 2. Раздел 2. Организация и проведение соревнований			
2.1	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Лек/	2	2
2.2	Основы судейства в гимнастике. Градация ошибок и сбавки. /Лаб/	2	2
2.3	Программа соревнований по гимнастике /Лаб/	2	3
2.4	Особенности проведения соревнований по гимнастике для людей с ограниченными возможностями здоровья /Лаб/	2	3
2.5	Изучить тему «Организация и проведение соревнований по гимнастике» /Ср/	4	2
2.6	Записать возможные ошибки в изучаемых по программе гимнастических упражнениях, классифицировать их, согласно градации ошибок, написать сбавки за них. /Ср/	4	2
Раздел 3. Раздел 3. Гимнастика для людей с ограниченными возможностями здоровья.			
3.1	Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальной медицинской группы /Лек/	2	3
3.2	Особенности применения отдельных средств гимнастики при занятиях с людьми с	2	3

	ограниченными возможностями здоровья /Лек/		
3.3	Особенности применения различных форм занятий гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья /Лаб/	2	3
3.4	Особенности применения акробатических упражнений при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья /Лаб/	2	3
3.5	Особенности применения вольных упражнений при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья /Лаб/	2	3
3.6	Особенности применения упражнений на перекладине при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья /Лаб/	2	3
3.7	Особенности применения упражнений на параллельных брусьях при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья /Лаб/	2	3
3.8	Особенности применения упражнений на разновысоких брусьях при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья /Лаб/	2	3
3.9	Особенности применения упражнений на бревне при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья /Лаб/	2	3
3.10	Особенности применения упражнений на опорных прыжках при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья /Лаб/	2	3
3.11	Особенности развития отдельных силовых способностей при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья. /Лаб/	2	3
3.12	Особенности занятий гимнастикой с учащимися младшего школьного возраста, отнесенными к специальной медицинской группе /Лаб/	2	3
3.13	Особенности развития гибкости и координационных способностей при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья /Лаб/	2	3
3.14	Особенности занятий гимнастикой с учащимися среднего школьного возраста, отнесенными к специальной медицинской группе /Лаб/	2	3
3.15	Особенности занятий гимнастикой с учащимися старшего школьного возраста, отнесенными к специальной медицинской группе /Лаб/	2	3
3.16	Составить и записать комплексы: утренней и корригирующей гимнастики для учащихся специальной медицинской группы. /Ср/	4	3
3.17	Составить и записать комплексы: гимнастики для глаз, упражнений для развития координационных способностей для учащихся специальной медицинской группы. /Ср/	4	3
3.18	Изучить тему "Особенности применения акробатических и вольных упражнений при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья" /Ср/	4	3
3.19	Изучить тему "Особенности применения упражнений на параллельных брусьях и на перекладине при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья". /Ср/	6	3
3.20	Изучить тему "Особенности применения упражнений на разновысоких брусьях и бревне при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья". /Ср/	6	3
3.21	Изучить тему "Особенности применения опорных прыжков при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья". /Ср/	6	3
3.22	Изучить тему "Особенности развития силовых способностей при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья". Подобрать по 3 упражнения для развития скоростно-силовых способностей, собственно-силовых способностей, статической силы, статической выносливости, уточнить методические указания и дозировку их применения при работе с детьми или со взрослыми. /Ср/	5	3
3.23	Подобрать по 2 упражнения для развития гибкости всех частей тела, уточнить методические указания и дозировку их применения при работе с детьми или со взрослыми. /Ср/	3	3
Итого:		288	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Корпус, 2013. – 312 с. (бакалавриат). – URL: <http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/VM%20Barsaj%20VN%20Kury%20IB%20Pavlov%20GIMNASTIKA%203%20izdanie%20Bakalavriat%202013g.pdf>
2. Гимнастика и методика преподавания. Учеб. пособие /Абрамова В.В., Порядин С.В., Федотова Е.С. – Тирасполь, 2021. – 254 с. – URL: <http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Gimnastika%20i%20metodika%20prepodavania.pdf>
3. Мезенцева, В. А. Оздоровительная гимнастика для лиц с ограниченными возможностями здоровья : методические указания / В.А. Мезенцева, С.Н. Блинков, А.Ф. Башмак. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2021. – 28 с. – URL:

<https://studfile.net/preview/16722022/>

4. Художественная гимнастика в школе: Уч.- метод. пособие /Т.В. Романюк, Е.С. Абрамова. – Тирасполь, Изд-во ПГУ, 2011. – URL: <http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Hudozestvennaa%20gimnastika%202012.pdf>

5. Гимнастика: теория и методика преподавания: [уч.. пос-е] / Т. М. Лебедихина. М-во обр-я и науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с. – URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией; комплекты свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1 – 112а Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 25 посадочных мест рабочее место преподавателя с персональным компьютером, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 121 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнес – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания к подготовке конспекта

Конспект (лекции, задания для самостоятельной работы) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.

Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

Методические рекомендации для подготовки к практическим (лабораторным)

занятиям

Практические (лабораторные) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, выполнение упражнений, решение профессионально-ориентированных задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ☐ ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- ☐ участие в дискуссиях;
- ☐ выполнение заданий.

Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- ☐ просматривать основные определения и факты;
- ☐ повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;

- ☐ изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
 - ☐ самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
 - ☐ использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
 - ☐ выполнять домашние задания по указанию преподавателя.
- Домашнее задание оценивается по следующим критериям:
- ☐ степень и уровень выполнения задания;
 - ☐ аккуратность в оформлении работы;
 - ☐ использование специальной литературы;
 - ☐ сдача домашнего задания в срок.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»
для студентов I курса (2 семестр)

1. Классификация видов гимнастики, их характеристика
2. Средства гимнастики, их характеристика.
3. Гимнастическая терминология. Правила записи общеразвивающих и строевых упражнений, упражнений на снарядах.
4. Классификация терминов. Основные и дополнительные термины
5. Смешанные упоры и висы
6. Простые упоры и висы
7. Термины акробатических упражнений.
8. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)
9. Термины упражнений на снарядах.
10. Строевые упражнения. Их классификация и значение.
11. Повороты на месте налево, направо, кругом. Соответствующие команды. Методика обучения.
12. Виды передвижений. Соответствующие команды. Методика обучения.
13. Перестроения уступами. Обратное перестроение. Методика обучения.
14. Перестроения из 1 шеренги в 2 и обратно; из 1 шеренги в 3 и обратно. Методика обучения.
15. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2 и обратно; из колонны по 1 в колонну по 3 и обратно. Методика обучения.
16. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и более поворотом в движении. Обратное перестроение. Методика обучения.
17. Техника выполнения перекатов вперед и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
18. Техника выполнения кувырка вперед. Подводящие упражнения и помощь при выполнении кувырка вперед.
19. Техника выполнения кувырка назад. Подводящие упражнения и помощь при выполнении кувырка назад.
20. Снаряды и инвентарь, используемые на уроке гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ними.
21. Меры безопасности и предупреждения травм, предпринимаемые учителем на уроке.
22. Методические особенности гимнастики.
23. Значение гимнастики как средства физического воспитания.
24. Техника выполнения наклона вперед, наклона прогнувшись, наклона назад. Нарисовать, применяя графическую форму записи и рассказать.
25. Техника выполнения приседа, выпада. Нарисовать, применяя графическую форму записи и рассказать.
26. Техника выполнения равновесий, равновесия на правой (левой), фронтального равновесия, бокового равновесия. Нарисовать, применяя графическую форму записи и рассказать.
27. Техника выполнения размахивания изгибами, размахиваний в висе на перекладине. Нарисовать, применяя графическую форму записи и рассказать.
28. Техника выполнения размахиваний в упоре на руках, в упоре на параллельных брусьях. Нарисовать, применяя графическую форму записи и рассказать.
29. Техника выполнения упора на руках, упора на предплечьях, упора на параллельных брусьях. Нарисовать, применяя графическую форму записи и рассказать.
30. Условия сохранения равновесия при выполнении упражнений на бревне.
31. Техника выполнения группировки, ее разновидности. Нарисовать, применяя графическую форму записи и рассказать.
32. Техника выполнения перекатов вперед и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись. Нарисовать, применяя графическую форму записи и рассказать.
33. Условные точки зала. Основные понятия строевых упражнений («шеренга», «колона», «строй», «фланг», «интервал», «дистанция», предварительная и исполнительная команды).
34. Техника выполнения приземления, наскока на мост, отталкивания.
35. Техника выполнения опорного прыжка вскок в упор на коленях, соскок согнув ноги, ноги врозь.
36. Техника выполнения опорного прыжка вскок в упор присев, соскок выпрямившись.

Вопросы к экзамену по дисциплине
«Гимнастика и методика преподавания» для студентов 2 курса (3 семестр)

1. Значение и методические особенности гимнастики.
2. Средства гимнастики, краткая характеристика.
3. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
4. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
5. Основные этапы развития гимнастики.
6. Национальные системы гимнастики.

7. Гимнастика в дореволюционной России и в советское время.
8. Строевые упражнения, их классификация и значение. Основные понятия строевых упражнений.
9. Значение и характеристика гимнастической терминологии.
10. Термины ОРУ (с применением графической формы записи).
11. Термины акробатических упражнений.
12. Термины упражнений на снарядах.
13. Причины травматизма и меры его профилактики на занятиях гимнастикой.
14. Гимнастический инвентарь и гимнастические снаряды. Применение, установка и эксплуатация.
15. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий гимнастикой.
16. Значение и классификация ОРУ. Требования, предъявляемые к преподавателю, про-водящему ОРУ.
17. Методы проведения и способы обучения ОРУ. Типовая схема составления комплекса ОРУ для подготовительной части урока
18. Развитие силы и гибкости с помощью ОРУ.
19. Методика проведения комплекса ОРУ поточно и вдвоем.
20. Методика проведения комплекса ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набив-ной мяч).
21. Краткая характеристика основных форм занятий гимнастикой.
22. Характеристика урока как ведущей формы занятий гимнастикой. Задачи и средства урока по гимнастике в школе.
23. Плотность урока, ее разновидности и методические приемы повышения в рамках урока гимнастической направленности.
24. Методика проведения отдельных частей урока по гимнастике (подготовительной, основной, заключительной).
25. Цели и задачи обучения в гимнастике. Предпосылки успешного обучения гимнасти-ческим упражнениям.
26. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методика исправления ошибок.
27. Правильная осанка, ее формирование и коррекция с помощью средств гимнастики.
28. Особенности применения акробатических упражнений при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья.
29. Особенности применения вольных упражнений при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья
30. Особенности применения упражнений на перекладине при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья
31. Особенности применения упражнений на параллельных брусьях при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья
32. Особенности применения упражнений на разновысоких брусьях при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья.
33. Классификация упражнений на бревне. Условия сохранения равновесия при выпол-нении упражнений на бревне.
34. Особенности применения упражнений на бревне при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья
35. Особенности развития отдельных силовых способностей при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья.
36. Особенности развития гибкости и координационных способностей при занятиях гимнастикой с людьми с ограниченными возможностями здоровья
37. Характеристика, значение и квалификация прикладных упражнений.
38. Особенности обучения и применения прикладных упражнений.
39. Задачи, организация и содержание занятий гимнастикой в школе.
40. Особенности занятий гимнастикой с учащимися младшего школьного возраста.
41. Особенности занятий гимнастикой с учащимися среднего школьного возраста.
42. Особенности занятий гимнастикой с учащимися старшего школьного возраста.
43. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальной медицинской группы.
44. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
45. Особенности занятий гимнастикой с лицами среднего, старшего и пожилого возрас-та.
46. Характеристика и значение соревнований как одной из форм занятий гимнастикой.
47. Виды соревнований.
48. Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике.
49. Основы судейства в гимнастике.
50. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в два и в три приема.
51. Техника выполнения и методика обучения прикладным опорным прыжкам.
52. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом махом одной толч-ком другой, силой.
53. Техника выполнения и методика обучения подтягиваниям и отжиманиям.
54. Техника выполнения и методика обучения равновесию на правой (левой) на бревне.
55. Техника выполнения и методика обучения «мосту» из разных исходных положений.
56. Техника выполнения и методика обучения отдельным фазам опорного прыжка.
57. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям изгибами
58. Техника выполнения, методика обучения (подводящие упражнения, страховка и помощь) кувырку вперед.

59. Техника выполнения, методика обучения (подводящие упражнения, страховка и помощь) кувырку вперед в стойку на лопатках.
60. Техника выполнения, методика обучения (подводящие упражнения, страховка и помощь) кувырку назад.
61. Техника выполнения, методика обучения (подводящие упражнения, страховка и помощь) кувырку вперед в стойку на лопатках.
62. Техника выполнения и методика обучения стойкам (на лопатках, на голове, на руках).
63. Техника выполнения и методика обучения отдельным фазам опорного прыжка.

Контрольные работы

№1 «Гимнастика как спортивно педагогическая дисциплина»

Контрольные вопросы:

- Объясните методические особенности гимнастики и уточните ее отличие от остальных средств физического воспитания.
- Перечислите общие воспитательные задачи гимнастики.
- Перечислите специальные задачи гимнастики.
- Назовите основные средства гимнастики и дайте им краткую характеристику.
- Что положено в основу существующей сегодня классификации видов гимнастики?
- Перечислите основные группы видов и виды гимнастики, входящие в них

№2 «Термины ОРУ»

Контрольные вопросы:

- Объясните значение терминологии и требования, предъявляемые к ней.
- Назовите формы записи гимнастических упражнений и уточните основные направления их использования.
- Дайте определения понятиям «выпад», «стойка», «упор», «сед», «присед», «наклон», «равновесие». Назовите по три варианта каждого термина.
- Перечислите основные правила сокращений и приведите примеры терминологического описания упражнений с использованием правил сокращений.

№3: «Методика применения ОРУ»

Контрольные вопросы:

- Объясните значение ОРУ для всестороннего развития личности.
- Перечислите известные Вам классификации ОРУ.
- Приведите примеры двух ОРУ, направленных на развитие гибкости, координации, силы, для мышц всего тела, для формирования правильной осанки.
- Какие способы проведения ОРУ Вы знаете? Кратко охарактеризуйте каждый из них.
- Объясните методы обучения ОРУ: «по разделениям», «по рассказу», «по показу».

№4: «Термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах»

Контрольные вопросы:

- Дайте определения понятиям «перемах», «стойка», «упор», «смешанный вис», «оборот», «переворот».
- Приведите по пять примеров смешанных и простых висов.
- Назовите по пять вариантов кувырков, переворотов, упоров, прыжков, подъемов.
- Составьте комбинацию на перекладине (равновысоких брусьях) из пяти упражнений и запишите ее, соблюдая требования гимнастической терминологии.

№5: «Методика обучения гимнастическим упражнениям»

Контрольные вопросы

- Какие задачи решаются в процессе обучения гимнастическим упражнениям
- В чем проявляется методическое мастерство учителя в процессе обучения?
- Уточните предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
- Какие особенности гимнастических упражнений и как влияют на процесс обучения?
- Этапы обучения. Задачи и методы каждого этапа.
- Какие методические приемы применяют на этапе начального обучения, на этапе углубленного разучивания?

К/Р №6 «Формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики».

Контрольные вопросы:

- Дайте определение понятию «форма занятий гимнастикой».
- Перечислите основные формы занятий гимнастикой.
- Уточните преимущества урочной формы занятий гимнастикой.
- Назовите задачи и средства урока гимнастики в школе.
- Общая и моторная плотность урока. Причины снижения общей плотности урока гимнастики и методические приемы ее повышения.
- Задачи и средства отдельных частей урока гимнастики в школе.

К/Р №7 Тема «Задачи, содержание особенности занятий гимнастикой со школьниками разного возраста»

Контрольные вопросы:

- Каким документом определяется содержание занятий гимнастикой в школе?
- С какого класса предлагаемый учебный материал по гимнастике становится различным для мальчиков и девочек?
- Какие из документов планирования в школе составляет учитель физической культуры?

- Укажите основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз в школе.
- Какие упражнения по возможности надо исключать в процессе занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста? С девушками среднего школьного возраста? Какими должны быть перерывы между упражнениями на занятиях гимнастикой с младшими школьниками?
- Какие физические качества необходимо развивать в первую очередь у младших (средних, старших) школьников
- С какого возраста показатели, характеризующие относительную силу мышц девочек, начинают отставать от соответствующих показателей у мальчиков?
- Уточните целевую направленность занятий гимнастикой с девушками и юношами старшего школьного возраста.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. В какой стране зародилась «сокольская» система гимнастики:
 - Австрия;
 - Венгрия.
 - +Чехия
 - Польша
2. Назовите создателя первой российской системы физического образования школьников:
 - Петр I
 - Суворов
 - Румянцев
 - +Лесгафт
 - Кутузов
3. Строевые упражнения представляют собой:
 - упражнения на гимнастическом помосте;
 - +совместные или одиночные действия занимающихся в строю;
 - разновидности ходьбы и бега, выполняемые в обход;
 - маршировка на плацу или в зале.
4. Установленное размещение занимающихся для совместных действий – это:
 - шеренга
 - колонна
 - +строй
 - коробка.
5. Для перестроения из одной шеренги в три подается команда:
 - +«В три шеренги – СТРОЙСЯ!»;
 - «В три шеренги – СТАНОВИСЬ!»;
 - «В три шеренги шагом – МАРШ!»
6. С чего начинается порядок записи ОРУ:
 - название упражнения;
 - +исходное положение;
 - порядок выполнения;
 - с движений рук и ног.
7. Представители всех видов спорта включают общеразвивающие упражнения в тренировку как средство:
 - +разминки;
 - +развития физических качеств;
 - заполнения свободного времени;
 - освоения техники избранного вида спорта.
8. Гимнастические упражнения делятся на:

- +силовые и маховые;
- статические и маховые;
- +статические и динамические;
- комбинированные;

9. Гигиеническая гимнастика способствует:

- приобщению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и ЗОЖ;
- +соблюдению гигиенических правил и режима дня;
- наращиванию мышечной массы тела;
- достижению высших спортивных результатов.

10. Колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно оси вращения – это:

- оборот
- выкрут
- раскачивание
- +размахивание
- кач

11. Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции:

- выносливости;
- скорости;
- +равновесия

12. Как называется фаза прыжка после отталкивания руками или ногами от опоры?

- прыжок;
- сальто;
- +полет;
- соскок

13. Сколько фаз в опорных прыжках:

- 5;
- +7;
- 4;
- 10.

14. Сколько этапов проходит гимнаст при разучивании упражнения:

- 2;
- +3;
- 4;
- 5.

15. Какой принцип раскрывается в общих методических правилах педагогики: от легкого к трудному, от известного – к неизвестному, от простого – к сложному:

- наглядности;
- систематичности;
- сознательности и активности;
- +доступности

16. Ритмическая гимнастика является:

- разновидностью стретчинга;
- +разновидностью гимнастики оздоровительной направленности;
- основным содержанием шейпинга;

17. Единая структура (схема) построения различных урочных занятий по гимнастике предусматривает три взаимосвязанных части:

- вводную, подготовительную, основную;
- +подготовительную, основную, заключительную;
- общеразвивающую, основную, успокаивающую;
- втягивающую, нагрузочную, заключительную.

18. Соревнования по гимнастике – это:

- организованное шоу со спортивной направленностью;
- праздник молодежи, силы, красоты спортсменов;
- +неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса;

+школа обобщения спортивной практики, тренерского труда.

19. В процессе занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

- активной и пассивной гибкости;
- максимальной частоте движений;
- силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- +скоростно-силовых способностей, гибкости и ловкости.

20. Основным средством развития силы на занятиях гимнастикой в среднем школьном возрасте являются:

- упражнения с отягощениями;
- +упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела;
- упражнения на тренажерах;
- +ОРУ.

21. Основным содержанием программы занятий спортивными видами гимнастики является:

- выполнение гимнастических упражнений;
- +овладение отдельными элементами и их соединениями (комбинациями);
- воспитания комплекса физических и морально-волевых качеств.

22. Основными средствами гимнастики в занятиях с дошкольниками являются:

- ОРУ;
- +ОРУ и прикладные упражнения;
- ОРУ, прикладные и акробатические упражнения;
- упражнения на снарядах.

23. Военно-прикладная гимнастика – это:

- комплексы упражнений для прапорщиков;
- +профессионально-прикладная гимнастика десантников;
- +основное средство системы физической подготовки допризывников и военнослужащих различных родов войск.
- средство боевой подготовки военнослужащих.

24. Особенностью гимнастических упражнений в их связи с процессом обучения является:

- проявление координационных и иных способностей в условиях строго регламентированной программы движений;
- +их искусственность, наличие риска, соблюдение гимнастического стиля, необходимость соотношения возможностей ученика и сложности упражнения;
- многоструктурность и многофункциональность гимнастических упражнений;
- необходимость использования специальных гимнастических снарядов и оборудования.

25. Предпосылками успешного обучения гимнастическим упражнениям являются:

- наличие гимнастического зала и гимнастических снарядов;
- хорошая спортивная форма учителя и его высокий уровень достижений в спорте;
- +глубокое знание техники того или иного упражнения, наличие плана предстоящих действий и умелое управление всем процессом обучения;
- хорошая теоретическая подготовка по основам техники гимнастических упражнений;
- умение оценивать и развивать способности школьников;

26. Упоры считаются тяжелее висов из-за того, что:

- упор силовое упражнение, а вис нет;
- +упор является положением неустойчивого равновесия;
- в упоре мышцы работают в преодолевающем режиме.

27. Освоение гимнастических упражнений требует проявления:

- координационных способностей;
- комплекса физических качеств;
- силы;
- гибкости;
- выносливости;
- максимальной скорости;
- +комплекса физических, двигательных и психических качеств.

28. Задачами обучения гимнастических упражнений являются:

- +формирование двигательных навыков и умений, воспитание комплекса физических и морально-волевых качеств;

- формирование спортивных и прикладных навыков и воспитание волевых качеств;
- обогащение занимающихся знаниями, умениями, навыками и опытом;
- оказание помощи ученикам в познании самих себя, своих способностей, в саморазвитии.

29. Как называется способ проведения ОРУ, при котором весь комплекс выполняется учениками непрерывно, без остановок.

- непрерывный;
- слитный;
- +поточный;
- проходной;
- фронтальный.

30. Какие из гимнастических терминов не относятся к терминам ОРУ?

- +вис;
- наклон;
- стойка;
- сед;
- +соскок;
- упор.

31. Сила – это:

- способность человека проявлять большие мышечные усилия;
- +способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- физическое качество, которое делает из человека супермена;
- двигательная способность, дающая возможность человеку защищать слабых;
- качество, которое присуще только спортсмену-тяжелоатлету;
- нецивилизованная основа человеческих взаимоотношений.

32. Причины травматизма в гимнастике – это:

- безответственный учитель;
- недисциплинированные дети;
- +несоблюдение правил поведения в гимнастическом зале, организации и методики проведения занятий, санитарно-гигиенических требований к эксплуатации залов и оборудования;
- высокие гимнастические снаряды;
- отсутствие отопления, вентиляции, душа.

33. Избирательное воздействие гимнастических упражнений на организм осуществляется благодаря:

- возможности точного регламентирования занятий;
- возможности изменения способов выполнения гимнастических упражнений;
- возможности точного регулирования нагрузки;
- +возможности подбора упражнений для разных частей тела и функций организма;а.

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет состоит из трех вопросов, каждый из которых направлен на раскрытие отдельных тем по изучаемым разделам программы.
В первых двух вопросах - вопросы по основам гимнастики и применении гимнастика для людей с ограниченными возможностями здоровья.
Третий вопрос предполагает проверку знаний обучающихся по технике выполнения и методике обучения изучаемых по программе гимнастических упражнений.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки знаний студентов на зачете п

- оценка «зачтено» выставляется, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.
- оценка «не зачтено» выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы

Критерии оценивания знаний на экзамене:

- оценка «отлично» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и

правильное обоснование принятых решений;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему фрагментарный ха-рактер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логи-ческой последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей ча-сти основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.01 Гимнастика и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.02 Баскетбол и методика преподавания**

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	18		
самостоятельная работа	54		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	14	14	14	14
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	54	54	54	54
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Чебан Татьяна Николаевна

Рабочая программа дисциплины

Баскетбол и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

создание представления о теоретических основах использования спортивных игр в системе физического воспитания, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладение технологиями планирования и учета учебных и учебно-тренировочных занятий; овладение навыками проведения спортивных соревнований для осуществления профессиональной образовательной деятельности тренера-преподавателя; овладение методиками обучения техническим приемам и тактическим действиям в различных спортивных играх.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

– изучение вопросов истории, теории и методики преподавания баскетбола;
 – формирование навыков организации и проведения занятий по баскетболу в общеобразовательных школах, группах начальной подготовки в спортивных школах, а также изучение методики тренировки спортсменов массовых разрядов;
 – вооружить студентов комплексом знаний, умений и навыков для успешного овладения и использования баскетбола в различных формах физического воспитания;
 – привить студентам навыки судейства и организации соревнований по баскетболу.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**

1	Адаптивное физическое воспитание молодежи
2	Реабилитационная педагогика
3	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
4	Нетрадиционные виды гимнастики
5	Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ
6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
7	Волейбол и методика преподавания
8	Гандбол и методика преподавания
9	Легкая атлетика и методика преподавания
10	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании
11	Частные методики адаптивной физической культуры
12	Физиология физического воспитания и спорта
13	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
14	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективных методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
Раздел 1. Основы технико-тактической подготовки в баскетболе			
1.1	Обучение технике перемещений, стоек, ловли и передачи мяча на месте. /Лаб/	2	1
1.2	Технические приемы игры в баскетболе /Лек/	2	1
1.3	Обучение технике передач мяча в парах, тройках. /Лаб/	2	1
1.4	Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча, сверху с 2-х шагов. /Лаб/	2	1
1.5	Эволюция правил игры и история развития баскетбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье. /Ср/	20	1
Раздел 2. Методики обучения баскетболу			
2.1	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите. /Лаб/	2	1
2.2	Обучение групповым тактическим действиям в защите: подстраховка, переключение. /Лаб/	2	1
2.3	Сочетание быстрого прорыва и позиционного нападения. Принципы личной системы защиты. /Лаб/	2	1
2.4	Характеристика и анализ тактики баскетбола. /Ср/	20	1
Раздел 3. Методики проведения УТЗ по баскетболу			
3.1	Судейство в баскетболе /Лек/	2	1
3.2	Правила баскетбола. /Ср/	14	1
Раздел 4. Методики проведения и организация соревнований по баскетболу			
4.1	Методика организации и проведения соревнований по баскетболу, судейство /Лаб/	2	1
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
5.1. Рекомендуемая литература	
1. Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе : учебное пособие / Т. М. Михеева. — Оренбург : ОГУ, 2018. — 173 с. — ISBN 978-5-7410-2090-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159859 (дата обращения: 19.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Мансурова, Н. И. Баскетбол в вузе: теоретические и практические аспекты : учебное пособие / Н. И. Мансурова. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 94 с. — ISBN 978-5-86433-827-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195147 (дата обращения: 19.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Баскетбол как средство физического воспитания в непрофильном вузе : учебно-методическое пособие / Л. А. Нюрксне, Ю. Л. Першин, В. Е. Луцюк, Р. В. Гежа. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2022. — 118 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331388 (дата обращения: 19.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Юрасова, Н. Ю. Спортивные игры в вузе: баскетбол : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Юрасова. — Москва : Дело РАНХиГС, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8180-0599-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/469229 (дата обращения: 19.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 5. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 84 с. — ISBN 978-5-507-49139-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379337 (дата обращения: 19.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	
5.2 Перечень информационных технологий	
5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплекс ПО с академической лицензией, комплексом свободно распространённого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Академия Google Научная электронная библиотека eLibrary	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся

	Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 301 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса. Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации преподавателю

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин (анатомии, истории спорта, теории и методики физического воспитания, гимнастики), позволяющий интегрировать полученные знания в естественнонаучную основу теории и методики спортивных игр.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающимися дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усваиваемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью, конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков.

Методические рекомендации обучающимся

Изучение дисциплины «Спортивные игры и методика преподавания» осуществляется студентами в форме посещения лекций, практических занятий, а также в виде самостоятельной работы обучающихся.

Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических и лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом (ФОС, методические рекомендации).

Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения части или целиком урока по спортивным играм.

Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой.

Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Перечень вопросов к зачёту:

1. Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.
2. Возникновение баскетбола.
3. Передачи мяча в баскетболе. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
4. Способы проведения соревнований (система розыгрыша) в баскетболе.
5. Положение о проведении соревнований по баскетболу.
6. Анализ техники остановок. Методика обучения остановкам в баскетболе.
7. Взятие отскока в баскетболе. Анализ техники и методика обучения.
8. История развития баскетбола в ПМР.
9. Передачи мяча в движении. Методика обучения.
10. Жестикуляция судьи по баскетболу (пробежка, фол в нападении).
11. Накрывание мяча. Анализ техники и методика обучения.
12. Жестикуляция судьи по баскетболу. (пронос мяча, нарушение 3-х и 5-и секунд).
13. Анализ техники 3-х очкового броска. Методика обучения
14. Ведение мяча. Анализ техники и методика обучения.
15. Жестикуляция судьи по баскетболу (фолы).
16. Передача мяча одной рукой от плеча. Анализ техники и методика обучения.
17. Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.
18. Разметка в баскетболе. (Площадка).
19. Передача и ловля мяча. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
20. Разметка в баскетболе. (Конструкция).
21. Тактическое взаимодействие в нападении (2 игрока).
22. Броски мяча. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
23. Тактическое взаимодействие в нападении (3 игрока).
24. Защитная стойка баскетболиста. Анализ техники и методика обучения.
25. Выбивание мяча. Анализ техники и методика обучения.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. В каком году был «изобретён баскетбол»?
 - а) 1986 год
 - б) 1905 год
 - в) 1891 год
 - г) 1999 год
2. Кто «изобрёл» баскетбол?
 - а) Джеймс Нейсмит
 - б) Луи Чемберлен
 - в) Деметре Викелас
 - г) Джемс Коннолли
3. Как начинается игра в баскетбол?
 - а) Вбрасыванием из-за лицевой линии
 - б) Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
 - в) Вбрасыванием от середины боковой линии
 - г) Спорным броском в центральном круге
4. Что означает слово «баскетбол»?
 - а) «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
 - б) «Бакс (доллар)+мяч»
 - в) «Бас (мужской голос) +мяч»
 - г) «Корзина+мяч»
5. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
 - а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
 - г) финты и броски

6. Сколько человек играют на площадке?

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 3

7. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 9м. х 18м.
- б) 15м. х 28м.
- в) 12м. х 24м.
- г) 22м. х 24м.

8. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

- а) 305 см.
- б) 260 см.
- в) 310 см.
- г) 288 см.

9. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- а) 3 шага
- б) 2 шага
- в) 1 шаг
- г) 0 шагов

10. Продолжительность игры в баскетбол?

- а) 2 тайма по 20 минут
- б) 4 тайма по 10 минут
- в) 4 тайма по 12 минут
- г) 4 тайма по 15 минут

11. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- а) 2 очка
- б) 1 очко
- в) 3 очка
- г) 4 очка

12. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.
- г) 12 сек.

13. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) Может;
- б) не может;
- в) назначается переигровка.
- г) по жеребьевки

14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10;
- б) максимум 20;
- в) количество замен не ограничено.
- г) 3 замены

15. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

- а) один;
- б) два;
- в) три.
- г) четыре

16. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5;

- б) 4;
в) 3;
г) 8.

17. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?

- а) Тремя пальцами одной руки.
б) Двумя пальцами одной руки+одним пальцем второй руки
в) Тремя пальцами одной руки+тремя пальцами другой руки
г) Одним пальцем одной руки

18. Какое наказание неправильно назначено?

- а) Удаление игрока за 5 персональных фолов.
б) Удаление игрока за 3 технических фолов.
в) Удаление игрока за 2 неспортивных фолов.
г) При пробежке

19. В каком случае пробиваются 3 или 2 штрафных очка?

- а) если игрок, по отношению к которому совершён фол, попал в кольцо
б) если игрок, по отношению к которому совершён фол, не попал в кольцо
в) если игрок, по отношению к которому совершён фол, совершил пробежку
г) если игрок, по отношению к которому совершён фол, передал пас

20. Сколько времени атакующей команде отводиться на атаку?

- а) 22 сек
б) 23 сек
в) 24 сек
г) 18 сек

Контрольные вопросы

- Жестикуляция судьи по баскетболу (пробежка, фол в нападении).
- Жестикуляция судьи по баскетболу. (пронос мяча, нарушение 3-х и 5-и секунд).
- Анализ техники 3-х очкового броска. Методика обучения
- Ведение мяча. Анализ техники и методика обучения.
- Жестикуляция судьи по баскетболу (фолы).
- Передача мяча одной рукой от плеча. Анализ техники и методика обучения.
- Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.
- Разметка в баскетболе. (Площадка).
- Передача и ловля мяча. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
- Разметка в баскетболе. (Конструкция).

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, показавшему всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Студент должен уметь подбирать и объяснять упражнения с элементами баскетбола для реабилитационных целей, способствовать адаптировать упражнения под разный уровень функциональных возможностей. Итоговый контроль подтвержден успешным выполнением контрольных заданий, тестирования.

оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, показавшему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Студент не способен адаптировать упражнения под реабилитационные задачи, не обладает базовыми практическими навыками. Итоговый контроль не подтвержден успешным выполнением контрольных заданий, тестирования.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.02 Баскетбол и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.03 Волейбол и методика преподавания**

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	42		
самостоятельная работа	30		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4(2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Лабораторные	36	36	36	36
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	30	30	30	30
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Мякина Марина Александровна

Рабочая программа дисциплины

Волейбол и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

сформированные универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции у выпускника.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

создание представления о теоретических основах использования волейбола в системе адаптивной физической культуры, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладение технологиями планирования и учета учебных занятий; овладение навыками проведения соревнований по волейболу для осуществления профессиональной образовательной деятельности педагога адаптивной физической культуры; овладение методиками обучения техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическая культура и спорт
2	Гимнастика и методика преподавания
3	Баскетбол и методика преподавания
4	Футбол и методика преподавания
5	Гандбол и методика преподавания
6	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Реабилитационная педагогика
2	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
3	Нетрадиционные виды гимнастики
4	Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ
5	Физиология физического воспитания и спорта
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективных методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы технико-тактической подготовки в волейболе		
1.1	Технико-тактическая подготовка адаптивных видов волейбола /Лек/	2	4
1.2	Техническая подготовка в волейболе стоя /Лаб/	2	4
1.3	Тактическая подготовка в волейболе стоя /Лаб/	2	4

1.4	Технико-тактическая подготовка в волейболе сидя /Лаб/	2	4
1.5	Эволюция правил и история развития адаптивного волейбола в мире, России, Молдавии /Ср/	6	4
1.6	Характеристика и структурный анализ техники волейбола /Ср/	6	4
Раздел 2. Методики обучения волейболу			
2.1	Методики обучения адаптивным видам волейбола /Лек/	2	4
2.2	Методики обучения передачам мяча /Лаб/	2	4
2.3	Методики обучения передачам мяча /Лаб/	2	4
2.4	Методики обучения подачам мяча /Лаб/	2	4
2.5	Методики обучения подачам мяча /Лаб/	2	4
2.6	Методики обучения нападающему удару /Лаб/	2	4
2.7	Методики обучения нападающему удару /Лаб/	2	4
2.8	Методики обучения блокированию /Лаб/	2	4
2.9	Инновационные подходы и использование современных технологий в обучении адаптивному волейболу /Ср/	9	4
Раздел 3. Методика проведения УТЗ по волейболу			
3.1	Методика проведения УТЗ адаптивных видов волейбола /Лек/	2	4
3.2	Методика проведения УТЗ по волейболу стоя /Лаб/	2	4
3.3	Методика проведения УТЗ по волейболу сидя /Лаб/	2	4
3.4	Методика проведения УТЗ по волейболу для глухих /Лаб/	2	4
3.5	Методика проведения УТЗ по японскому мини-волейболу /Лаб/	2	4
3.6	Роль и значение общей и специальной физической подготовки в адаптивном волейболе /Ср/	5	4
Раздел 4. Методика проведения и организация соревнований по волейболу			
4.1	Методика организации и проведения соревнований по адаптивному волейболу /Лаб/	2	4
4.2	Методика проведения соревнований по японскому мини-волейболу /Лаб/	2	4
4.3	Методика проведения соревнований по волейболу для глухих /Лаб/	2	4
4.4	Методика проведения соревнований по волейболу сидя /Лаб/	2	4
4.5	Основы планирования и проведения соревнований по адаптивному волейболу /Ср/	4	4
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2003. - 448 с.:ил. URL:<https://studfile.net/preview/6334816/>
2. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учеб. пособие / Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслев В.Г. - М., 2007 - 317 с. URL: https://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_23437/2016_10/%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%90%D0%A4%D0%9A-%D0%A1.%D0%9F-%D0%95%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%A1.%D0%A4.-%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B4%D1%8B%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%92.%D0%93.-%D0%A1%D1%83%D1%81%D0%BB%D1%8F%D0%B5%D0%B2-1.pdf
3. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В. А. Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д. Железняка. — 8-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с. https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21690.pdf
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В.Беляев, М.В.Савин, 2002. - 368 с. <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/belyaev.pdf>
5. Основные этапы истории и развития волейбола: Учебно-методическое пособие / М.А. Мякина, Т.Н. Тимуш, С.А. Мякин, С.С. Капацина, 2020 - 132 с. <http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?id=66&rid=28856&filter=1>
6. Мониторинг координационных способностей волейболистов в системе спортивной подготовки: Учебно-методическое пособие / М.А. Мякина, О.В. Трусова, О.А. Чумаков, О.А. Хмырова, 2023 - 54 с. <http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?id=66&rid=68158&filter=1>
7. Волейбол: ошибки, их причины и методика исправления: Учебно-методическое пособие / Шишкану А.Н., Чекате Т.Т., Мазур В.В., Швыдкая М.В., 2019 - 70 с. <http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?id=66&rid=27675&filter=1>
8. Спортивные игры и методика преподавания (часть - 1): Учебно-методическое пособие / Чебан Т.Н., Кравцова Г.Л.,

Мамков О.М., Гамалицкая Г.М., Гамалицкий К.В., Шишкану А.Н., Кольцов Д.А., 2019 - 167с.
<http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?id=66&rid=30394&filter=1>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект программного обеспечения с академической лицензией, комплектом свободно-распространенного программного обеспечения, условно-бесплатного программного обеспечения для проведения лабораторных и самостоятельных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины «Волейбол и методика преподавания» осуществляется обучающимися в форме посещения лекций, лабораторных занятий, а также в виде самостоятельной работы.

Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и Интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе лабораторных и лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом (ФОС, методические рекомендации).

Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения части или целиком занятия по волейболу.

Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе сидя.
2. Техническая подготовка в волейболе стоя.
3. Тактическая подготовка в волейболе стоя.
4. Методики обучения передач мяча.
5. Методики обучения подачам мяча.
6. Методики обучения нападающему удару.
7. Методики обучения блокированию.
8. Методика проведения УТЗ по волейболу стоя.
9. Методика проведения УТЗ по волейболу сидя.
10. Методика проведения УТЗ по волейболу для глухих.
11. Методика проведения УТЗ по японскому мини-волейболу.
12. Методика организации и проведения соревнований по адаптивному волейболу.
13. Методика проведения соревнований по японскому мини-волейболу.
14. Методика проведения соревнований по волейболу для глухих.
15. Методика проведения соревнований по волейболу сидя.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Адаптивный волейбол относится к:
 - а) массовому спорту
 - б) профессиональному спорту
 - в) адаптивной физической культуре
 - г) рекреационному спорту
2. Основная цель адаптивного волейбола заключается в:
 - а) достижении высоких спортивных результатов
 - б) коммерциализации спорта
 - в) реабилитации и социальной интеграции лиц с ОВЗ
 - г) подготовке судей
3. Волейбол сидя является паралимпийским видом спорта с:
 - а) 1960 года
 - б) 1976 года
 - в) 1984 года
 - г) 1996 года
4. Основное отличие волейбола сидя от классического заключается в:
 - а) количестве игроков
 - б) высоте сетки
 - в) положении игроков во время игры
 - г) системе подсчёта очков
5. В волейболе сидя контакт таза игрока с площадкой должен:
 - а) отсутствовать
 - б) сохраняться при выполнении игровых действий
 - в) сохраняться только при подаче
 - г) сохраняться только при приёме
6. Высота сетки в волейболе сидя для мужчин составляет:
 - а) 2,43 м
 - б) 2,24 м
 - в) 1,15 м
 - г) 1,05 м
7. Высота сетки в волейболе сидя для женщин равна:
 - а) 1,15 м
 - б) 1,10 м
 - в) 1,05 м
 - г) 1,00 м

8. Размер площадки в волейболе сидя составляет:
- а) 18×9 м
 - б) 16×8 м
 - в) 10×6 м
 - г) 12×6 м
9. Количество игроков одной команды на площадке в волейболе сидя:
- а) 5
 - б) 6
 - в) 7
 - г) 8
10. Разрешается ли блокирование подачи в волейболе сидя?
- а) запрещается
 - б) разрешается только задней линией
 - в) разрешается
 - г) разрешается только капитану
11. Волейбол стоя предназначен преимущественно для:
- а) лиц с нарушениями слуха
 - б) лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата
 - в) лиц с интеллектуальными нарушениями
 - г) здоровых спортсменов
12. Основное отличие волейбола стоя от классического заключается в:
- а) изменении правил подачи
 - б) изменении судейства
 - в) классификации игроков по степени поражения
 - г) отсутствии блокирования
13. В волейболе стоя используется система классификации, целью которой является:
- а) определение уровня мастерства
 - б) распределение ролей в команде
 - в) обеспечение равных условий соревнований
 - г) определение возраста спортсменов
14. Волейбол для глухих относится к:
- а) паралимпийскому движению
 - б) сурдлимпийскому движению
 - в) олимпийскому движению
 - г) студенческому спорту
15. Основной особенностью волейбола для глухих является:
- а) уменьшение высоты сетки
 - б) изменение размеров площадки
 - в) использование визуальных сигналов
 - г) сокращение времени партии
16. В волейболе для глухих старт игры осуществляется с помощью:
- а) звукового сигнала
 - б) голосовой команды
 - в) светового сигнала или жеста
 - г) вибрационного сигнала
17. Правила игры в волейболе для глухих в основном:
- а) полностью отличаются от классических
 - б) совпадают с правилами пляжного волейбола
 - в) совпадают с классическими правилами волейбола
 - г) определяются локальными регламентами
18. Основное требование к судейству в волейболе для глухих:
- а) высокая громкость команд
 - б) чёткая жестикуляция и визуальная доступность

- в) сокращение количества судей
г) использование наушников
19. В адаптивном волейболе техника передачи мяча:
а) полностью исключена
б) отличается в зависимости от нозологии
в) всегда выполняется одной рукой
г) выполняется только сверху
20. В волейболе сидя перемещение игроков осуществляется преимущественно:
а) шагами
б) прыжками
в) скольжением и толчками руками
г) бегом
21. Основным фактором успешности в волейболе сидя является:
а) сила удара
б) рост игрока
в) скорость перемещения и координация
г) возраст спортсмена
22. В адаптивном волейболе особое значение имеет:
а) индивидуализация тренировочного процесса
б) стандартизация нагрузок
в) исключение соревновательной деятельности
г) ограничение техники
23. Подсчёт очков в волейболе сидя осуществляется по системе:
а) до 15 очков
б) до 21 очка
в) до 25 очков по системе rally point
г) по времени
24. Партия в волейболе сидя выигрывается при преимуществе:
а) 1 очко
б) 2 очка
в) 3 очка
г) 5 очков
25. Основным нормативным документом для соревнований по адаптивному волейболу является:
а) Олимпийская хартия
б) правила FIVB и профильных федераций
в) устав спортивной школы
г) методические рекомендации тренера
26. В адаптивном волейболе запрещается:
а) активная игра у сетки
б) использование стандартного мяча
в) дискриминация участников
г) тактическая подача
27. Основная задача тренера в адаптивном волейболе:
а) достижение максимального результата любой ценой
б) развитие только физических качеств
в) обеспечение безопасности и эффективности занятий
г) подготовка спортсменов к профессиональному контракту
28. Волейбол сидя развивает преимущественно:
а) гибкость и выносливость
б) силу рук, координацию и быстроту реакции
в) только силовые качества
г) только выносливость
29. В волейболе для глухих важнейшим средством взаимодействия игроков является:

- а) голосовая команда
- б) зрительный контакт и жесты
- в) тактильный контакт
- г) письменная информация

30. Адаптивный волейбол в системе физического воспитания студентов направлен прежде всего на:

- а) спортивный отбор
- б) выполнение нормативов
- в) формирование инклюзивной образовательной среды
- г) подготовку профессиональных спортсменов

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки результатов обучения зачета по дисциплине:

"Зачтено" выставляется обучающемуся, который:

- демонстрирует системное понимание теоретических основ изученной дисциплины;
- владеет терминологией дисциплины и корректно использует её при ответах;
- умеет анализировать диагностические данные и использовать их для обоснования управленческих решений в тренировочном процессе;
- способен применять полученные знания при решении практических и ситуационных задач;
- успешно выполнил итоговый тест по дисциплине.

"Не зачтено" выставляется обучающемуся, который:

- не освоил базовые понятия и теоретические положения дисциплины;
- демонстрирует фрагментарные знания;
- допускает существенные ошибки в терминологии и интерпретации изученного материала;
- не способен применить теоретические знания при анализе практических ситуаций;
- не прошёл итоговый контроль знаний.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.03 Волейбол и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.04 Футбол и методика преподавания**

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Лабораторные	28	28	28	28
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Мамков Олег Михайлович

Рабочая программа дисциплины

Футбол и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

создание представления о теоретических основах использования спортивных игр в системе физического воспитания, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладение технологиями планирования и учета учебных и учебно-тренировочных занятий; овладение навыками проведения спортивных соревнований для осуществления профессиональной образовательной деятельности тренера-преподавателя; овладение методиками обучения техническим приемам и тактическим действиям в различных спортивных играх

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств.
Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в футболе.
Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям футболом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Адаптивное физическое воспитание молодежи
2	Реабилитационная педагогика
3	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
4	Нетрадиционные виды гимнастики
5	Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ
6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
7	Волейбол и методика преподавания
8	Гандбол и методика преподавания
9	Легкая атлетика и методика преподавания
10	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании
11	Частные методики адаптивной физической культуры
12	Физиология физического воспитания и спорта
13	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
14	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы технико-тактической подготовки в футболе		

1.1	Технические приемы игры в футболе /Лек/	2	1
1.2	Специальная физическая подготовка футболистов /Лек/	2	1
1.3	Обучение технике ударов внутренней стороной стопы и остановок мяча ногой /Лаб/	2	1
1.4	Обучение технике ударов внутренней стороной стопы и остановок мяча ногой /Лаб/	2	1
1.5	Обучение технике ударов внутренней частью подъема и остановок мяча туловищем. /Лаб/	2	1
1.6	Обучение технике ударов внутренней частью подъема и остановок мяча туловищем. /Лаб/	2	1
1.7	Обучение технике ударов средней и внешней частью подъема /Лаб/	2	1
1.8	Обучение технике ударов и остановок мяча головой. /Лаб/	2	1
1.9	Обучение технике ударов и остановок мяча головой. /Лаб/	2	1
1.10	Обучение технике ведения и отбора мяча. /Лаб/	2	1
1.11	Обучение технике ведения и отбора мяча. /Лаб/	2	1
1.12	Обучение технике игры вратаря, стандартным положениям /Лаб/	2	1
1.13	Эволюция правил игры и история развития футбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье. /Ср/	10	1
1.14	Характеристика и анализ техники и тактики футбола. /Ср/	10	1
Раздел 2. Методика обучения футболу			
2.1	Технико-тактические действия в футболе /Лек/	2	1
2.2	Обучение индивидуальным тактическим действиям игрока с мячом и без мяча в нападении и противодействия в защите. /Лаб/	2	1
2.3	Обучение групповым тактическим действиям в нападении и защите. /Лаб/	2	1
2.4	Обучение групповым тактическим действиям в нападении и защите. /Лаб/	2	1
2.5	Правила игры футбола. /Ср/	10	1
Раздел 3. Методика проведения УТЗ по футболу			
3.1	жесты судей в футболе /Ср/	6	1
3.2	Основы судейства в футболе. Жесты судей. Современные методики судейства. /Лек/	2	1
Раздел 4. Методика проведения и организация соревнований по футболу			
4.1	Методика организации и проведения соревнований по футболу, судейство /Лаб/	2	1
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112017> (дата обращения: 20.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Мальцев, Д. Н. Футбол в вузе : учебное пособие / Д. Н. Мальцев. — 2-е изд., пересмотр. и доп. — Киров : Кировский ГМУ, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175357> (дата обращения: 20.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей
3. Моисеенко, А. В. Футбол в вузе : учебно-методическое пособие / А. В. Моисеенко, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2011. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44228> (дата обращения: 20.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей
4. Можаяев, Э. Л. Футбол с методикой преподавания : учебно-методическое пособие / Э. Л. Можаяев. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2017. — 195 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154966> (дата обращения: 20.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей
5. Футбол. Теория и практика координационной подготовки : учебное пособие / И. В. Аверьянов, Э. В. Макарова, В. С. Дубатовкин, С. С. Олейник. — Москва : РОСБИОТЕХ, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-9920-0383-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/277148> (дата обращения: 20.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Академия Google	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
2	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
3	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Методические рекомендации преподавателю При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин (анатомии, истории спорта, теории и методики физического воспитания, гимнастики), позволяющий интегрировать полученные знания в естественнонаучную основу теории и методики спортивных игр. Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающимися дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усвояемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью, конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода. Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля. Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков. Методические рекомендации обучающимся Изучение дисциплины «Футбол и методика преподавания» осуществляется студентами в форме посещения лекций, практических занятий, а также в виде самостоятельной работы обучающихся. Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических и лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом (ФОС, методические рекомендации). Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения части или целиком урока по спортивным играм. Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой. Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Перечень вопросов к зачету:

1. Техника игры: техника нападения и защиты.
2. Классификация техники в футболе.
3. Обучение, закрепление, совершенствование технических приемов в нападении и защите.
4. Тактика игры.
5. Классификация тактики в футболе.
6. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий.
7. Критерии оценки тактики.
8. Технология обучения тактике.
9. Задачи, средства, методы.
10. Совершенствование тактического мастерства.
11. Судейство в футболе.
12. Критерии тактического мастерства спортсменов.
13. Структура соревнований в футболе.
14. Правила соревнований в футболе.
15. Судейство на учебно-тренировочных занятиях.
16. Организация соревнований, документы для проведения соревнований.
17. Способы розыгрыша, учет результатов.
18. Удары по мячу ногой. Классификация. Характеристика основных фаз удара по мячу.
19. Характеристика игровой деятельности вратаря на современном этапе развития футбола.
20. Характеристика игровой деятельности крайних защитников на современном этапе развития футбола.
21. Характеристика игровой деятельности центральных защитников на современном этапе развития футбола.
22. Характеристика игровой деятельности футболистов средней линии на современном этапе развития футбола.
23. Характеристика игровой деятельности нападающих на современном этапе развития футбола.
24. Эволюция тактики игры в футбол. Характеристика современных тактических систем ведения игры.
25. Разминка в футболе. Цель, задачи, содержание, влияние на психологическую и функциональную готовность к соревнованиям.
26. Ведение мяча. Классификация. Анализ техники.
27. Индивидуальные тактические действия в нападении.
28. Остановка мяча. Классификация. Техника выполнения.
29. Модель современного тренера по футболу.
30. Методика судейства. Обязанности судьи в поле и судей на линии.
31. Командные тактические действия в нападении.
32. Техника игры вратаря в футболе. Классификация.
33. Отбор мяча. Классификация.
34. Удары по мячу головой. Классификация. Структура техники выполнения.
35. Групповые тактические действия в нападении.
36. Командные действия в защите.
37. Обманные движения (финты). Классификация.
38. Значение и содержание подготовки к игре и разбора проведенной встречи.
39. Классификация передач мяча в футболе. Характеристика и условия применения в игровой деятельности.
40. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Размер футбольных ворот
 - А. 7.32 x 2.44
 - Б. 5.0 x 1.5
 - В. 6.0 x 4.0
 - Г. 5.4 x 3.0
2. Сколько времени длится футбольный матч
 - А. 90 минут
 - Б. 45 минут
 - В. 60 минут
 - Г. 50 минут
3. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе
 - А. 7 метров
 - Б. 9 метров
 - В. 11 метров

- Г. 12 метров
4. Количество замен разрешенных в официальном матче по футболу
- А. 3
- Б. 4
- В. 5
- Г. 6
5. Сколько игроков должно быть на поле в одной команде
- А. 10
- Б. 11
- В. 9
- Г. 8
6. Какого амплуа в футболе не существует
- А. нападающий
- Б. подающий
- В. защитник
- Г. вратарь
7. Как называется игрок в футболе которому разрешено играть руками
- А. нападающий
- Б. полузащитник
- В. вратарь
- Г. защитник
8. Как называется мировая футбольная ассоциация
- А. FIFA
- Б. FILA
- В. KAPPA
- Г. FINA
9. Какую карточку показывает судья при удалении
- А. желтую
- Б. зеленую
- В. красную
- Г. синяя
10. Главный атрибут бокового судьи
- А. свисток
- Б. желтая карточка
- В. флажок
- Г. красная карточка
11. В футболе гол считается забитым если мяч ..
- А. попал в перекладину
- Б. вышел в аут
- В. не пересек линию ворот между стоек
- Г. полностью пересек линию ворот между стоек
12. Кто судит футбольный матч
- А. резервный судья
- Б. тренер
- В. комментатор
- Г. арбитр
13. Как согласно правилам можно забивать мячи в футболе
- А. только ногами
- Б. головой
- В. руками
- Г. ногами и другими частями тела кроме рук
14. Аут в футболе вводится
- А. ногами
- Б. руками
- В. головой
- Г. от груди
15. Цвет стоек ворот должен быть
- А. черный
- Б. красный
- В. желтый
- Г. белый
16. Судья останавливает игру с помощью

- А. жестов
 - Б. крика
 - В. свистка
 - Г. табло
17. При игре рукой защитника в своей штрафной назначается
- А. свободный удар
 - Б. штрафной удар
 - В. спорный
 - Г. пенальти
18. Родоначальниками современного футбола считаются
- А. США
 - Б. Бразилия
 - В. Россия
 - Г. Великобритания
19. в футболе переход игроков происходит
- А. произвольно
 - Б. против часовой стрелки
 - В. по часовой стрелке
 - Г. переход не выполняется вообще
20. Слово "футбол" переводится
- А. летающий мяч»
 - Б. «нога мяч»
 - В. «игра в мяч»
 - Г. «парящий мяч»
21. Если гол забит из положения «вне игры» он...
- А. засчитывается
 - Б. не засчитывается
 - В. назначается спорный
 - Г. назначается угловой
22. В программу Олимпийских игр футбол включили:
- А. в 1900 году
 - Б. в 1952 году
 - В. в 1972 году
 - Г. в 1980 году
23. Футбольный клуб рекордсмен по количеству выигранных кубков «Лиги чемпионов»
- А. Реал Мадрид
 - Б. Бавария Мюнхен
 - В. Ливерпуль
 - Г. Милан
24. Легендарный Лев Яшин играл на позиции
- А. нападающего
 - Б. защитника
 - В. полузащитника
 - Г. вратаря
25. Перерыв между таймами в футболе составляет
- А. 15 минут
 - Б. 19 минут
 - В. 25 минут
 - Г. 30 минут
26. При предъявлении игроку красной карточки он...
- А. Остается на поле
 - Б. Покидает поле и садится на скамейку запасных
 - В. Покидает поле не имея право находится с запасными
 - Г. идет на замену
27. В футбол играют мячом весом:
- А. 410-450 грамм
 - Б. 290-300 грамм
 - В. 320-330 грамм
 - Г. 300-340 грамм
28. Матч в футболе начинается
- А. с розыгрыша мяча в центре поля
 - Б. вбрасывания из за боковой
 - В. подачи углового

- Г. штрафного удара
29. К футбольному термину относится слово
- А. метание
- Б. пробежка
- В. подкат
- Г. шпагат
30. Тренер имеет право
- А. делать замены в команде
- Б. покидать зону замены
- В. кричать на судью
- Г. нарушать дисциплинарные правила

1. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

- А 140 м
- Б 120 м
- В 110 м
- С 100 м

2. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?

- А 90 м
- Б 85 м
- В 80 м
- С 75 м

3. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?

- А торцевая линия
- Б поперечная линия
- В боковая линия
- С линия ворот

4. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?

- А 4
- Б 6
- В 8
- С 10

5. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?

- А 7,12 м
- Б 7,22 м

В 7,32 м

С 7,42 м.

6. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

А 6

Б 7

В 8

-С 9

7. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

А жеребьёвкой

Б по решению арбитра

В на выбор гостей

С на выбор хозяев

8. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

А с начального удара

Б с удара от ворот

В с углового удара

С со свободного удара

9. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?

А при ударе от ворот

Б при вбрасывании

В при угловом ударе

С при штрафном ударе

10. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?

А штрафной удар

Б свободный удар

В замена

С конец матча

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной кафедрой, также оценка «зачтено» выставляется обучающимся, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой, демонстрирующие систематический характер знаний по дисциплине и способные к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. Продemonстрировал знание основных правил и методики преподавания в футболе. Умеет объяснить и показать базовые элементы техники и тактики

Может организовать учебное занятие или игру, учитывая безопасность и педагогические задачи. Активно участвовал в практических занятиях, проявил инициативу и командное взаимодействие. Сдал все предусмотренные контрольные задания.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся демонстрирует пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы обучающиеся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда обучающийся не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что обучающийся не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Имеет существенные пробелы в знаниях правил и методики. Не способен объяснить или показать основные элементы техники. Не умеет организовать игру или занятие, допускает ошибки, влияющие на безопасность. Пропустил значительную часть практических занятий или не выполнил контрольные задания. Не проявил активности и не подтвердил минимальный уровень компетенций.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.04 Футбол и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.05 Гандбол и методика преподавания**

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	34		
самостоятельная работа	38		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3(2.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Лабораторные	28	28	28	28
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Шишкану Анастасия Николаевна

б/с, доцент Мамков Олег Михайлович

Рабочая программа дисциплины

Гандбол и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, методическая компетентность — овладение методикой обучения технике и тактике игры, умение планировать и проводить занятия

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование профессиональных знаний: освоение теоретических основ ракеточных видов спорта, включая историю, правила, технику и тактику игры;
 - развитие методических компетенций, изучение методики обучения основным техническим приёмам, планирование занятий, подбор подводящих и специальных упражнений, контроль и оценка результатов;
 формирование педагогических умений: навыков общения, мотивации обучающихся, индивидуального подхода, а также коррекции ошибок в процессе обучения;
 - применение здоровьесберегающих технологий: внедрение принципов эффективного и безопасного обучения, профилактика травматизма, формирование устойчивого интереса к физической активности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическая культура и спорт
2	Баскетбол и методика преподавания
3	Футбол и методика преподавания
4	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Адаптивное физическое воспитание молодежи
2	Реабилитационная педагогика
3	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
4	Нетрадиционные виды гимнастики
5	Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ
6	Волейбол и методика преподавания
7	Физиология физического воспитания и спорта
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
9	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
Раздел 1. Основы технико-тактической подготовки в гандболе			
1.1	Обучение технике ловли и передачи мяча /Лаб/	2	3
1.2	Обучение технике ведения мяча (одноударное и многоударное). /Лаб/	2	3
1.3	Обучение технике бросков. Подводящие и специальные упражнения /Лаб/	2	3
1.4	Обучение технике бросков (в опоре, в прыжке, штрафного броска). /Лаб/	2	3
1.5	Общая характеристика технико-тактической подготовки в гандболе /Лек/	2	3
1.6	История развития гандбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье /Ср/	18	3
1.7	Характеристика и структурный анализ техники и тактики гандбола. Методика обучения технико-тактическим действиям /Ср/	10	3
1.8	Технико-тактические взаимодействия. Амплуа игроков. /Лек/	2	3
Раздел 2. Методики обучения гандболу			
2.1	Обучение технике защиты и нападения /Лаб/	2	3
2.2	Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защиты /Лаб/	2	3
2.3	Обучение групповым и командным тактическим действиям в нападении и защиты /Лаб/	2	3
Раздел 3. Методика проведения УТЗ по гандболу			
3.1	Анализ и контроль выполнения индивидуального плана подготовки игрока /Лаб/	2	3
3.2	Комплексное итоговая оценка технической и физической подготовленности /Лаб/	2	3
3.3	Методика проведения УТЗ /Лаб/	2	3
Раздел 4. Методика проведения и организация соревнований по гандболу.			
4.1	Контроль готовности игроков к соревновательной деятельности /Лаб/	2	3
4.2	Контроль готовности игроков к соревновательной деятельности /Лаб/	2	3
4.3	Методика проведения соревнований по гандболу /Лаб/	2	3
4.4	Судейство и жесты судей. /Лаб/	2	3
4.5	Основные правила, жесты судей и развитие гандбола в ПМР и Молдове. /Лек/	2	3
4.6	Перспективы развития гандбола мужского и женского в мировом пространстве. /Ср/	10	3
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
5.1. Рекомендуемая литература	
1. Евсюкова, К. М. Гандбол. Теория и практика : учебное пособие / К. М. Евсюкова. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. — 94 с. — ISBN 978-5-86433-855-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195112 (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Ализар, Т. А. Гандбол: подготовка вратаря : учебно-методическое пособие / Т. А. Ализар, А. В. Буров. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 106 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/464414 (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Поборончук, Т. Н. Физическая культура. Гандбол в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, В. В. Пономарёв. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2018. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147441 (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Мандриков, В. Б. Гандбол на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов	

неспециализированных вузов : учебно-методическое пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград : ВолгГМУ, 2022. — 112 с. — ISBN 978-5-9652-0726-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/250136> (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. — Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/271088> (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Попович, А. П. Гандбол: уникальные методики гармоничного воспитания молодежи : учебное пособие / А. П. Попович, Т. А. Коломийчук, В. И. Гордиевская. — Екатеринбург : УрФУ, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-3141-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362216> (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Научная электронная библиотека eLibrary

Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса. Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
3	К.2 - 121 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
4	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин (анатомии, истории спорта, теории и методики физического воспитания, гимнастики), позволяющий интегрировать полученные знания в естественнонаучную основу теории и методики спортивных игр.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающимися дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усваиваемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью, конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков.

Методические рекомендации обучающимся

Изучение дисциплины Гандбол и методика преподавания осуществляется студентами в форме посещения лекций, практических занятий, а также в виде самостоятельной работы обучающихся.

Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся

должен изучить, используя несколько литературных источников и интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических и лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом (ФОС, методические рекомендации).

Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения части или целиком урока по спортивным играм.

Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой.

Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету:

1. Гандбол как олимпийский вид спорта – история и современность.
2. Классификация техники игры в гандбол. Последовательность обучения приемам техники игры;
3. Классификация тактики игры в гандбол. Последовательность обучения тактическим действиям в гандболе;
4. Методика судейства игры в гандбол. Распределение обязанностей и действий судей на площадке;
5. Методика обучения стойкам, остановкам и перемещениям;
6. Методика обучения технике игры в защите полевого игрока;
7. Методика обучения передачам;
8. Методика обучения броска. Особенности техники и обучения броскам с различных позиций;
9. Методика обучения обманным действиям (финтам);
10. Методика обучения ведению мяча и дриблингу;
11. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении передач;
12. Индивидуальные тактические действия в защите при блокировании мяча;
13. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении бросков;
14. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении финтов;
15. Индивидуальные тактические действия вратаря в гандболе;
16. Техническая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
17. Тактическая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
18. Физическая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
19. Игровая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
20. Теоретическая подготовка гандболиста на различных этапах обучения и спортивного совершенствования;
21. Взаимосвязь видов подготовки в гандболе.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Сколько игроков одновременно находится на площадке от одной команды?
 - A) 5
 - B) 6
 - C) 7
 - D) 8
2. Сколько длится тайм в гандболе у взрослых команд?
 - A) 20 минут
 - B) 25 минут
 - C) 30 минут
 - D) 35 минут
3. Сколько таймов в официальном матче гандбола?
 - A) 1
 - B) 2
 - C) 3
 - D) 4
4. Сколько секунд разрешается держать мяч без ведения или передачи?
 - A) 2
 - B) 3
 - C) 5
 - D) 10
5. Сколько шагов можно сделать без ведения мяча?
 - A) 2
 - B) 3
 - C) 4
 - D) 5
6. Какое расстояние от ворот составляет линия штрафного броска?
 - A) 5 м
 - B) 6 м
 - C) 7 м
 - D) 9 м
7. Сколько метров до линии свободного броска?
 - A) 7 м
 - B) 8 м
 - C) 9 м

- D) 10 м
8. Сколько игроков может быть одновременно удалено из команды?
- A) 1
B) 2
C) 3
D) 4
9. Сколько минут длится удаление игрока?
- A) 1 минута
B) 2 минуты
C) 3 минуты
D) 5 минут
10. Какой размер площадки для гандбола?
- A) 30×15 м
B) 40×20 м
C) 35×18 м
D) 50×25 м
11. Как называется приём передачи мяча одной рукой сверху?
- A) Бросок
B) Передача сверху
C) Ведение
D) Удар
12. Какой бросок выполняется с линии 7 метров?
- A) Угловой
B) Штрафной
C) Свободный
D) Вбрасывание
13. Как называется движение игрока без мяча для освобождения зоны?
- A) Ведение
B) Финт
C) Бросок
D) Удар
14. Какой приём используется для обмана соперника при атаке?
- A) Финт
B) Передача
C) Блок
D) Ведение
15. Как называется тактическое построение защиты «человек к человеку»?
- A) Зонная
B) Персональная
C) Комбинированная
D) Свободная
16. Как называется тактика защиты, когда игроки прикрывают определённые зоны?
- A) Персональная
B) Зонная
C) Индивидуальная
D) Свободная
17. Какой бросок чаще всего используется при выходе один на один с вратарём?
- A) Сверху
B) С прыжка
C) Снизу
D) С отскоком
18. Как называется быстрый переход от защиты к атаке?
- A) Контратака
B) Перехват
C) Свободный бросок
D) Ведение
19. Какой приём чаще всего используется для остановки соперника с мячом?
- A) Блокировка
B) Передача
C) Ведение
D) Бросок
20. Как называется комбинация, когда игроки быстро меняются местами для атаки?
- A) Перекрёст
B) Финт

С) Блок

D) Свободный ход

21. Какой принцип обучения используется при освоении техники гандбола?

A) От простого к сложному

B) От сложного к простому

C) Сразу игра

D) Без последовательности

22. Что является основным методом обучения технике гандбола?

A) Теоретическая лекция

B) Практическое упражнение

C) Просмотр видео

D) Тестирование

23. Какой метод чаще всего применяется для обучения тактике?

A) Игровой

B) Лекционный

C) Теоретический

D) Индивидуальный

24. Что необходимо учитывать при организации учебной игры?

A) Только правила

B) Возраст и уровень подготовки

C) Только количество игроков

D) Только время

25. Какова основная педагогическая задача преподавателя при обучении гандболу?

A) Победа в игре

B) Формирование знаний, умений и навыков

C) Увеличение нагрузки

D) Проведение соревнований

1. Назовите основные правила ведения мяча в гандболе.

2. Сколько шагов разрешается сделать игроку без ведения мяча и как это контролируется судьями?

3. Объясните отличие зонной защиты от персональной в гандболе.

4. Какие основные технические приёмы должен освоить начинающий игрок?

5. В чём заключается методика обучения броскам по воротам у студентов младших курсов?

6. Опишите этапы организации учебного занятия по гандболу.

7. Какие педагогические задачи решает преподаватель при обучении гандболу?

8. Каковы особенности методики преподавания тактических действий в нападении?

9. Какие требования предъявляются к безопасности при проведении учебной игры по гандболу?

10. Как современные технологии (видеоанализ, цифровые приложения) помогают в обучении гандболу?

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной кафедрой, также оценка «зачтено» выставляется студентам, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой, демонстрирующие систематический характер знаний по дисциплине и способные к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

оценка «не зачтено» выставляется, если студент демонстрирует пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.05 Гандбол и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.06 Легкая атлетика и методика преподавания

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	8 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	288		
в том числе:			
аудиторные занятия	122		
самостоятельная работа	130		
контактная работа во время промежуточной аттестации			
часов на контроль	36		
Виды контроля в семестрах:			
зачет 4			
экзамен 5			

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес- тр на курсе>)	3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12	2	2	26	26
Лабораторные	38	38	44	44	14	14	96	96
Итого ауд.	50	50	56	56	16	16	122	122
Контактная работа	50	50	56	56	16	16	122	122
Сам. работа	58	58	52	52	20	20	130	130
Часы на контроль					36	36	36	36
Итого	108	108	108	108	72	72	288	288

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Кольцов Денис Александрович

б/с, ст. преподаватель Гамалицкая Галина Михайловна

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

изучение теории и методики преподавания легкой атлетики, овладение техникой изучаемых видов, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной работы в системе образовательных учреждений.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формировать мотивацию к повышению уровня знаний ориентированную на анализ учебной, учебно-методической и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры, спорта и образования;
2. Обеспечить уровень подготовленности соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов с необходимым запасом знаний, умений и навыков, а также достаточным уровнем физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья и трудовой деятельности;
3. Ознакомить студентов с историей и основными направлениями развития видов легкой атлетики;
4. Способствовать освоению знаний и умений основ техники изучаемых видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности;
5. Изучить методику обучения видам легкой атлетики входящих в учебные программы образовательных учреждений и уметь изменить ее с учетом возраста, пола занимающихся, уровней их физического развития и физической подготовленности;
6. Сформировать умения к поиску выбора и использования физических упражнений способствующих развитию необходимых физических качеств изучаемого вида легкой атлетики, а так же относительно к уровню физической подготовленности занимающихся. Учить методике выбора и использования методов тренировки, направленных на развитие физических качеств необходимых для осуществления двигательной деятельности, согласно установленным нормативным требованиям на каждом этапе обучения или тренировки;
7. Изучить теорию и практическое применение правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики;
8. Сформировать умение поиска информации по легкой атлетике на основе печатных и электронных носителей, эффективно работать с научно-методической литературой: анализировать, обобщать и самостоятельно интерпретировать профессионально значимую информацию;
9. Содействовать повышению уровня компетенций и компетентностей необходимых выпускнику в профессиональной деятельности, социальной активности и личностном развитии;
10. Способствовать формированию общей культуры личности обучающихся, в рамках направления подготовки Физическая культура по профилю Спортивная тренировка средствами физической культуры, средствами современной массовой информации приобщать к пропагандистской и информационной деятельности, по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, соблюдения здорового образа жизни, привлечения детей, молодежи и взрослого населения к занятиям физическими упражнениями и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическая культура и спорт
2	Баскетбол и методика преподавания
3	Футбол и методика преподавания
4	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Реабилитационная педагогика
2	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
3	Нетрадиционные виды гимнастики
4	Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективных методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. История и основные направления развития видов легкой атлетики.		
1.1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики. /Лек/	2	3
1.2	Обучение технике спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание. /Лаб/	2	3
1.3	Обучение технике спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание. /Лаб/	2	3
1.4	Обучение технике спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание. /Лаб/	2	3
1.5	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание /Лаб/	2	3
1.6	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание /Лаб/	2	3
1.7	Обучение технике бега на короткие дистанции Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание. /Лаб/	2	3
1.8	Обучение технике бега на короткие дистанции Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание. /Лаб/	2	3
1.9	Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона. /Лаб/	2	3
1.10	Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона. /Лаб/	2	3
1.11	История развития легкой атлетики. /Ср/	2	3

1.12	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике. /Ср/	2	3
1.13	Анализ техники спортивной ходьбы. /Ср/	2	3
1.14	Анализ техники спортивной ходьбы. /Ср/	2	3
1.15	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. /Ср/	2	3
1.16	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. /Ср/	2	3
1.17	Анализ техники бега на короткие дистанции. /Ср/	2	3
1.18	Анализ техники бега на короткие дистанции. /Ср/	2	3
1.19	Анализ техники эстафетного бега. /Ср/	2	3
1.20	Анализ техники эстафетного бега. /Ср/	2	3
1.21	Анализ техники бега с преодолением препятствий. /Ср/	2	3
1.22	Анализ техники бега с преодолением препятствий. /Ср/	2	3
Раздел 2. Раздел 2. Изучение основ техники видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности.			
2.1	Основы техники легкоатлетических видов - спортивной ходьбы и бега. Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении. /Лек/	2	3
2.2	Основы техники легкоатлетических видов - спортивной ходьбы и бега. Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении. /Лек/	2	3
2.3	Основы техники легкоатлетических видов - горизонтальных и вертикальных прыжков. Анализ техники горизонтальных и вертикальных прыжков. Основные упражнения при обучении. /Лек/	2	3
2.4	Основы техники легкоатлетических видов - различных видов метаний. Анализ техники различных метаний. Основные упражнения при обучении. /Лек/	2	3
2.5	Основы техники легкоатлетических видов - различных видов метаний. Анализ техники различных метаний. Основные упражнения при обучении. /Лек/	2	3
2.6	Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги», «Прогнувшись», «Бег по воздуху». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка. /Лаб/	2	3
2.7	Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги», «Прогнувшись», «Бег по воздуху». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка. /Лаб/	2	3
2.8	Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги», «Прогнувшись», «Бег по воздуху». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка. /Лаб/	2	3
2.9	Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги», «Прогнувшись», «Бег по воздуху». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка. /Лаб/	2	3
2.10	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка. /Лаб/	2	3
2.11	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка. /Лаб/	2	3
2.12	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». Техника отталкивания и приземления.	2	3

	Техника разбега Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка. /Лаб/		
2.13	Обучение технике метания малого мяча (гранаты). Техника держания снаряда. Техника финального усилия. Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора. /Лаб/	2	3
2.14	Обучение технике метания малого мяча (гранаты). Техника держания снаряда. Техника финального усилия. Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора. /Лаб/	2	3
2.15	Обучение технике метания малого мяча (гранаты). Техника держания снаряда. Техника финального усилия. Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора. /Лаб/	2	3
2.16	Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений: - техника бега с захлестом голени; - с высоким подниманием бедра; -техника бега «колесо» - техника семенящего бега, прыжкового бега. -техника прыжков «подскоки» на каждый шаг. -техника бега с ноги на ногу «в шаге». - техника прыжка «в шаге» отталкиванием на каждый нечетный шаг: 1-ый, 3-ый, 5-ый. /Ср/	2	3
2.17	Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений: - техника бега с захлестом голени; - с высоким подниманием бедра; -техника бега «колесо» - техника семенящего бега, прыжкового бега. -техника прыжков «подскоки» на каждый шаг. -техника бега с ноги на ногу «в шаге». - техника прыжка «в шаге» отталкиванием на каждый нечетный шаг: 1-ый, 3-ый, 5-ый. /Ср/	2	3
2.18	Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений: - техника бега с захлестом голени; - с высоким подниманием бедра; -техника бега «колесо» - техника семенящего бега, прыжкового бега. -техника прыжков «подскоки» на каждый шаг. -техника бега с ноги на ногу «в шаге». - техника прыжка «в шаге» отталкиванием на каждый нечетный шаг: 1-ый, 3-ый, 5-ый. /Ср/	2	3
2.19	Составление план-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике. /Ср/	2	3
2.20	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги», "Прогнувшись" и "Бег по воздуху". /Ср/	2	3
2.21	Анализ техники тройного прыжка. /Ср/	2	3
2.22	Анализ техники тройного прыжка. /Ср/	2	3
2.23	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». /Ср/	2	3
2.24	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». /Ср/	2	3
2.25	Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп". /Ср/	2	3
2.26	Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп". /Ср/	2	3
2.27	Анализ техники малого мяча. /Ср/	2	3
2.28	Анализ техники малого мяча. /Ср/	2	3
2.29	Анализ техники метания копья. /Ср/	2	3
2.30	Анализ техники метания копья. /Ср/	2	3
2.31	Анализ техники метания диска. /Ср/	2	3
2.32	Анализ техники толкания ядра. /Ср/	2	3
Раздел 3. Раздел 3. Обучение методике видов легкой атлетики, входящей в учебные программы образовательных учреждений и умению скорректировать ее с учетом возраста, пола занимающихся,			

	и план-конспекта урока. /Ср/		
3.40	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	4
3.41	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	4
3.42	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	4
3.43	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	4
3.44	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	4
3.45	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	4
3.46	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	4
3.47	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	4
3.48	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	4
3.49	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	4
3.50	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	4
3.51	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов. /Ср/	2	4
3.52	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов. /Ср/	2	4
3.53	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов. /Ср/	2	4
3.54	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов. /Ср/	2	4
Раздел 4. Изучение теории и практического применения правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики.			
4.1	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний. /Лек/	2	5
4.2	Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных прыжков /Лаб/	2	5
4.3	Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных прыжков. /Лаб/	2	5
4.4	Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных прыжков. /Лаб/	2	5
4.5	Методика проведения урока при обучении технике вертикальных прыжков. /Лаб/	2	5
4.6	Методика проведения урока при обучении технике вертикальных прыжков. /Лаб/	2	5
4.7	Методика проведения урока при обучении технике различных метаний. /Лаб/	2	5
4.8	Методика проведения урока при обучении технике различных метаний. /Лаб/	2	5
4.9	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки. /Ср/	2	5
4.10	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки. /Ср/	2	5
4.11	Последовательность обучения технике прыжков и метаний. /Ср/	2	5
4.12	Последовательность обучения технике прыжков и метаний. /Ср/	2	5

4.13	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	5
4.14	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	5
4.15	Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	5
4.16	Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	5
4.17	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	5
4.18	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	5
Итого:		288	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Коротаева О.В. Теория и методика легкой атлетики: учебное пособие для вузов/ О.В. Коротаева. - Санкт-Петербург: Лань, 2025. - 176 с. : ил. - Текст: непосредственный. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://reader.lanbook.com/book/505465#6> (дата обращения: 24.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Легкая атлетика. Методика обучения в план-схемах: учебное пособие/ авторы В.Д. Емельянов, Н.Г. Арапу. Тирасполь, 2015. - 80 с. - Режим доступа: - URL: <http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/Legkaa%20atletika.pdf>
3. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. - Режим доступа: - URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf
4. Никифоров, В. И. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров, Т. К. Курбатова. — Самара : ПГУТИ, 2024. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/463601> (дата обращения: 24.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд. Перераб. и доп. – М.: Альянс, 2017.- 671 с. с ил. - Режим доступа: - URL: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/38356bd838e736994725831a0011bf1c/\\$FILE/%D0%9E%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD_1.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/38356bd838e736994725831a0011bf1c/$FILE/%D0%9E%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD_1.pdf)

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект программного обеспечения с академической лицензией, комплектом свободно-распространяемого программного обеспечения, условно-бесплатного программного обеспечения для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
4	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля

	Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Теоретические занятия (лекции) Теоретические занятия организуются по группам. На лекциях применяются наглядные материалы: таблицы, рисунки. Групповые занятия (практические, семинары) Практические занятия организуются в малых группах. На занятиях используется наглядные материалы: рисунки, фотографии, таблицы, схемы. Используются следующие виды занятий: практические - выполнение легкоатлетических упражнений, различных видов легкой атлетики. Методические модели процесса обучения (проведение урока по легкой атлетике). На групповых занятиях по дисциплине применяются следующие методики и методы обучения: опрос, письменная работа, тестирование, анкетирование, дискуссия. Самостоятельная работа: в ходе самостоятельной работы студенты пользуются литературой, выполняют творческие задания, связанные с подготовкой рефератов, сообщений, разработкой конспектов занятий, выполнением научно-поисковой деятельности в виде выполнения индивидуальных методических заданий, разработки индивидуальных программ занятий.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)****Вопросы к зачету (4 семестр)**

1. Анализ техники спортивной ходьбы и бега (в т.ч. эстафетного).

Стартовое положение и его разновидности. Особенности положений и движений частей тела в различных фазах. Взаимосвязь движений ног, туловища, рук, головы, и их влияние на длину и темп шагов, скорость передвижения. Влияние амортизации на технику движения и скорость передвижения. Сочетание маховых движений с отталкиванием. Особенности перемещения ОЦМ. Особенности техники бега по повороту. Особенности дыхания при беге на различные дистанции. Эстафетный бег и его виды. Анализ техники передачи и приёма эстафетной палочки, её варианты. Установка контрольных отметок в зависимости от скорости бега спортсменов. Основные ошибки в технике выполнения упражнения в целом, и отдельных фазах. Их предупреждение и исправление. Основные упражнения при обучении.

2. Анализ техники прыжков с разбега.

Способы выполнения прыжка. Начало выполнения прыжка. Характер и скорость разбега. Схема постановки ноги на отталкивание и непосредственное отталкивание. Взаимосвязь положений и движений частей тела во время отталкивания, полёта и приземления. Их влияние на углы отталкивания и вылета, сохранение равновесия в полёте и приземлении, конечный результат. Сходства и различия техники выполнения отдельных движений при различных способах прыжка. Основные ошибки в технике выполнения упражнения в целом, и отдельных фазах. Их предупреждение и исправление. Основные упражнения при обучении.

3. Анализ техники метаний с прямолинейного разбега.

Подготовка к выполнению упражнения. Особенности техники держания снаряда, исходного положения и предварительных движений. Особенности техники при различных способах выполнения разбега и индивидуальных особенностях спортсмена. Характеристика и особенности положений частей тела перед началом выполнения финального усилия. Их влияние на величину и направление пути приложения усилий к снаряду. Последовательность и взаимосвязь включения в работу мышечные групп. Характеристика момента выпуска снаряда. Угол и скорость вылета, высота выпуска снаряда. Сохранение устойчивого положения спортсмена после выпуска снаряда. Выход из сектора.

Особенности движения снаряда в полёте, влияющие на траекторию полета. Сходства и различия техники выполнения отдельных движений при метаниях различных снарядов. Основные ошибки в технике выполнения упражнения в целом, и отдельных фазах. Их предупреждение и исправление. Основные упражнения при обучении.

4. Методика проведения подготовительной части л/атл. занятия.

Определение и классификация беговые и прыжковых, специальных и подготовительных упражнений. Их роль в общефизической подготовке обучающегося, развитии его физических качеств, овладении им техникой л/атл. видов. Планирование выполнения. Особенности и взаимосвязь в зависимости от задач урока. Форма и методика составления конспекта. Организационно-методические указания. Инвентарь, оборудование и требования к его использованию.

5. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

6. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

7. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

8. Методика обучения технике барьерного бега.

9. Методика обучения технике эстафетного бега.

Вопросы к экзамену (5 семестр).

1. Определение понятия «Легкая атлетика».

2. История развития легкой атлетики.

3. Классификация спортивной ходьбы и бега.

4. Классификация прыжков.

5. Классификация метания.

6. Основы техники легкоатлетических видов.

7. Основы техники спортивной ходьбы.

8. Основы техники бега.

9. Основы техники прыжков.

10. Основы техники метаний.

11. Структура циклического движения.

12. Порядок проведения занятий по легкой атлетике и требования по технике безопасности.

13. Анализ техники спортивной ходьбы.

14. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.

15. Анализ техники бега на короткие дистанции.

16. Анализ техники эстафетного бега.

17. Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений.

18. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнутые ноги».

19. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».

20. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «бег по воздуху».

21. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
22. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери -флоп».
23. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).
24. Анализ техники толканий ядра.
25. Анализ техники метания копья.
26. Анализ техники метания диска.
27. Анализ техники тройного прыжка.
28. Анализ техники барьерного бега.
29. Анализ техники бега с препятствиями.
30. Анализ техники бега с преодолением естественных препятствий.
31. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
32. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
33. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
34. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
35. Методика обучения технике барьерного бега.
36. Методика обучения технике эстафетного бега.
37. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
38. Методика обучения технике вертикальных прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».
39. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
40. Методика обучения технике метания мяча (гранаты).
41. Методика обучения технике толкания ядра.
42. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
43. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
44. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
45. Методика обучения технике барьерного бега.
46. Методика обучения технике эстафетного бега.
47. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
48. Методика обучения технике вертикальных прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».
49. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
50. Методика обучения технике метания мяча (гранаты).
51. Методика обучения технике толкания ядра.
52. Классификация соревнований. Их признаки.
53. Календарь соревнований. Их разнообразие и взаимосвязь.
54. Положение о соревнованиях. Разделы. Особенности при поведении личных и командных соревнований.
55. Программа соревнований. Распределение видов по дням. Последовательность их проведения в течении дня.
- Принципы составления программы.
56. Главная судейская коллегия. Ее состав. Функции. Права и обязанности.
57. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе. Состав судейской коллегии. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
58. Правила проведения соревнований в беге на короткие дистанции. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
59. Правила проведения соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
60. Правила проведения соревнований в эстафетном беге. Состав судейских бригад. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
61. Правила проведения соревнований по горизонтальным прыжкам. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
62. Правила проведения соревнований по вертикальным прыжкам. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
63. Правила проведения соревнований по метаниям. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
64. Правила проведения соревнований в естественных условиях. Судейские бригады. Их состав. Функциональные обязанности и их распределение.
65. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в гладком беге. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
66. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в прыжках. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
67. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в метаниях. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
68. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в беге с преодолением препятствий. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
69. Правила проведения соревнований по многоборьям. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
70. Основные документы для участия в соревнованиях. Форма и требования к оформлению.

71. Отчетные документы о проведении соревнований. Форма и требования к оформлению.
72. Представители команды. Их права и обязанности в период подготовки и проведения соревнований, при разрешении спорных вопросов и конфликтов.
73. Обязанности участников соревнований в период подготовки, проведения и окончания соревнований.
74. Классификация спортивных сооружений. Оборудование и инвентарь. Требования к ним при проведении соревнований различного ранга.
75. Разбивка и разметка спортивных площадок, стадионов на местности. Беговые дорожки, сектора для прыжков и метаний.
76. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в естественных условиях. Состав судейских бригад. Функциональные обязанности и их распределение.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Дайте определение «Циклу движения».
2. В какой момент начинается период опоры?
3. В какой момент начинается период маха?
4. Перечислите фазы в гладком беге.
5. Основные задачи каждой фазы гладкого бега (перечислить).
6. Способы передачи и приема эстафеты (перечислить).
7. Как называется зона передачи эстафетной палочки и какова ее длина?
8. Перечислите фазы прыжка в длину с разбега.
9. Величины, влияющие на результат прыжка.
10. Последовательность фаз в метаниях (перечислить).
11. К циклическим движениям относятся:
 - А) Прыжки, метания
 - Б) Ходьба, гладкий бег.
12. Цикл в ходьбе включает в себя:
 - А) период опоры, фазы заднего и переднего шага
 - Б) периоды одиночной и двойной опоры, переход опоры
 - В) период одиночной и двойной опоры, фазы заднего и переднего шага, фазу переднего и заднего маха.
13. Классические дистанции в эстафетном беге:
 - А) 4x100м, 4x400м, 4x800м.
 - Б) 4x100м, 4x800м
 - В). 4x100м, 4x400м.
14. В беге на средние дистанции применяется старт:
 - А) средний (полунизкий)
 - Б) низкий
 - В) высокий
15. К бегу на средние дистанции относится бег:
 - А) от 400 до 1500 м
 - Б) от 500 до 1500 м
 - В) от 500 до 3000 м
16. К длинным дистанциям относятся дистанции:
 - А) от 3000 до 10 000 м
 - Б) от 2000 до 10 000 м
 - В) от 5000 до 10 000 м
17. Стартовое ускорение в беге на средние и длинные дистанции происходит:
 - А. По прямой, с набором максимальной скорости.
 - Б. По касательной к «бровке», с максимальной скоростью.
 - В. По касательной к «бровке», с оптимальной скоростью.
18. К бегу на короткие дистанции относится бег:
 - А) от 100 до 500 м включительно
 - Б) от 100 до 400 м включительно
 - В) от 30 до 500 м включительно

19. В беге на короткие дистанции применяется старт:
- А) средний (полунизкий)
 - Б) низкий
 - В) высокий
20. Какие команды подаются на старте в беге на короткие дистанции:
- А. «На старт», «Марш»
 - Б. «Внимание», «Марш»
 - В. «На старт», «Внимание», «Марш»
21. Во время финиширования спортсмен должен..
- А. По возможности увеличить скорость, выполнить наклон туловища за 1-3 м до финишной черты.
 - Б. По возможности увеличить скорость, выполнить наклон туловища за 10 м до финишной черты.
 - В. По возможности увеличить скорость, выполнить акцентированное движение ногой и рукой вперед за 1-3 м до финишной черты.
22. Где расположена зона передачи эстафетной палочки в эстафете 4x100, 4x400:
- А) От зоны 10 м. разбега до следующего этапа
 - Б) От контрольной отметки до 10 м. линии разбега
 - В) 10 м до и после этапа
23. В какой момент передающий эстафетную палочку подает команду «Оп»:
- А) Во время старта
 - Б) на расстоянии двух вытянутых рук от принимающего в зоне коридора
 - В) зоне нахождения контрольной отметки
24. Длина зоны разбега в эстафете 4x100м составляет:
- А) 15 м
 - Б) 20 м
 - В) 10м
25. Если в момент передачи эстафетная палочка упала, кто ее должен поднять:
- А) Тот, кто принимает
 - Б) Тот, кто уронил
 - В) Тот, кто передает
 - Г) Все равно
26. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует:
- А) 2 (перечислить)
 - Б) 3 (перечислить)
 - В) 4 (перечислить)
27. Цель отталкивания в прыжках:
- А) изменить направление движения ОЦМТ
 - Б) точно попасть на место отталкивания
 - В) сохранить равновесие тела прыгуна
28. Во время отталкивания в прыжках нога ставится движением:
- А) сверху-вниз, на переднюю часть стопы
 - Б) сверху-вниз-назад, быстрым перекатом с пятки на носок
 - В) на внешнюю часть стопы
29. В командных соревнованиях по прыжкам в длину каждый участник получает право выполнить по:
- А) 3 попытки
 - Б) 6 попыток
 - В) 8 попыток
30. В прыжках в высоту способом «перешагивание» направление разбега:
- А) прямолинейное
 - Б) дугообразное
 - В) криволинейное
31. Разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание» выполняется под углом к планке

А) в 30—45°.

Б) 900

В) 45-750

32. Отталкивание производится:

А) ближней от планки ногой

Б) дальней от планки ногой

В) двумя ногами

33. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:

А) на маховую ногу

Б) на толчковую ногу

В) на обе

Г) на лопатки

34. В метаниях дальность полета зависит от:

А) начальной скорости, угла вылета

Б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха

В) начальной скорости, угла вылета, высоты выпуска снаряда над землей.

35. Метание малого мяча, гранаты, копья выполняется с разбега в форме:

А. скачка

Б. поворота

В. бега по прямой

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех вопросов

1. Вопрос по разделу 1-2.

2. Вопрос по разделу 3.

3. Вопрос по разделу 4.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки к зачету (4 семестр):

- Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся ответил на все вопросы, владеет материалом.
- Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не может ответить ни на один вопрос, материалом не владеет.

Критерии оценки к экзамену (5 семестр):

- Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся ответил на все вопросы
- Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся ответил на все вопросы, но допускал неточности в ответах.
- Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся при ответе допускал грубые ошибки.
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не смог ответить на вопросы, не владеет

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.06 Легкая атлетика и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.07 Плавание и методика преподавания**

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 38
самостоятельная работа 34
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 6

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	6(3.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Лабораторные	30	30	30	30
Итого ауд.	38	38	38	38
Контактная работа	38	38	38	38
Сам. работа	34	34	34	34
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Коростиленко Елена Петровна

Рабочая программа дисциплины

Плавание и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины «Плавание и методика преподавания» является формирование у студентов знаний, умений, навыков в теории и методике плавания, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике плавания и методике обучения различными стилями, в документах планирования, в судействе и организации для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать необходимую специальную терминологию
- достичь оптимального уровня плавательной подготовленности
- ознакомиться с возможностью применения средств плавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности
- получить представление об особенностях проведения занятий с контингентом различного возраста и различного уровня физической подготовленности
- ознакомиться с различными формами проведения занятий, методами организации и методикой обучения плаванию в различных учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Методы исследовательской деятельности
2	Патриотическое воспитание в физической культуре
3	Введение в профессиональную деятельность
4	Анатомия человека

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Психология общения
2	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. История развития спортивного плавания.		
1.1	История развития плавания /Ср/	2	6
	Раздел 2. Техника спортивных способов плавания		
2.1	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов. /Лек/	2	6
2.2	Основы техники движений способом кроль на спине (движения рук, ног). /Лаб/	2	6
2.3	Основы техники плавания способом кроль (согласование рук и дыхания) /Лаб/	2	6
2.4	Основы техники плавания способом баттерфляй (движения рук, ног) /Лаб/	2	6
2.5	Основы техники плавания способом брасс (движения рук, ног) /Лаб/	2	6
2.6	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов. /Ср/	8	6
	Раздел 3. Система подготовки пловцов высокой квалификации		
3.1	Плавание как вид спорта и предмет познания /Лек/	2	6
3.2	Совершенствование техники стартов и поворотов /Лаб/	2	6
3.3	Совершенствование техники способов кроль на груди и на спине /Лаб/	2	6
3.4	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй /Лаб/	2	6

3.5	Совершенствование техники плавания способом брасс /Лаб/	2	6
3.6	Обучение технике комплексного плавания, повороты. /Лаб/	2	6
Раздел 4. Техника плавания спортивными способами и прикладными видами исходя из требований практического зачета и в соответствии с правилами соревнований по плаванию.			
4.1	Организация и проведение соревнований по плаванию. /Ср/	2	6
4.2	Основы техники прикладных способов плавания /Лек/	2	6
4.3	Техника комплексного плавания Комбинированная эстафета /Ср/	2	6
4.4	Спасение тонущих. Оказание первой помощи. /Ср/	2	6
4.5	Основы техники ныряний (в длину, в глубину) /Лаб/	2	6
4.6	Подготовительные упражнения для освоения с водой /Лаб/	2	6
Раздел 5. Методика обучения технике плавания различными способами.			
5.1	Методика обучения технике спортивных и прикладных способов плавания /Лек/	2	6
5.2	Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения для начального обучения /Лаб/	2	6
5.3	Учебные прыжки в воду /Лаб/	2	6
5.4	Обучение технике плавания способом кроль на груди (согласование рук и ног) /Лаб/	2	6
5.5	Обучение технике выполнения стартов с тумбы и из воды /Ср/	2	6
5.6	Обучение технике плавания баттерфляй (согласование движений) /Ср/	2	6
5.7	Обучение технике выполнения поворотов /Ср/	2	6
5.8	Обучение технике плавания способом брасс (согласование движений) /Лаб/	2	6
5.9	Методика начального обучения плаванию /Ср/	6	6
5.10	Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов. /Ср/	6	6
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь- плавание /Н.Ж. Булгакова. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с., ил. - (Первые шаги в спорте).(112/6 В)
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А.Д.Викулов.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.- 367 с.(112/6 В)
3. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. - М.: Академия, 2003. - 315с. (112/6 В)
4. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. - Ч.III: Учебн. пос. - Одесса.: Друк, 2007. – 816с., ил.(112/6 В)
5. Коростиленко Е.П. Теоретический раздел программы по дисциплине "Плавание и методика преподавания": Учебно-методическое пособие. - Тирасполь, 2012. - 105с. (112/6 В), библиотека ПГУ.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект по с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 106 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

3	Городской бассейн Проведение практических занятий Чаша бассейна с 6 дорожками (25 метров)
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание. Не пропускать занятия, учить и стараться (выполнять обязанности студента).	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Перечень вопросов к экзамену:

- 1 Содержание предмета и методика преподавания. Цель и задачи курса.
- 2 Плавание в программе спортивных соревнований.
- 3 Гигиеническое и оздоровительное значение плавания.
- 4 История развития плавания в древние времена.
- 5 История развития плавания в средние века.
- 6 История развития плавания в эпоху возрождения.
- 7 Организация первых школ по плаванию в России.
- 8 История развития плавания в XX веке.
- 9 Понятие о технике плавания. Траектория и цикл движений.
- 10 Статическое плавание. Показатели равновесия тела в воде.
- 11 Динамическое плавание. Характеристики движений.
- 12 Плавучесть и ее определение. Закон Архимеда.
- 13 Основы техники плавания способом дельфин.
- 14 Основы техники плавания способом кроль на спине.
- 15 Основы техники плавания способом брасс.
- 16 Основы техники плавания способом кроль на груди.
- 17 Техника стартового прыжка. Фазы выполнения стартового прыжка.
- 18 Техники старта из воды. Фазы выполнения старта из воды.
- 19 Техника выполнения поворота «кувырком». Фазы выполнения поворота.
- 20 Техника выполнения поворота «маятником». Фазы выполнения поворота.
- 21 Техника выполнения поворотов в комплексном плавании.
- 22 Прикладное плавание. Цель, задачи, содержание и значение.
- 23 Основы техники прикладного способа плавания на боку.
- 24 Основы прикладного способа плавания брасс на спине.
- 25 Виды ныряния. Обеспечение безопасности, применение спасательного инвентаря.
- 26 Техника ныряния в длину. Способы проплывания.
- 27 Техника ныряния в глубину. Способы ныряния.
- 28 Характеристика способов транспортировки пострадавшего на воде. Спасательный инвентарь и его применение.
- 29 Характеристика приемов освобождения от захватов тонущего на воде. Виды захватов.
- 30 Характеристика первой помощи при утоплении. Подготовка и приемы проведения первой помощи.
- 31 Основные способы искусственного дыхания. Подготовка и техника выполнения.
- 32 Внешний (непрямой) массаж сердца.
- 33 Занятия плаванием в ДЮСШ. Цель, задачи, содержание.
- 34 Занятия плаванием в детских дошкольных учреждениях. Цель, задачи, содержание.
- 35 Занятия плаванием в общеобразовательных школах. Цель, задачи, содержание и формы обучения.
- 36 Занятия плаванием в высших учебных заведениях. Цель, задачи, содержание.
- 37 Организация занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях.
- 38 Выбор места и оборудования для занятий на открытом водоеме.
- 39 Предупреждение заболеваний, травм и несчастных случаев при обучении плаванию в открытых водоемах.
- 40 Цель и задачи обучения плаванию детей.
- 41 Задачи и этапы обучения плаванию.
- 42 Методы организации занятий по плаванию.
- 43 Комплектование учебных групп по плаванию.
- 44 Факторы, определяющие содержание программы по плаванию.
- 45 Характеристика частей урока по обучению плаванию для групп начального обучения. Задачи, содержание, продолжительность.
- 46 Выбор способа плавания для начального обучения детей. Причины.
- 47 Подготовительные упражнения для освоения с водной средой на суше и в воде.
- 48 Игра, как средство обучения плаванию. Требования, предъявляемые к подбору игр.
- 49 Имитационные, общеразвивающие и подготовительные упражнения для обучения плаванию.
- 50 Упражнения для обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.
- 51 Методика обучения технике способа брасс. Последовательность изучения техники и подбор упражнений, ошибки.
- 52 Методика обучения технике способа дельфин. Последовательность изучения техники и подбор упражнений, ошибки.
- 53 Методика обучения технике способа кроль на груди. Последовательность изучения техники и подбор упражнений, ошибки.
- 54 Методика обучения технике способа кроль на спине. Последовательность изучения техники и подбор упражнений, ошибки.
- 55 Анализ техники проплывания дистанции комплексного плавания, выполнение поворотов на дистанции.
- 56 Методика обучения стартового прыжка. Последовательность изучения техники, подводящие упражнения.

- 57 Методика обучения старта из воды. Подводящие упражнения.
 58 Виды соревнований по плаванию и система определения победителей.
 59 Содержание положения о соревнованиях по плаванию.
 60 Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию.
 61 Обязанности судей по плаванию (главного судьи, главного секретаря, врача, судьи при участниках и т. д.)

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Спортивное плавание это-...
 - А. преодоление соревновательной дистанции спортивными способами плавания без специальных приспособительных средств
 - Б. преодоление соревновательной дистанции без специальных приспособительных средств любым способом
 - В. преодоление соревновательной дистанции спортивными способами плавания
2. Основной направленностью массового плавания является...
 - А. оздоровительная направленность
 - Б. обучение спортивным способам плавания
 - В. обучение умению держаться на воде
3. Плавание включает в себя разделы:
 - А. спортивное и игровое
 - Б. спортивное и прикладное
 - В. спортивное, прикладное, игровое и фигурное
4. Как учебный предмет теория и методика плавания выполняет функции
 - А. 3 функции (перечислить)
 - Б. 2 функции (перечислить)
 - В. 4 функции (перечислить)
5. К спортивным способам плавания относятся:
 - А. брасс, брасс на спине, кроль на груди, баттерфляй
 - Б. кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
 - В. кроль на груди, кроль на спине, на боку, брасс, брасс на спине, баттерфляй
6. Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах длиной...
 - А. 25 м и 75м
 - Б. 50 м и 75м
 - В. 25м и 50 м
7. Последовательность способов в комплексном плавании:
 - А. брасс, кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй
 - Б. брасс, кроль на спине, баттерфляй, кроль на груди
 - В. баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
8. Олимпийские игры по плаванию проходят под руководством международной федерации (название)
 - А. FINA
 - Б. LEN
 - В. FIFA
9. Сколько дистанций вольным стилем входит в Олимпийскую программу
 - А. 5 (перечислить)
 - Б. 6 (перечислить)
 - В. 7 (перечислить)
10. На дистанции вольным стилем спортсмен имеет право плыть способом:
 - А. кроль на груди
 - Б. любым спортивным способом
 - В. комплексным плаванием
11. В каком виде плавания, старт осуществляется из воды:
 - А. в прикладном виде плавании
 - Б. в баттерфляе
 - В. кроле на спине
12. В плавании способом кроль на спине, после старта согласно правилам полное погружение возможно не более чем на расстоянии:
 - А. 10 м от стенки
 - Б. 15 м от стенки
 - В. 18 м от стенки
13. Движение по инерции в воде перед началом гребка, это называется:
 - А. наплывом
 - Б. скольжением
 - В. рабочее движение.
14. Положение, в которое возвращаются руки и ноги пловца после выполнения ударов, называется:

- А. исходное положение
 Б. рабочая плоскость
 В. исходная точка
15. Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании:
 А. кролем на груди, брассом, баттерфляем
 Б. вольным стилем, брассом, кролем на спине
 В. вольным стилем, баттерфляем
16. Основной элемент, обеспечивающий продвижение пловца в плавании вперед способом брасс является:
 А. движения руками
 Б. положение тела
 В. движение ногами
17. Движение ноги вверх и вниз в кроле на спине называется
 А. гребковым (рабочим) и подготовительным движением
 Б. хлыстообразное движение ногами
 В. подводящим движением
18. В кроле на спине движения характеризуются:
 А. попеременными непрерывными движениями руками и ногами
 Б. за счет устойчивого горизонтального положения
 В. одновременным движением руками и ногами.
19. Плаваемость пловца в плавании зависит от
 А. ЧСС
 Б. АД
 В. ОЦТ
20. При занятии по плаванию температура воды в бассейне должна быть не
 А. ниже 21 С
 Б. ниже 22 С
 В. ниже 26 С

1. Организация и проведение занятий по плаванию
2. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов
3. Методика обучения технике стартов, поворотов
4. Организация и проведение соревнований по плаванию
5. Судейская коллегия соревнований по плаванию
6. Специальные упражнения пловца на суше
7. Урок по начальному обучению плаванию
8. Положение о соревнованиях по плаванию
9. Имитационные, общеразвивающие и подготовительные упражнения для обучения плаванию.
10. Упражнения для обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет включает в себя 3 теоретических вопроса из установленного перечня. Вопросы включают содержания разделов данной программы, описание техники и методику обучения способам плавания.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «отлично (5)» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

Оценка «хорошо (4)» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности;

Оценка «удовлетворительно (3)» выставляется студенту, показавшему фрагментарный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

Оценка «неудовлетворительно (2)» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.07 Плавание и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.08 Туризм и методика преподавания**

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль	Физическая реабилитация
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	38
самостоятельная работа	34
контактная работа во время промежуточной аттестации	

Виды контроля в семестрах:

зачет 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6(3.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Лабораторные	30	30	30	30
Итого ауд.	38	38	38	38
Контактная работа	38	38	38	38
Сам. работа	34	34	34	34
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Кравцова Галина Леонидовна

Рабочая программа дисциплины

Туризм и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование у студентов системы знаний и умений в области туризма и спортивного ориентирования при подготовке высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Овладение методикой организации и проведения туристских походов.
2. Овладение методикой проведения соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму.
3. Овладение компетенциями прикладного туризма и спортивного ориентирования и методикой тренировочного процесса в пешеходном туризме и спортивном ориентировании.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Методы исследовательской деятельности
2	Адаптивное физическое воспитание дошкольников и школьников
3	Введение в профессиональную деятельность
4	Философия

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Теория здоровья
2	Психология физической культуры
3	Психология спорта
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
6	Естественно-научные основы физической культуры и спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач**

УК-1.1: Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

УК-1.2: Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.

УК-1.3: Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Ознакомление с теоретическими основами организации и проведения туристско-краеведческой работы в учебных заведениях/		
1.1	Формы туристской работы в спортивном учреждении. Классификация видов спортивного туризма /Лек/	2	6
1.2	Теоретическая и краеведческая подготовка в туризме. – СИТ. /Ср/	2	6
1.3	История развития туризма. Первое туристическое общество. Развитие туризма в России. - СИТ. /Ср/	2	6
1.4	Перспективы развития туризма в Приднестровье. - СИТ. /Ср/	2	6
1.5	Нетрадиционные виды туризма /Ср/	2	6

1.6	Первая медицинская помощь в походных условиях. – ДЗ. /Ср/	2	6
1.7	Основы гигиены туриста. – ДЗ. /Ср/	2	6
1.8	Особенности и виды физической подготовки в туризме. – СИТ. /Ср/	2	6
Раздел 2. Изучение содержания правил организации и проведения туристских походов с учетом возрастных особенностей школьников и их физического развития/			
2.1	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. /Лек/	2	6
2.2	Классификация туристских узлов. Основные узлы, узлы для петель и обвязки, вспомогательные узлы. /Лаб/	2	6
2.3	Работа на переправах. Страховка и ее виды. Необходимое личное и командное снаряжение, система штрафов /Лаб/	2	6
2.4	Методика обучения преодолению препятствий в условиях соревнований. Необходимое личное и командное снаряжение, система штрафов. /Лаб/	2	6
2.5	Методика обучения преодолению препятствий в условиях соревнований. Техника и тактика преодоления этапа с использованием двойного схватывающего узла. /Лаб/	2	6
2.6	Подготовить узлы, необходимые для обеспечения страховки и самостраховки на дистанции по пешеходному туризму – СИТ, ИДЛ. /Ср/	2	6
2.7	Таблица штрафов на дистанции по пешеходному туризму. – ИДЛ. /Ср/	2	6
Раздел 3. Обучение основным способам и методам проведения занятий по туризму и спортивному ориентированию и корректированию их с учетом возраста занимающихся, их физической подготовленности и физического развития.			
3.1	Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма /Лек/	2	6
3.2	Строение компаса. Ориентирование с помощью компаса, Понятие азимута. Работа с картой. /Лаб/	2	6
3.3	Условные знаки спортивных карт, использование азимута в туристской деятельности. Решение тестовых заданий. /Лаб/	2	6
3.4	Определение азимута на местности, движение по заданному азимуту. /Лаб/	2	6
3.5	Ориентирование компаса и карты, определение азимута по карте. /Лаб/	2	6
3.6	Прохождение трассы по спортивному ориентированию (4-5 КП). Разбор дистанции. /Лаб/	2	6
3.7	Выбор пути движения на трассе «заданного направления». Техничко-тактические приемы в ориентировании. /Лаб/	2	6
3.8	Способы ориентирования на местности. – СИТ. /Ср/	2	6
3.9	Масштаб карты, измерение и контроль расстояний, использование азимута в различных видах деятельности. – ДЗ. /Ср/	2	6
3.10	Подготовить и выучить условные знаки спортивных карт. – ДЗ. /Ср/	2	6
3.11	Определение азимута на предмет, движение по заданному азимуту. – ДЗ. /Ср/	2	6
3.12	Ориентирование компаса и карты, определение азимута по карте. – СИТ. /Ср/	2	6
3.13	Выбор пути движения на трассе «ориентирование в заданном направлении» - СИТ /Ср/	2	6
Раздел 4. Изучение теории и практического применения правил организации и проведения соревнований по туризму и спортивному ориентированию с учетом возраста занимающихся, их физической подготовленности и физического развития.			
4.1	Организация походов выходного дня и многодневных походов /Лек/	2	6
4.2	Организация соревнований по спортивному ориентированию. Документация для соревнований. Состав судейской коллегии. Определение победителей /Лаб/	2	6
4.3	Техника прохождения параллельных перил и траверс склона. /Лаб/	2	6
4.4	Необходимое личное и командное снаряжение. Система штрафов. Техника и тактика преодоления этапа с использованием «усов самостраховки». /Лаб/	2	6
4.5	Техника подъема-спуска по склону на схватывающем узле. /Лаб/	2	6
4.6	Необходимое личное и командное снаряжение. Система штрафов. Техника и тактика преодоления этапа с использованием двойного схватывающего узла. /Лаб/	2	6
4.7	Основные документы соревнований по спортивному ориентированию (календарный план, положение, заявка, протокол). Протесты. - СИТ /Ср/	2	6
4.8	Разрабатывание Положения для соревнований по с/о -ДЗ. /Ср/	2	6
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Губа Д.В. Лечебно-оздоровительный туризм. Учебник. – М: Спорт, 2020
<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785907225060.html>
2. Писаревский Е.Л. Основы туризма. – М., 2014
http://elib.fa.ru/ebook/basics_of_tourism.pdf/download/basics_of_tourism.pdf
3. Кравцова. Г.Л. Новые физкультурно-спортивные виды (туризм): Учеб. -метод. пособие – Тирасполь,– 108 с. (в печатном и электронном виде), 2014
<http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/TURIZM%20I%20METODIKA%20PREPODAVANIA.pdf>
4. Кравцова. Г.Л. Туризм и методика преподавания: Учеб. -метод. пособие – Тирасполь,– 80 с. (в печатном и электронном виде)., 2009 <http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/POSPOOBIE%20PO%20%20NFSV.pdf>
5. Трофимов А.В., Шалайкин, Л.Ю., Воронов Н.А. Туристские слеты и соревнования: метод. указания, Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова – Ярославль: ЯрГУ, 39 с., 2010 <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102203.pdf>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект по с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»

Информационно-правовое обеспечение «Гарант»

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

0	
1	Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
2	К.1 - 302 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.1 - 306 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран, доска меловая
4	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание. Не пропускать занятия, учить и стараться (выполнять обязанности студента).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету:

1. История развития туризма в России и ПМР.
2. Понятие туризма, его прикладное значение.
3. Школьный туризм, его место в системе ФВ.
4. Классификация видов туризма.
5. Формы туризма. Виды туризма.
6. Методика отбора для занятий туризмом.
7. Методика обучения туризму (три этапа).
8. Необходимость теоретической подготовки к походу.
9. Физическая подготовка и ее виды.
10. Поход выходного дня: цель, обеспечение безопасности, виды снаряжения.
11. Категорийные походы: цели, требования к участникам.
12. Распределение обязанностей в походе, разработка маршрута.
13. Требования к питанию согласно категории сложности похода.
14. Снаряжение туриста и его виды.
15. Требования к документации для категорийного похода.
16. Обеспечение безопасности в походе.
17. Ориентирование, его способы в туризме и спортивном ориентировании.
18. Условные знаки спортивных карт. Виды. Классификация.
19. Стреление компаса. Ориентирование с помощью компаса.
20. Понятие «азимут». Ориентирование с использованием азимута.
21. Определение «спортивное ориентирование». Виды спортивного ориентирования (4 вида). Отметка в личной карточке участника на КП.
22. Организация соревнований по спортивному ориентированию (положение, состав судейской коллегии, действия участников во время соревнований).
23. Классификация узлов.
24. Организация соревнований по пешеходному туризму.
25. Понятия «полоса препятствий», «страховка и ее виды».
26. Переправа по параллельным перилам.
27. Преодоление опасного участка по навесной переправе.
28. Спуск – подъем по склону с самостраховкой на схватывающем узле по судейским перилам.
29. Дополнительные этапы полосы препятствий.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Поход, организуемый студентами ПГУ по форме организации относится к ____ туризму
 - а) плановому
 - б) самостоятельному
 - в) пешеходному
 - г) походному
2. Из перечисленных предметов туристского снаряжения к личному снаряжению не относится
 - а) спортивная обувь
 - б) палатка
 - в) рюкзак
 - г) мивина
3. Руководитель похода проводит инструктаж по технике безопасности
 - а) во время похода
 - б) до похода
 - в) при несчастном случае
 - г) по ситуации
4. В категорийных походах туристы могут участвовать с
 - а) 10 лет
 - б) 13 лет
 - в) 15 лет
 - г) 18 лет

5. Основным документом для категорийных походов является

- а) положение
- б) маршрутная книжка
- в) медицинская справка
- г) картографический материал

6. По правилам соревнований по спортивному ориентированию объекты дистанции на карте обозначаются таким цветом

- а) синим
- б) коричневым
- в) черным
- г) красным

7. К «площадным» ориентирам относится

- а) забор
- б) родник
- в) кормушка
- г) участок леса

8. В пешеходных походах существует ____ категорий сложности

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 3

9. Минимальное количество ходовых дней в походе 1-ой категории сложности:

- а) 8
- б) 12
- в) 6
- г) 18

10. Спортсменом – ориентировщиком дистанция в «заданном направлении» проходится

- а) в порядке установленном судьями
- б) по маркировке
- в) в любом порядке
- г) по настроению

11. Участник соревнований по спортивному ориентированию прибежал на «чужой» КП, его действия

- а) не отмечаясь бежать на «свой» КП
- б) сделать отметку и бежать на следующий КП
- в) бежать на финиш
- г) по ситуации

12. Истекло Ваше «контрольное время» на соревнованиях по спортивному ориентированию. Ваши действия

- а) искать следующее КП и потом пойти на финиш
- б) до конца пройти дистанцию
- в) сразу идти на финиш

13. Азимут–это

- а) расстояние между стартом и контрольным пунктом
- б) угол между севером и контрольным пунктом
- в) расстояние между двумя контрольными пунктами
- г) угол между севером и заданной точкой

14. В нашем полушарии в 19.00 по местному времени Солнце находится

- а) на севере
- б) на юге
- в) на западе
- г) на востоке

15. На соревнованиях по спортивному ориентированию протесты от команд принимает

- а) начальник дистанции
- б) главный секретарь

- в) главный судья
- г) судья-информатор

16. Первые официальные соревнования по спортивному ориентированию были проведены в

- а) 1895
- б) 1900
- в) 1897
- г) 1902

17. Если соревнования по спортивному ориентированию проводятся по четырем возрастным группам, то на старт одновременно выходит

- а) 4 человека
- б) 6 человек
- в) 8 человек
- г) 12 человек

18. При подготовке команды к соревнованиям по туризму основным является документ

- а) приказ о проведении мероприятия
- б) положение о проведении мероприятия
- в) заявка на проведение мероприятия
- г) протокол о проведении мероприятия

19. На этапе «спуск – подъем спортивным способом» используется узел

- а) встречный
- б) схватывающий
- в) восьмерка
- г) удавка

20. При движении траверсом на перилах одновременно может находиться ____ человек

- а) сколько угодно
- б) один
- в) два, при наличии у обоих страховочных веревок
- г) три

21. «Схватывающий» узел относится по классификации к

- а) основным
- б) вспомогательным
- в) для петель и обвязки
- г) пешеходным

22. Движение участника по навесной переправе вниз правильно осуществляется

- а) головой вперед, без рукавиц
- б) головой вперед, в рукавицах
- в) ногами вперед, в рукавицах
- г) как удобно

23. Самый большой «штраф» (в баллах) на соревнованиях по ТПТ дается за

- а) неправильно завязанный узел
- б) при потере снаряжения на этапе
- в) при потере страховки
- г) помощь судьи действием

24. Страховка участника при движении траверсом по перилам осуществляется

- а) коротким усом
- б) ус должен превышать 1,5 м
- в) беседочным карабином на перилл
- г) по ситуации

25) При переправе вброд «пострадавший»

- а) должен быть пристегнут к носилкам
- б) не должен быть пристегнут к носилкам
- в) как удобно «пострадавшему»
- г) как скажут судьи

1. Классификация узлов.
2. Организация соревнований по пешеходному туризму.
3. Понятия «полоса препятствий», «страховка и ее виды».
4. Переправа по параллельным перилам.
5. Преодоление опасного участка по навесной переправе.
6. Спуск – подъем по склону с самостраховкой на схватывающем узле по судейским перилам.
7. Дополнительные этапы полосы препятствий.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной кафедрой, также оценка «зачтено» выставляется студентам, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой, демонстрирующие систематический характер знаний по дисциплине и способные к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

оценка «не зачтено» выставляется, если студент демонстрирует пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.08 Туризм и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.09 Подвижные игры и методика преподавания

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	40		
самостоятельная работа	32		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8(4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	8	8	8	8
Лабораторные	32	32	32	32
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Ваколюк Ольга Петровна

канд. пед. наук, доцент Чебан Татьяна Николаевна

б/с, ст. преподаватель Шишкану Анастасия Николаевна

Рабочая программа дисциплины

Подвижные игры и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам, преподавателям для успешного решения основных задач физического воспитания различного рода общеобразовательных учреждений.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

создание представления о теоретических основах использования подвижных игр в системе физического воспитания, создание представления об организационных и нормативных основах урочной и внеурочной деятельности с использованием подвижных игр; овладение технологиями планирования подвижных игр на уроке физической культуры с учащимися различного возраста; овладение навыками проведения спортивных соревнований по подвижным играм для осуществления профессиональной образовательной деятельности учителя физической культуры; овладение методиками обучения детей различного возраста двигательным действиям и развития физических качеств средствами подвижных игр.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Спортивная медицина
2	Основы медицинских знаний
3	Частная патология
4	Гигиена физической культуры и спорта
5	Организация волонтерского движения для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-14: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-14.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

ОПК-14.2: Умеет: обеспечивать соблюдение требований техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-14.3: Владеет: способами соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Овладение методикой проведения подвижных игр на уроке физической культуре, во внеурочных (на перемене, прогулке, прогулке) и внешкольных (в лагере с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья)		
1.1	Игра как исторически сложившееся социальное явление, как средство физического воспитания, ее педагогическое значение. /Лек/	2	8
1.2	Педагогическое значение подвижных игр в системе спортивной подготовки детей /Ср/	5	8
1.3	Организация соревнований по подвижным играм в различных видах спорта. /Ср/	10	8
	Раздел 2. Методика организации и проведения соревнований по подвижным играм		
2.1	Подвижные игры, переходимые к спортивным. /Лаб/	4	8
2.2	Подвижные игры на занятиях игровыми видами спорта. /Лаб/	2	8
2.3	Подвижные игры и игровые упражнения для детей младшего школьного возраста. /Лаб/	4	8
2.4	Эстафеты с элементами подвижных игр. /Лаб/	2	8
2.5	Подвижные игры и игровые упражнения для детей среднего школьного возраста. /Лаб/	4	8
2.6	Подвижные игры на занятиях различными видами спорта. /Лаб/	2	8
2.7	Подвижные игры и игровые упражнения для детей старшего школьного возраста. /Лаб/	4	8
2.8	Особенности планирования игрового материала в учебно-воспитательном процессе во внеурочных и внешкольных формах занятий с детьми различного возраста. /Лек/	2	8
2.9	Особенности методики проведения подвижных игр во внеурочных и внешкольных формах занятий с детьми различного возраста. /Ср/	12	8
2.10	Особенности методики проведения подвижных игр с детьми различных групп учебно-тренировочных занятий. /Ср/	5	8

2.11	Методика организации и проведения соревнований по подвижным играм и веселые старты в школе. /Лек/	4	8
2.12	Соревнования по «Пионерболу». Игры-аттракционы. /Лаб/	4	8
2.13	Спортивный праздник. /Лаб/	4	8
2.14	Современные подходы к организации подвижных игр в качестве активного отдыха. /Лаб/	2	8
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Мезенцева, В. А. Подвижные игры : методические указания / В. А. Мезенцева. — Самара : СамГАУ, 2021. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222200> (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142491> (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142491> (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Гаврилова, Л. Г. Подвижные игры: Рабочая тетрадь : учебно-методическое пособие / Л. Г. Гаврилова, В. А. Овчаров, О. А. Сабуркина. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158057> (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Подвижные игры в физическом воспитании : учебно-методическое пособие / составители И. В. Ветрова [и др.]. — Красноярск : КПУ им. В.П. Астафьева, 2019. — 426 с. — ISBN 978-5-00102-298-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/167672> (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Егорычева, Е. В. Подвижные игры в учебном процессе в вузе : учебное пособие / Е. В. Егорычева, И. В. Чернышева. — Волгоград : ВолГГУ, 2023. — 101 с. — ISBN 978-5-9948-4664-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/441587> (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса. Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
2	К.2 - 214 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал

других учебных дисциплин (анатомии, теории и методики физического воспитания, истории физической культуры, педагогики и возрастной психологии), позволяющий интегрировать полученные знания в естественнонаучную основу теории подвижных игр.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающимися дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усваиваемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью, конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков.

Методические рекомендации обучающимся

Изучение дисциплины «Подвижные игры и методика преподавания» осуществляется обучающимися в форме посещения лекций, практических занятий, а также в виде самостоятельной работы.

Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и Интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом.

Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения подвижных игр в различных частях урока, формах занятий с детьми, для учащихся различных групп, а также соревнований по подвижным играм.

Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачёту:

1. Классификация ПИ (общая, педагогическая).
2. Значение подвижных игр в системе физического воспитания и спорта.
3. Педагогическое значение подвижных игр.
4. Оздоровительное и гигиеническое значение подвижных игр.
5. Образовательное значение подвижных игр.
6. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.
7. Дидактические принципы в обучении подвижным играм.
8. Формы организации подвижных игр.
9. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подготовка места для игры, инвентаря, разметка площадки).
10. Организация играющих (размещение играющих, место руководителя при объяснении и проведении игры).
11. Объяснение игры (требование к рассказу, порядок объяснения игры).
12. Способы выбора водящего.
13. Способы деления на команды.
14. Способы выбора капитанов.
15. Руководство процессом игры. Развитие и поддержание инициативы.
16. Приемы регулирования нагрузки во время игры.
17. Судейство подвижных игр. Способы выбора судей.
18. Подведение итогов игры (определение результатов и разбор игры).
19. Применение подвижных игр в подготовительной части занятия.

Примерные темы для написания рефератов

1. Социальная сущность игры и её роль в современном обществе.
2. Педагогическая характеристика подвижных игр.
3. Воспитательные задачи и значение подвижных игр.
4. Педагогическая классификация подвижных игр.
5. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.
6. Подвижные игры на тренировке в спортивной школе.
7. Подвижные игры во внеурочных формах работы школы.
8. Соревнования по подвижным играм.
9. Подвижные игры в местах массового отдыха.
20. Применение подвижных игр в основной части занятия.
21. Применение подвижных игр в заключительной части занятия.
22. Методика проведения подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях в группах НП.
23. Методика проведения подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях в группах УТ.
24. Методика проведения подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях в группах СС.
25. Методика проведения подвижных игр во внеурочных формах занятий.
26. Методика проведения подвижных игр во внешкольных формах занятий.
27. Подвижные игры на открытом воздухе.
28. Подвижные игры как средство физической подготовки (на примере избранного вида спорта).
29. Подвижные игры как метод спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).
30. Подвижные игры как средство обучения спортивной технике (на примере избранного вида спорта).
31. Подвижные игры на различных этапах многолетнего процесса подготовки в спорте (на примере избранного вида спорта).
32. Организация и проведение соревнований по подвижным играм в школе.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Теоретическое тестирование:

1. Определите, какие подвижные игры относятся к группировке по направленности задач.
 - а) игры без разделения на команды;
 - б) сложнейшие;
 - в) тематические.
2. Определите формы организации подвижных игр:
 - а) урочная и внеурочная;
 - б) урочная и внеклассная;
 - в) внеурочная и внеклассная.

3. Определите игры средней подвижности.

- а) все занимающиеся активно и одновременно участвуют в игре;
- б) попеременно активно участвуют 1-3 игрока;
- в) большинство активно участвуют в таких движениях, как передачи, в игре принимают участие отдельные игроки из команд или группы.

4. Установите различия между спортивными и подвижными играми.

- а) соревновательный момент;
- б) руководство игрой;
- в) присвоение разрядов.

5. Установите, какие образовательные задачи решают подвижные игры.

- а) способствуют эстетическому воспитанию;
- б) оказывают влияние на умственное развитие;
- в) оказывают влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.

6. Установите, где находится проводящий, когда игра проходит в круге.

- а) между играющими;
- б) в круге;
- в) за кругом.

7. Определить, что включает в себя план изложения подвижной игры.

- а) цель;
- б) ход игры;
- в) правила.

8. Определите, какую воспитательную задачу решают подвижные игры:

- а) подвижные игры на свежем воздухе содействуют закаливанию;
- б) подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств;
- в) подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность.

9. Установите, каким способом выделяют водящих:

- а) по результатам предыдущих игр;
- б) путем фигурной маршировки;
- в) путем расчета.

10. Определите, какой признак характеризует урочную форму организации подвижных игр.

- а) переменный состав занимающихся;
- б) руководящая роль педагога;
- в) организуется эпизодически.

11. Определите, с какого класса детей нужно приучать к обязанностям помощника:

- а) 3 класса;
- б) 2 класса;
- в) 1 класса.

12. Установите, каким путем можно распределить на команды.

- а) по результатам предыдущих игр;
- б) по жребию;
- в) путем расчета.

13. Определите, каким способом возможен выбор капитанов.

- а) назначает руководитель;
- б) путем расчета;
- в) путем фигурной маршировки.

14. Определите сходства спортивных и подвижных игр.

- а) правила игры;
- б) специальный спортивный инвентарь (размеры, вес).
- в) присвоение разрядов в играх.

15. Установите, какие подвижные игры соответствуют группировке игр по организации играющего коллектива.

- а) малой подвижности;

б) сюжетные;

в) игры с разделением на команды.

16. Определите, какие игры относятся к группировке игр по характеру подвижности.

а) игры средней подвижности;

б) игры «переходные» к командным;

в) с речитативом.

17. Установите, где располагается проводящий во время объяснения игры, если играющие построены в колонны и стоят недалеко друг от друга.

а) сбоку от колонн;

б) перед колоннами;

в) между колоннами.

18. Определите, что необходимо учитывать при подготовке к игре.

а) состав группы и физическую подготовку;

б) место проведения;

в) настроение занимающихся.

19. Определите, зачем должен следить судья во время проведения подвижных игр.

а) настроением занимающихся;

б) правилами;

в) формой играющих.

20. Определите, как должен располагаться судья во время подвижной игры.

а) чтобы всех видеть;

б) чтобы видеть водящих;

в) чтобы видеть атакующую команду.

Теоретические вопросы:

1. Основные принципы руководителя игры.

2. Как должен готовиться руководитель к игре.

3. Требования к подготовке мест игры, разметка площадки, размещение занимающихся и место руководителя.

4. Как распределить роли играющих: выбор водящих, капитанов, судей и помощников.

5. Способы регулирования нагрузкой в процессе игры.

6. Судейство и окончание игры.

7. Подведение итогов игры, разбор игры.

8. Особенности методики проведения подвижных игр с детьми.

9. Методика проведения игр для решения задач технической и тактической подготовки, примерные игры в вашем виде спорта.

10. Игры для решения задач физической, морально-волевой подготовки

11. Игры в оздоровительном, спортивном лагере.

12. Игры во внеурочное время, на площадке, с населением.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной кафедрой, также оценка «зачтено» выставляется студентам, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой, демонстрирующие систематический характер знаний по дисциплине и способные к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

оценка «не зачтено» выставляется, если студент демонстрирует пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.09 Подвижные игры и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.17 Анатомия человека**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 68
самостоятельная работа 40
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 2

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	26	26	26	26
Лабораторные	42	42	42	42
Итого ауд.	68	68	68	68
Контактная работа	68	68	68	68
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Граневский Владимир Викторович

Рабочая программа дисциплины

Анатомия человека

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Создание у студентов целостного представления о единстве строения и функции живого организма в процессе его жизнедеятельности.
 2. Подготовка выпускника к педагогической деятельности для решения задач освоения человеком разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности.
 3. Подготовка выпускника к тренерской деятельности в избранном виде спорта.
 4. Подготовка выпускника к решению научно-исследовательских задач по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта.
- Социально-биологическая сущность человека позволяет рассматривать его с позиций общебиологических закономерностей, присущих всем живым организмам, и с учетом конкретных социальных условий его функционирования, в том числе и при активной и постоянной физической и спортивной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Способствовать формированию у студентов диалектико-материалистического мировоззрения.
2. Расширить общебиологическую, теоретическую и методическую подготовку студентов.
3. Дать глубокие знания строения организма человека на всех уровнях его организации.
4. Ознакомить с основами возрастной, конституциональной и спортивной морфологией, а также с основами полового диморфизма.
5. Привить навыки использования метода анатомического анализа положений и движений тела спортсмена и методов морфологического исследования.
6. Подготовить студентов к освоению таких дисциплин как физиология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина, лечебная физическая культура, спортивный массаж и других дисциплин.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Введение в профессиональную деятельность

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Методы исследовательской деятельности
2	Биохимия человека
3	Психология физической культуры
4	Психология спорта
5	Биомеханика
6	Психология общения
7	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
8	Плавание и методика преподавания
9	Патология и тератология
10	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
11	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

ОПК-7: Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

ОПК-7.1: Знает: закономерности возрастной морфологии и психологии, основы физиологии человека, с учётом отклонений в состоянии здоровья.

ОПК-7.2: Умеет: учитывать закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-7.3: Владеет: методами формирования физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом особенностей развития.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Анатомия органов систем исполнения движений человека.		
1.1	Тема 1.1. Введение в анатомию. Общетеоретические основы функциональной анатомии. Кости черепа, туловища, верхних и нижних конечностей. /Лек/	2	2
1.2	Тема 1.2. Остеология Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения. Адаптация костей к физическим нагрузкам /Лек/	2	2
1.3	Тема 1.3. Артрология Теоретическая анатомия соединений костей. Возрастные изменения. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам Соединения костей черепа, туловища, верхних конечностей, нижних конечностей /Лек/	2	2
1.4	Тема 1.4. Миология Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Адаптация мышц к физическим нагрузкам Мышцы головы и шеи. Мышцы туловища Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности. /Лек/	2	2
1.5	Тема 1. Введение в анатомию. Общетеоретические основы функциональной анатомии Остеология Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения. Адаптация костей к физическим нагрузкам /Лаб/	2	2
1.6	Тема 2. Кости черепа, кости туловища, кости верхних и нижних конечностей /Лаб/	2	2
1.7	Тема 3. Артрология Соединения костей черепа Соединение костей туловища. Соединения костей верхней конечности, нижних конечностей /Лаб/	2	2
1.8	Тема 4. Миология Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Адаптация мышц к физическим нагрузкам /Лаб/	2	2
1.9	Тема 5. Мышцы головы и шеи. Мышцы туловища Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности. /Лаб/	2	2
1.10	Введение в анатомию. Общетеоретические основы функциональной анатомии /Ср/	2	2
1.11	Остеология Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения. Адаптация костей к физическим нагрузкам /Ср/	2	2
1.12	Кости черепа, кости туловища, кости верхних и нижних конечностей. /Ср/	2	2
1.13	Артрология Теоретическая анатомия соединений костей. Возрастные изменения. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам /Ср/	2	2
1.14	Соединения костей черепа Соединение костей туловища /Ср/	2	2
1.15	Соединения костей верхней конечности, нижних конечностей /Ср/	2	2
1.16	Миология Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Адаптация мышц к физическим	2	2

	/Ср/		
1.17	Мышцы головы и шеи. Мышцы туловища Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности. /Ср/	2	2
Раздел 2. Раздел 2. . Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека.			
2.1	Тема 2.1. Теоретическая анатомия внутренних органов Пищеварительная система а) пищеварительный тракт б) железы пищеварительной системы и брюшина /Лек/	2	2
2.2	Тема 2.2. Теоретическая анатомия дыхательной системы Теоретическая анатомия органов выделения /Лек/	2	2
2.3	Тема 2.3. Теоретическая анатомия сердечно-сосудистой системы Строение сердца Сосуды большого круга кровообращения а) аорта, артерии, капилляры б) вены /Лек/	2	2
2.4	Тема 2.4. Теоретическая анатомия лимфатической системы. Органы кроветворения и иммуногенеза. /Лек/	2	2
2.5	Тема 1. Пищеварительная система а) пищеварительный тракт б) железы пищеварительной системы и брюшина /Лаб/	2	2
2.6	Тема 2. Теоретическая анатомия дыхательной системы /Лаб/	2	2
2.7	Тема 3. Теоретическая анатомия сердечно-сосудистой системы /Лаб/	2	2
2.8	Тема 4. Строение сердца Сосуды большого круга кровообращения а) аорта, артерии, капилляры б) вены /Лаб/	2	2
2.9	Тема 5. Теоретическая анатомия органов выделения /Лаб/	2	2
2.10	Тема 6. Теоретическая анатомия лимфатической системы /Лаб/	2	2
2.11	Тема 7. Органы кроветворения и иммуногенеза. /Лаб/	2	2
2.12	Теоретическая анатомия внутренних органов /Ср/	2	2
2.13	Пищеварительная система а) пищеварительный тракт б) железы пищеварительной системы и брюшина /Ср/	2	2
2.14	Теоретическая анатомия дыхательной системы /Ср/	2	2
2.15	Теоретическая анатомия органов выделения /Ср/	2	2
2.16	Теоретическая анатомия сердечно-сосудистой системы Строение сердца Сосуды большого круга кровообращения а) аорта, артерии, капилляры б) вены /Ср/	2	2
2.17	Теоретическая анатомия лимфатической системы /Ср/	2	2
2.18	Органы кроветворения и иммуногенеза. /Ср/	2	2
Раздел 3. Раздел 3. Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека.			
3.1	Тема 3.1. Теоретическая анатомия эндокринной системы /Лек/	2	2
3.2	Тема 3.2. Теоретическая анатомия ЦНС. Центральная нервная система (ЦНС) а) спинной мозг б) головной мозг, ствол мозга	2	2

	в) конечный мозг /Лек/		
3.3	Тема 3.3. Теоретическая анатомия периферической и вегетативной нервной системы а) нервы головного мозга (черепные нервы) б) спинномозговые нервы /Лек/	2	2
3.4	Тема 3.4. Анализаторы. Органы чувств. Анатомия органов зрения. /Лек/	2	2
3.5	Тема 3.5. Анализаторы. Органы чувств. Анатомия органов слуха и обоняния. /Лек/	2	2
3.6	Теоретическая анатомия эндокринной системы /Лаб/	2	2
3.7	Теоретическая анатомия эндокринной системы /Лаб/	2	2
3.8	Теоретическая анатомия ЦНС. Центральная нервная система (ЦНС) а) спинной мозг б) головной мозг, ствол мозга в) конечный мозг /Лаб/	2	2
3.9	Теоретическая анатомия ЦНС. Центральная нервная система (ЦНС) а) спинной мозг б) головной мозг, ствол мозга в) конечный мозг /Лаб/	2	2
3.10	Теоретическая анатомия ЦНС. Центральная нервная система (ЦНС) а) спинной мозг б) головной мозг, ствол мозга в) конечный мозг /Лаб/	2	2
3.11	Теоретическая анатомия периферической и вегетативной нервной системы а) нервы головного мозга (черепные нервы) б) спинномозговые нервы /Лаб/	2	2
3.12	Теоретическая анатомия периферической и вегетативной нервной системы а) нервы головного мозга (черепные нервы) б) спинномозговые нервы /Лаб/	2	2
3.13	Анализаторы. Органы чувств. Анатомия органов зрения, слуха и обоняния. /Лаб/	2	2
3.14	Анализаторы. Органы чувств. Анатомия органов зрения, слуха и обоняния. /Лаб/	2	2
3.15	Теоретическая анатомия эндокринной системы /Ср/	2	2
3.16	Теоретическая анатомия ЦНС. Центральная нервная система (ЦНС) а) спинной мозг б) головной мозг, ствол мозга в) конечный мозг /Ср/	2	2
3.17	Теоретическая анатомия ЦНС. Центральная нервная система (ЦНС) а) спинной мозг б) головной мозг, ствол мозга в) конечный мозг /Ср/	2	2
3.18	Теоретическая анатомия периферической и вегетативной нервной системы а) нервы головного мозга (черепные нервы) б) спинномозговые нервы /Ср/	2	2
3.19	Анализаторы. Органы чувств. Анатомия органов зрения, слуха, обоняния. /Ср/	2	2
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Адельшина, Г. А. Избранные лекции по анатомии человека : учебное пособие / Г. А. Адельшина, Е. С. Рудаскова. — Волгоград : ВГАФК, 2023. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322949> (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Анатомия человека : руководство / составители Е. С. Волкова, Е. П. Сальникова. — Уфа : БИФК, 2020 — Часть 1 : Анатомия органов систем исполнения движений человека — 2020. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173551> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Лаврова, Н. Ю. Анатомия внутренних органов : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Лаврова. — Чайковский : ЧГАФКиС, 2019. — 50 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152711> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Адельшина, Г. А. Избранные лекции по анатомии человека : учебное пособие / Г. А. Адельшина, Е. С. Рудаскова. — Волгоград : ВГАФК, 2023. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322949> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Балуева, В. А. Анатомия в тестах, схемах, рисунках : учебное пособие / В. А. Балуева, И. И. Полеткина. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 116 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158049> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 317 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 317 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студенты в процессе изучения дисциплины «Анатомия человека» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В диалектическом аспекте рассматриваются такие вопросы как развитие и становление организма человека, влияние биологических и социальных факторов на рост и развитие человека, взаимоотношение структуры и функции, взаимосвязь организма с внешней средой. Большое внимание уделяется глубокому и всестороннему изучению двигательного аппарата. Активный двигательный аппарат – мышцы изучаются главным образом по функциональному принципу соответственно тем движением, в которых они принимают участие. Органы пищеварения, дыхания, выделения, сосудистая и нервная системы рассматриваются как системы обеспечения двигательной деятельности человека и системы ее управления. На лекционных занятиях уделяется внимание пониманию соподчиненности и функциональной согласованности систем и аппаратов органов в организме человека при выполнении как простых, так и сложных движений.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к лабораторным занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Анатомия человека» требует от студента серьезной и систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к

практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Анатомия как наука. Связь с другими науками, методы анатомии.
2. Организм и его составные элементы.
3. Опорно-двигательный аппарат. Понятие о скелете, функции скелета, его классификация.
4. Кость как орган.
5. Рост кости. Химические и физические свойства.
6. Классификация костей.
7. Функции и характеристика позвоночного столба.
8. Характеристика и строение позвонка.
9. Характеристика и строение шейного отдела.
10. Характеристика и строение грудного отдела.
11. Характеристика и строение поясничного отдела.
12. Характеристика и строение копчикового отдела.
13. Характеристика и строение грудины.
14. Характеристика, строение и классификация ребер.
15. Характеристика и строение тазовых костей.
16. Характеристика и строение костей верхней конечности.
17. Характеристика и строение костей нижней конечности.
18. Классификация суставов по числу суставных поверхностей.
19. Классификация суставов по числу осей.
20. Классификация суставов по форме.
21. Классификация суставов и факторы, обуславливающие подвижность.
22. Соединение костей черепа.
23. Соединение костей туловища.
24. Соединение костей верхней конечности.
25. Соединение костей нижней конечности.
26. Характеристика прерывных соединений или суставов.
27. Характеристика полусуставов.
28. Характеристика непрерывных суставов.
29. Анатомические элементы суставов.
30. Вспомогательные образования сустава.
31. Анатомическое строение мышц.
32. Классификация мышц.
33. Вспомогательный аппарат мышц.
34. Элементы биомеханики мышц.
35. Анатомическое строение мышц головы и шеи.
36. Анатомическое строение мышц туловища.
37. Анатомическое строение мышц спины.
38. Анатомическое строение мышц груди.
39. Диафрагма. Функции и анатомическое строение.
40. Анатомическое строение мышц живота.
41. Паховый канал. Функции и анатомическое строение.
42. Анатомическое строение мышц верхней конечности.
43. Анатомическое строение мышц таза.
44. Анатомическое строение мышц бедра.
45. Анатомическое строение мышц голени и стопы.
46. Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека.
47. Функции и строение переднего отдела пищеварительной системы.
48. Функции и строение среднего отдела пищеварительной системы.
49. Функции и строение заднего отдела пищеварительной системы.
50. Характеристика и функции желез пищеварительной системы. Строение печени.
51. Характеристика и функции желез пищеварительной системы. Строение поджелудочной железы.
52. Дыхательная система. Строение воздухоносных путей (полость носа, глотка, гортань).
53. Дыхательная система. Строение воздухоносных путей (трахея, бронхи).
54. Характеристика и функции дыхательной системы. Строение легких.
55. Характеристика и значение мочевых органов. Функции и строение почек.
56. Мочевые органы. Строение и функции мочевого пузыря.
57. Функции и характеристика эндокринных желез. Анатомическое строение гипофиза.
58. Функции и характеристика эндокринных желез. Анатомическое строение щитовидной железы.
59. Функции и характеристика эндокринных желез. Анатомическое строение надпочечной железы.
60. Понятие о кровеносной системе. Строение кровеносных сосудов. Общие принципы кровоснабжения органов.

61. Понятие о кровеносной системе. Строение сердца.
62. Значение лимфатической системы. Строение лимфатических узлов.
63. Функции лимфатической системы. Строение и классификация лимфатических узлов.
64. Значение, особенность и закономерность органов кроветворения и иммунной системы.
65. Топография, строение и функциональное значение костного мозга.
66. Топография, строение и функциональное значение вилочковой железы.
67. Топография, строение и функциональное значение периферических органов кроветворения и иммунной системы.
68. Понятие о центральной нервной системе. Строение спинного мозга.
69. Понятие о центральной нервной системе. Строение головного мозга.
70. Понятие о вегетативной нервной системе.
71. Значение и функции органов чувств. Строение органа обоняния.
72. Значение и функции органов чувств. Строение органа зрения.
73. Значение и функции органов чувств. Строение органа вкуса.
74. Значение и функции органов чувств. Строение преддверно-улиткового органа.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что изучает анатомия как наука?
 - А) Строение живых существ.
 - Б) Строение органов и систем организма человека.
 - В) Строение человеческого тела и его взаимосвязь с другими биологическими науками.
2. Как называется основной элемент организма человека?
 - А) Клетка.
 - Б) Органы.
 - В) Организм, состоящий из клеток, тканей, органов и систем.
3. Какую функцию выполняет скелет человека?
 - А) Защищает внутренние органы.
 - Б) Участвует в движении тела.
 - В) Выполняет защитные, поддерживающие функции и участвует в кроветворении.
4. Какая характеристика относится к кости как органу?
 - А) Кость состоит только из соединительных тканей.
 - Б) Кость состоит из костной ткани, сосудов и нервов.
 - В) Кость является органом, состоящим из костной ткани, сосудов, нервов и выполняющим важные функции.
5. Как происходят изменения в процессе роста кости?
 - А) Кости увеличиваются в длину за счет роста хрящевой ткани.
 - Б) Кости растут за счет клеток, вырабатывающих минералы.
 - В) Рост кости происходит за счет активного деления клеток и кальцификации хрящевой ткани.
6. Как классифицируются кости?
 - А) По форме.
 - Б) По функции.
 - В) По форме, структуре и функциональному назначению.
7. Какова основная функция позвоночного столба?
 - А) Поддержка тела.
 - Б) Защита спинного мозга.
 - В) Позвоночный столб выполняет функцию поддержания осанки, защиты спинного мозга и обеспечения движения.
8. Какие части включаются в состав позвонка?
 - А) Тело, отростки, дуга.
 - Б) Тело, дуга, суставные отростки, шейка.
 - В) Тело, дуга, остистые и суставные отростки, межпозвоночные диски.
9. Какое строение характерно для шейного отдела позвоночника?
 - А) Шейный отдел состоит из пяти позвонков.
 - Б) Шейный отдел состоит из семи позвонков и имеет высокую подвижность.
 - В) Шейный отдел состоит из семи позвонков, которые обеспечивают гибкость и подвижность головы и шеи.

10. Каково строение грудного отдела позвоночника?

- А) Грудной отдел состоит из 12 позвонков.
- Б) Грудной отдел включает 12 позвонков, которые соединяются с ребрами.
- В) Грудной отдел состоит из 12 позвонков и обеспечивает стабильность и защиту грудной клетки.

11. Какие особенности имеет поясничный отдел позвоночника?

- А) Поясничный отдел состоит из 5 позвонков и предоставляет наибольшую подвижность.
- Б) Поясничный отдел состоит из 5 крупных позвонков, предназначенных для поддержания веса тела.
- В) Поясничный отдел состоит из 5 крупных позвонков и обладает высокой прочностью для поддержания тела в вертикальном положении.

12. Какова характеристика копчикового отдела позвоночника?

- А) Состоит из 4-5 позвонков.
- Б) Копчиковый отдел состоит из 3-5 слияных позвонков, образующих копчик.
- В) Копчиковый отдел состоит из 3-5 слияных позвонков и является рудиментарной частью позвоночника.

13. Каково строение грудины?

- А) Грудина состоит из трёх частей: ручки, тела и мечевидного отростка.
- Б) Грудина состоит из двух частей: верхней и нижней.
- В) Грудина состоит из трёх частей: ручки, тела и мечевидного отростка, соединённых с ребрами.

14. Как классифицируются ребра?

- А) Ребра классифицируются на истинные, ложные и колеблющиеся в зависимости от их соединения с грудиной.
- Б) По месту соединения с грудиной.
- В) По форме и функции.

15. Каково строение тазовых костей?

- А) Таз состоит из трёх частей: подвздошной, лобковой и седалищной.
- Б) Тазовые кости включают подвздошные, лобковые и седалищные кости, которые соединяются и образуют тазовую кость.
- В) Таз состоит из двух костей, соединённых между собой.

16. Какие кости образуют верхнюю конечность?

- А) Кости плеча, предплечья, кисти, включая ключицу и лопатку.
- Б) Плечевая и лучевая кости.
- В) Кости плеча, предплечья и кисти.

17. Каковы особенности костей нижней конечности?

- А) Кости нижней конечности включают бедро, голень и стопу.
- Б) Нижняя конечность состоит из бедра, голени, стопы и тазовых костей.
- В) Кости нижней конечности включают бедро, голень, стопу и костные образования таза.

18. Как классифицируются суставы по числу суставных поверхностей?

- А) Простые и сложные.
- Б) Одиночные и многоповерхностные.
- В) Суставы классифицируются на простые, сложные, комбинированные в зависимости от числа суставных поверхностей.

19. Как классифицируются суставы по числу осей?

- А) Одноосные и многоосные.
- Б) Суставы, имеющие одну или несколько осей движения.
- В) Суставы классифицируются по числу осей на одноосные, двуосные и многоосные.

20. Как классифицируются суставы по форме?

- А) Суставы классифицируются по форме на шаровидные, плоские, цилиндрические и другие.
- Б) По форме на шаровидные, седловидные и другие.
- В) Округлые и плоские.

21. Каковы факторы, обуславливающие подвижность суставов?

- А) Строение суставных поверхностей и связок.
- Б) Степень износа хрящевой ткани и окружающих структур.
- В) Подвижность суставов зависит от строения суставных поверхностей, связок, капсулы и возраста человека.

22. Как происходит соединение костей черепа?

- А) Кости черепа соединяются при помощи швов.
 Б) Кости черепа соединяются между собой швами, что даёт черепу прочность и гибкость.
 В) Череп состоит из отдельных костей, соединённых швами и хрящами.
23. Как соединяются кости туловища?
 А) Кости туловища соединяются с помощью суставов и хрящей, образуя крепкие связи.
 Б) Кости туловища соединяются с помощью костных швов.
 В) Кости туловища соединяются через суставы и связки.
15. Что относится к периферическим органам иммунной системы?
 А) Селезёнка, лимфатические узлы и лимфоидные образования.
 Б) Поджелудочная железа.
 В) Гипофиз.
16. Какова функция селезёнки?
 А) Образование желчи.
 Б) Фильтрация крови и участие в иммунных реакциях организма.
 В) Газообмен.
17. Где располагается селезёнка?
 А) В малом тазу.
 Б) В правом подреберье.
 В) В левом подреберье брюшной полости под диафрагмой.
26. Каковы особенности прерывных соединений или суставов?
 А) Прерывные соединения обеспечивают подвижность костей за счет хрящей, суставной капсулы и суставной жидкости.
 Б) Суставы обеспечивают движение благодаря наличию жидкости и капсулы.
 В) Суставы состоят из хрящевых и костных элементов.
27. Каковы характеристики полусуставов?
 А) Полусуставы имеют частичную подвижность.
 Б) Полусуставы соединяют кости с минимальной подвижностью.
 В) Полусуставы характеризуются частичной подвижностью, ограниченной определёнными связками или тканями.
28. Что такое непрерывные суставы?
 А) Связанные плотной тканью или хрящом, допускающие мало или совсем не допускающие движения.
 Б) Подвижные капсульные.
 В) Имобилизованные швы.
29. Что такое анатомические элементы сустава?
 А) Только кости и связки.
 Б) Суставной хрящ, капсула, связки и синовиальная жидкость внутри капсулы.
 В) Только хрящ и мышцы.
30. Что относится к вспомогательным образованиям сустава?
 А) Только сухожилия.
 Б) Сухожилия, бursy, мениски и связочные тяжи для поддержки движений.
 В) Только мышцы сустава.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 теоретических вопросов.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка отлично выставляется если студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;
- оценка хорошо выставляется если студент, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;
- оценка удовлетворительно выставляется если заслуживает студент, обнаруживший знание основного программного

материала в объеме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;

– оценка неудовлетворительно выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. С учетом изложенных критериев и специфики конкретных дисциплин устанавливаются требования к оценке знаний на экзаменах и дифференцированных зачетах по дисциплинам, освоение которых связано преимущественно с формированием практических умений, навыков и профессионального мастерства.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.17 Анатомия человека
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.18 Организация и управление физкультурно-
спортивной деятельностью**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану		72	
в том числе:			
аудиторные занятия		36	
самостоятельная работа		36	
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Романюк Михаил Николаевич

Рабочая программа дисциплины

Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Подготовка обучающихся к решению организационно-управленческих задач в физкультурно-спортивной деятельности. Формирование профессиональных компетенций, знаний и умений в области управления и организации в сфере физической культуры и спорта.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Получение знаний о нормативно-правовой основе управления и организации в области физической культуры и спорта;
2. Формирование представлений о механизмах управления и организации в сфере физической культуры и спорта;
3. Овладеть умениями выстраивать необходимые взаимодействия среди субъектов физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Методы исследовательской деятельности
2	Патриотическое воспитание в физической культуре
3	Введение в профессиональную деятельность
4	Плавание и методика преподавания
5	Анатомия человека
6	Частные методики адаптивной физической культуры

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Психология общения
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

УК-9: Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

УК-9.1: Принимает базовые принципы экономического развития и функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике

УК-9.2: Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски.

ОПК-15: Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-15.1: Знает: нормативные правовые акты сферы адаптивной физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики.

ОПК-15.2: Умеет: осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

ОПК-15.3: Владеет: навыками профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

ОПК-16: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

ОПК-16.1: Знает: принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

ОПК-16.2: Умеет: работать с современными информационными технологиями и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

ОПК-16.3: Владеет: принципами работы современных информационных технологий и использует их для решения задач профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Типология и система физкультурных, спортивных и реабилитационных организаций.		
1.1	Физкультурно-спортивная деятельность /Лек/	2	7
1.2	Типология физкультурных и спортивных организаций /Лек/	2	7
1.3	Модель современной организационной структуры управления физической культурой и спортом. Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. /Лек/	2	7
1.4	Классификация учебно-тренировочных сборов /Пр/	2	7
1.5	Изучение закона ПМР о физической культуре и спорте /Ср/	8	7
1.6	Изучение закона ПМР об образовании /Ср/	4	7
1.7	Изучение нормативно-правовых документов в физкультурно-спортивных организациях. /Ср/	8	7
	Раздел 2. Сущность, принципы, цели и функции управления физкультурно-спортивными организациями для лиц с ограниченными возможностями.		
2.1	Система органов управления физической культурой и спортом. Общая характеристика современной системы государственных и негосударственных органов управления физической культурой и спортом. Модель современной организационной структуры управления физической культурой и спортом. /Лек/	2	7
2.2	Основы теории управления в сфере физической культуры и спорта /Лек/	2	7
2.3	Функции управления в сфере физической культуры и спорта /Лек/	2	7
2.4	Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. Разграничение компетенции республиканских органов управления физической культурой и спортом и муниципальных органов исполнительной власти. /Лек/	2	7
2.5	Негосударственные органы управления физкультурно-спортивной деятельности /Лек/	2	7
2.6	Виды коммерческих организаций физкультурно-оздоровительной направленности и их статус: фитнес-клубы, физкультурно-оздоровительные центры и т.п. Особенности управления в коммерческих организациях спортивно-оздоровительной направленности. /Лек/	2	7
2.7	Виды и функции физкультурно-спортивных мероприятий. Системы проведения спортивных соревнований. Планирование, подготовка и проведение соревнований. /Пр/	2	7
2.8	Системы проведения спортивных соревнований. Планирование, подготовка и проведение соревнований. /Пр/	2	7
	Раздел 3. Организационно-правовые и антикоррупционные основы деятельности в физкультурно-спортивных организациях для лиц с ограниченными возможностями.		
3.1	Организация и проведения спортивно-массовых мероприятий /Пр/	2	7
3.2	Изучение нормативно-правовых основ организации физической культуры в трудовых коллективах. /Ср/	8	7
3.3	Организация работы спортивных клубов, федераций по видам спорта /Пр/	2	7
3.4	Изучение нормативно-правовой документации в системе управления физической культуры и спорта. /Ср/	4	7
3.5	Организация судейства спортивных соревнований /Пр/	2	7
3.6	Изучение нормативно правовых документов физкультурно-спортивной деятельности в сети интернет /Ср/	4	7
	Раздел 4. Финансово-хозяйственная деятельность в физкультурно-спортивных организациях для лиц с ограниченными возможностями.		
4.1	Виды расходов на проведение спортивных соревнований /Пр/	2	7
	Раздел 5. Материально-техническая база физкультурных, спортивных и реабилитационных организаций.		
5.1	Порядок организации и проведения спортивных мероприятий /Пр/	2	7
5.2	Соревновательная деятельность в сфере физической культуры и спорта /Пр/	2	7
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
5.1. Рекомендуемая литература	
1. Закон «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» от 10 июля 2012 года № 133-3-V (САЗ 12-29) в текущей редакции. 2. Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 03.05.2012 г. № 393 «О введении в действие решений Коллегии от 24.04.2012 г.», п. 1.3. 3. Абдрахманова Д. Р. Экономика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. Р. Абдрахманова. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2024. — 99 с. — ISBN 978-5-6050000-9-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/452060 (дата обращения: 13. 12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Организационные основы деятельности спортивных школ: учебное пособие/ сост.: В.Ф. Гуцу, М.Н. Романюк, В.К. Складенко. 2-е изд. - Тирасполь, Изд-во Приднестр. ун-та, 2019. – 100 с. - (в обл.) 5. Экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие /Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И., / под ред. Е.В.Кузьмичевой. – М.: Физическая культура. 2008. – 480 с.	
5.2 Перечень информационных технологий	
5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектосвободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Сайт Верховного совета ПМР Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Научная электронная библиотека eLibrary Информационно-правовое обеспечение «Гарант» Сайт Министерства просвещения ПМР Сайт Экономика и управление на предприятиях: научно-образовательный портал	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Основными формами аудиторных занятий являются лекционные и практические занятия. Посещение лекционных занятий помогают студентам в полном объеме ознакомиться с общими вопросами организации и управления физкультурно-спортивной деятельностью. Систематическое посещение практических занятий дает возможность в полной мере освоить комплексную систему мер, направленных на создание условий для эффективной работы в организациях общего образования со спортивным направлением, и в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности. Выполнение практических и самостоятельных заданий направлены на решение конкретных профессионально-ориентированных задач. Систематическое посещение учебных занятий и выполнение текущих самостоятельных работ дают студентам возможность своевременно освоить программу курса и успешно получить зачет по полученным знаниям. Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Определение физической культуры и спорта в качестве объекта управления физкультурно-спортивными организациями.
2. Порядок и организация проведения соревнований.
3. Методы и формы проведения соревнований.
4. Правила проведения соревнований.
5. Организация судейства спортивных мероприятий.
5. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия.
6. Медицинское обеспечение спортивных мероприятий.
7. Финансирование спортивных соревнований.
8. Классификация спортивных соревнований.
9. Присвоение спортивных званий и разрядов.
10. Виды расходов на проведение соревнований.
11. Основные понятия теории мероприятия.
12. Форма тренировочного процесса.
13. Нормативно-правовые документы, регулирующие проведение спортивных соревнований.
14. Общая характеристика спортивных мероприятий.
15. Работа судейской коллегии.
16. Классификация учебно-тренировочных сборов.
17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия.
18. Мировые спортивные мероприятия.
19. Командировочные расходы и оплата участникам спортивных соревнований.
20. Командировочные расходы и оплата спортивным судьям на соревнованиях.
21. Обеспечение питанием при проведении спортивных мероприятий.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Права граждан на занятия физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией) установлены в нормативном правовом акте, который называется:
 - закон «О физической культуре и спорте»;
 - Конституция ;
 - Закон «Об образовании»;
 - Гражданский кодекс.
2. Спортивная федерация - это:
 - общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой является развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд;
 - государственная организация, целью которой является организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, приобщение широкого круга населения к занятиям физической культурой, пропаганда здорового образа жизни;
 - некоммерческая организация, учрежденная гражданами и (или) юридическими лицами на основе добровольных имущественных взносов и преследующая цели по осуществлению физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
 - некоммерческое объединение граждан, осуществляющее деятельность по подготовке и проведению спортивных мероприятий, оказанию физкультурно-оздоровительных услуг.
3. Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта определены в:
 - Законе «О физической культуре и спорте»;
 - государственных образовательных стандартах;
 - стандартах спортивной подготовки.
4. Юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия, называется:
 - промоутер физкультурного мероприятия;
 - генеральный менеджер физкультурного мероприятия;
 - организатор физкультурного мероприятия;
 - коллегия судей по проведению физкультурного мероприятия.
5. В детских спортивных школах физкультурно-спортивная работа с детьми дошкольного возраста проводится:
 - в группах начальной спортивной подготовки;
 - спортивно-оздоровительных группах;
 - учебно-тренировочных группах;

- группах общей физической подготовки.

6. Непосредственное руководство организацией физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в режиме учебного дня общеобразовательной организации осуществляет:

- директор;
- заместитель директора по учебно-воспитательной работе;
- учитель физической культуры;
- классные руководители.

7. План физкультурно-спортивной работы на учебный год в общеобразовательной школе утверждает:

- директор общеобразовательной организации;
- заместитель директора по учебно-воспитательной работе;
- заместитель директора по физкультурно-спортивной работе;
- педагогический совет.

8. Основной формой организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе (1-4-е классы) являются:

- кружки физической культуры и секции по базовым видам спорта;
- физкультминутки и подвижные игры;
- урок физической культуры;
- спортивный (динамический) час.

9. Основная направленность занятий в кружках физической культурой в общеобразовательных организациях:

- обучение занимающихся базовым видам спорта школьной программы;
- прикладная физическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- физическая рекреация.

10. К формам организации массовой физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе не относятся:

- кружки физической культуры;
- спортивные секции;
- туристские походы и слеты;
- уроки физической культуры.

11. Содержание занятий в различных формах организации внеурочной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных организациях определяется:

- Положением «Об организации внеурочной деятельности обучающихся общеобразовательных организаций»;
- рабочими программами организации внеурочной деятельности обучающихся;
- планом внеурочной физкультурно-спортивной работы на учебный год;
- инструкцией по организации внеурочной деятельности обучающихся общеобразовательных организаций.

12. В соответствии с Законом «О физической культуре и спорте» первый этап в многолетней подготовке спортсменов в спортивных школах называется:

- этап спортивного отбора и спортивной ориентации;
- спортивно-оздоровительный этап;
- этап общей и специальной физической подготовки;
- этап начальной спортивной специализации.

13. Основным документом, регламентирующим работу спортивной школы в течение учебного года, является:

- единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий в муниципальных образовательных учреждениях;

- государственные стандарты спортивной подготовки по соответствующим видам спорта;

- годовой план работы спортивной школы;

- рабочие программы спортивной подготовки.

14. В образовательных организациях высшего образования основной формой физического воспитания обучающихся являются:

- факультативные занятия;
- тренировочные занятия;
- учебные занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным физкультурно-оздоровительным и коррекционным программам (под контролем преподавателя).

15. В образовательных организациях высшего образования физическое воспитание обучающихся регламентируется:

- инструкцией по организации и проведению учебных занятий по физической культуре и спорту;
- рабочими программами дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту;
- распоряжениями проректора по учебной работе;
- распоряжениями и методическими рекомендациями заведующего кафедрой.

16. Физкультурно-спортивную работу в трудовых коллективах планирует и непосредственно организует:

- руководитель предприятия (учреждения, организации);
- заместитель руководителя предприятия по физкультурно-спортивной работе;
- инструктор-методист по производственной гимнастике и физкультурно-оздоровительной работе;

- отдел физкультурно-спортивной работы профсоюзного комитета.

17. При составлении комплексов физических упражнений, применяемых в режиме труда и отдыха в трудовых коллективах, ориентируются:

- на возрастные особенности трудящихся и служащих;
- характер трудовой деятельности, специфику трудовых действий и рабочих движений, характер рабочих поз;
- уровень физической подготовленности трудящихся и служащих;
- инструкции по охране труда и здоровья работников в процессе трудовой деятельности.

18. Организация физкультурно-спортивной работы с населением в ПМР регламентируется:

- инструкциями по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с различными возрастными категориями граждан;

- Типовым положением об организации физкультурно-спортивной работы;

- Законами, указами Президента, постановлениями и распоряжениями Правительства.

19. Планирование, организация и создание условий для занятий физической культурой и спортом граждан по месту жительства и в местах массового отдыха осуществляется:

- Государственной службой по спорту;
- спортивными федерациями по видам спорта;
- органами местного самоуправления в соответствии с государственными программами развития физической культуры и спорта в ПМР.

20. В годичном цикле спортивной подготовки сборы для спортсменов по своему назначению подразделяются:

- на втягивающие, спортивного совершенствования, рекреативные, оздоровительно-реабилитационные;
- подводящие, основные, оздоровительные;
- тренировочные, предсоревновательные, контрольные, восстановительные;
- общеподготовительные, специально-подготовительные, оздоровительные.

21. Восстановительные тренировочные сборы для спортсменов проводятся:

- в период реабилитации спортсменов после спортивных травм;
- в переходном периоде годичного цикла подготовки спортсменов;
- перед непосредственной подготовкой спортсменов к основным соревнованиям сезона;
- в конце подготовительного периода годичного цикла тренировок с целью восстановления работоспособности спортсменов после больших тренировочных нагрузок.

22. Различают следующие виды планирования физкультурно-спортивных мероприятий:

- зимнее, весеннее, летнее, осеннее;
- спортивное, физкультурное, оздоровительное, адаптивное;
- предварительное, основное (базовое), заключительное;
- долгосрочное, среднесрочное, краткосрочное.

23. Документ, в котором излагается содержание и последовательности выполнения определенной работы (видов деятельности) в установленные сроки, называется:

- инструкция;
- план;
- указание;
- программа.

24. Планирование физкультурно-спортивной работы на год, квартал, месяц называется:

- перспективным;
- среднесрочным;
- краткосрочным;
- оперативным.

25. Оперативное планирование предусматривает разработку планов физкультурно-спортивных мероприятий (по срокам):

- на один год;
- квартал;
- месяц;
- неделю.

26. Структура календаря спортивно-массовой и оздоровительной работы включает следующие основные разделы:

- «Спартакиады», «Чемпионаты», «Первенства», «Физкультурные праздники»;
- «Физкультурные мероприятия», «Спортивные мероприятия»;
- «Комплексные мероприятия», «Физкультурно-оздоровительные мероприятия», «Соревнования по видам спорта»;
- «Сводно-комбинированные мероприятия», «Спортивно-видовые мероприятия», «Избирательно-поконтигентные мероприятия», «Физкультурные мероприятия среди инвалидов».

27. Спортивные соревнования по характеру определения первенства могут быть:

- юношеские, юниорские, взрослых спортсменов;
- республиканские, районные, городские;
- спартакиады, первенства, чемпионаты;
- личные, лично-командные, командные.

28. К основным документам, регламентирующим организацию и проведение спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, относится:

- календарный план физкультурных и спортивных мероприятий;
- программа и сценарий проведения физкультурно-спортивных мероприятий;
- инструкция, регламентирующая организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий;
- Закон «О физической культуре и спорте ПМР».

29. Документ, определяющий перечень всех физкультурных и спортивных мероприятий на определенный период, сроки и места их проведения, состав участников, ответственных за организацию мероприятий, называется:
количество правильных ответов: 2

- программа физкультурных и спортивных мероприятий;
- календарный план физкультурных и спортивных мероприятий;
- регламент физкультурных и спортивных мероприятий;
- Постановление о проведении и содержании физкультурных и спортивных мероприятий.

30. Документ, определяющий характер, цели, задачи, программу и расписание соревнований, руководство ими, порядок выявления победителей личного и командного первенства, награждения участников и другие организационные вопросы, называется:

- руководство по организации и проведению спортивных мероприятий;
- правила соревнований по видам спорта;
- положение о спортивном соревновании;
- инструкция, регламентирующая организацию и проведение соревнований.

31. Работой судейской коллегии при проведении соревнований руководит:

- председатель организационного комитета по проведению соревнований;
- главный спортивный судья соревнований;
- официальный представитель местных органов управления физической культурой и спортом;
- комендант соревнований или контролер-распорядитель.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка «зачтено/отлично» выставляется обучающемуся, если полностью раскрыто содержание вопроса; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- оценка «зачтено/хорошо» выставляется обучающемуся, если ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один и недостаток: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.
- оценка «зачтено/удовлетворительно» ставится, если неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов.
- оценка «не зачтено/неудовлетворительно» ставится, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.18 Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.19 Физиология человека**

Закреплена за кафедрой **Биологии и экологии**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 50
самостоятельная работа 58
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 2

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Лабораторные	32	32	32	32
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины

Физиология человека

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Биологии и экологии

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование современных представлений о морфофункциональных особенностях центральной нервной системы; изучение нейрофизиологических механизмов психики и поведения, базирующихся на принципе рефлекторного отражения мира; формирование современных представлений об общих механизмах регуляции вегетативных функций: регуляции клеточного состава крови, дыхания, кровообращения, пищеварительных процессов и выделения; о биологической роли гормонов, секретируемых различными эндокринными железами, их химическом строении, механизмах их действия, роли в регуляции отдельных вегетативных функций.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. дать представления о принципах функционирования мозга, о морфофункциональной организации старой, древней и новой коры;
2. ознакомить обучающихся с основными принципами организации сенсорных и моторных функций;
3. сформировать комплексное представление о принципах гуморальной регуляции физиологических функций организма; о принципах регуляции обмена веществ и эндокринных механизмах при адаптации организма к спортивным тренировкам;
4. сформировать представление об основных принципах регуляторных механизмов базисных функций по поддержанию гомеостаза во внутренней среде организма.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**

1	Биохимия человека
2	Психология физической культуры
3	Психология спорта
4	Биомеханика
5	Патология и тератология
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-7: Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

ОПК-7.1: Знает: закономерности возрастной морфологии и психологии, основы физиологии человека, с учётом отклонений в состоянии здоровья.

ОПК-7.2: Умеет: учитывать закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-7.3: Владеет: методами формирования физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом особенностей развития.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Организм как самоорганизующаяся система. Гомеостаз.		
1.1	Общие закономерности физиологии и ее основные понятия. /Лек/	2	2
1.2	Функции спинного мозга и подкорковых отделов головного мозга. /Лек/	2	2
1.3	Вегетативная нервная система. /Лек/	2	2
1.4	Функции коры больших полушарий. /Лек/	2	2
1.5	Определение основных показателей возбудимости. /Лаб/	2	2
1.6	Определение проводимости периферических нервов /Лаб/	2	2
1.7	Тестирование рефлекторной моторной и сенсорной деятельности человека. /Лаб/	2	2
1.8	Динамическое равновесие на мембране. /Ср/	4	2
1.9	Равновесный потенциал на клеточной мембране. /Ср/	4	2
1.10	Различие концентрации ионов по обе стороны от мембраны (внутри клетки и снаружи) в нервных и мышечных клетках. /Ср/	2	2

1.11	Поперечно-полосатая и гладкая мускулатура /Ср/	10	2
1.12	Нарушения в двигательной (моторной) единице. Разрушение тела клетки или аксона, миастения, миотония, контрактура /Ср/	12	2
Раздел 2. Учение о высшей нервной деятельности.			
2.1	Условия образования и разновидности условных рефлексов. /Лек/	2	2
2.2	Типы высшей нервной деятельности. /Лек/	2	2
2.3	Нервно-мышечный аппарат /Лек/	2	2
2.4	Кровь. Кровообращение /Лек/	2	2
2.5	Дыхание /Лек/	2	2
2.6	Динамические показатели нервных процессов. Теппинг-тест. /Лаб/	2	2
2.7	Исследование рефлекторных реакций человека. Коленный рефлекс. /Лаб/	2	2
2.8	Определение типа высшей нервной деятельности человека. /Лаб/	2	2
2.9	Исследование нервно-мышечного аппарата /Лаб/	2	2
2.10	Зависимость мышечных сокращений от частоты раздражений /Лаб/	2	2
2.11	Определение проводимости периферических нервов, иннервирующих скелетную мускулатуру /Лаб/	2	2
2.12	Тестирование рефлекторной моторной и сенсорной деятельности человека /Лаб/	2	2
2.13	Определение периферического поля зрения /Лаб/	2	2
2.14	Определение числа эритроцитов в крови человека. /Лаб/	2	2
2.15	Определение суммарного числа лейкоцитов в крови человека. /Лаб/	2	2
2.16	Определение сердечной деятельности с помощью электрокардиографии /Лаб/	2	2
2.17	Тестирование функциональной способности системы дыхания /Лаб/	2	2
2.18	Определение физической работоспособности с использованием критерия PWC170. /Лаб/	2	2
2.19	Поперечно-полосатая и гладкая мускулатура. /Ср/	4	2
2.20	Нарушения в двигательной (моторной) единице. Разрушение тела клетки или аксона, миастения, миотония, контрактура. /Ср/	4	2
2.21	Рефлекс ходьбы. /Ср/	4	2
2.22	Природа спинального шока и механизмы восстановления. /Ср/	4	2
2.23	Регулирование двигательной активности с учетом пирамидного и экстрапирамидного тракта. Моторная кора, пирамидные нейроны, их эфферентные волокна. /Ср/	2	2
2.24	Использование анаболических гормонов экзогенного происхождения для наращивания мышечной массы /Ср/	8	2
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Физиология человека : учебник для вузов / В. В. Селиверстова, Д. С. Мельников, Ю. А. Щедрина [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 232 с. — ISBN 978-5-507-52460-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/488123> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Сентябрьев, Н. Н. Физиология человека : учебник / Н. Н. Сентябрьев, А. Г. Камчатников, И. Н. Солопов. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 298 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/464435> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Демина, Т. В. Физиология человека : учебное пособие / Т. В. Демина, Л. В. Кочнева, Н. А. Тетерев ; под редакцией Т. В. Деминой. — Екатеринбург : УГТУ, 2023. — 147 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/453512> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Веденева, А. А. Физиология человека : методические рекомендации / А. А. Веденева. — Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2019. — 54 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/162835> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Чинкин, А. С. Физиология человека : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2017. — 271 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154946> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплект свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы, лабораторных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**6. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

1	К.1 - 306 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран, доска меловая
2	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.2 - 125 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по физиологии человека. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем студентам; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки студентов является четкое представление о данной теме занятия с изученным ранее материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Предмет физиологии, ее связь с другими науками и значение для физической культуры и спорта
2. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей
3. Нервная и гуморальная регуляция функций
4. Рефлекторный механизм деятельности нервной системы
5. Гомеостаз.
6. Раздражение. Возбуждение. Мембранный потенциал покоя.
7. Потенциал действия. Законы раздражения. Распространение потенциала действия. Типы нервных волокон. Аксонный транспорт.
8. Синаптическая передача. Нейротрансмиттерные вещества и системы центральной регуляции.
9. Рефлекторная дуга. Проводящие пути. Торможение.
10. Продолговатый мозг. Средний мозг. Мозжечок. Их роль в регуляции двигательной активности.
11. Функциональная взаимосвязь структур головного мозга в процессе регуляции двигательной активности.
12. Кора больших полушарий. Роль моторной зоны коры в регуляции двигательной активности. Интегративная деятельность коры больших полушарий.
13. Состав, объем и функции крови
14. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов.
15. Регуляция системы крови.
16. Движение крови по сосудам (гемодинамика).
17. Дыхательный объем, резервный объем вдоха и выдоха и остаточный объем.
18. Обмен газов в легких и их перенос кровью.
19. Свертывание крови (гемостаз). Группы крови. Резус-фактор. Функционирование иммунной системы организма.
20. Функции сердца. Сократимость миокарда. Сердечный цикл..
21. Функциональная роль гипоталамо-гипофизарной системы. Сопряжение нервной и гуморальной систем регуляции. Нейросекреция.
22. Значимость адренокортикотропного гормона (АКТГ) для мобилизации резервов организма при действии на него экстремальных факторов.
23. Роль соматотропина и пролактина для физического развития.
24. Функции желез внутренней секреции.
25. Электрокардиография. Регуляция работы сердца в разных условиях внешней среды

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что является предметом физиологии человека?
 - А) Строение органов и тканей
 - Б) Функции организма и механизмы их регуляции
 - В) Происхождение человека
 - Г) Биохимический состав клетки
2. К основным функциональным характеристикам возбудимых тканей относится:
 - А) Метаболизм
 - Б) Секреция
 - В) Возбудимость и проводимость
 - Г) Регенерация
3. Нервная регуляция отличается от гуморальной тем, что:
 - А) Осуществляется гормонами
 - Б) Более медленная и длительная
 - В) Более быстрая и точная
 - Г) Не имеет обратной связи
4. Основным структурно-функциональным элементом деятельности нервной системы является:
 - А) Нейрон
 - Б) Синапс
 - В) Рефлекс
 - Г) Рефлекторная дуга

5. Гомеостаз — это:
- А) Приспособление к нагрузкам
 - Б) Поддержание относительного постоянства внутренней среды
 - В) Обмен веществ
 - Г) Форма нервной деятельности
6. Мембранный потенциал покоя возникает вследствие:
- А) Равномерного распределения ионов
 - Б) Работы ионных насосов и проницаемости мембраны
 - В) Действия гормонов
 - Г) Механического раздражения
7. Потенциал действия характеризуется:
- А) Постепенным нарастанием
 - Б) Законом «всё или ничего»
 - В) Локальным распространением
 - Г) Зависимостью от силы раздражения
8. Основным механизмом передачи сигнала в химическом синапсе является:
- А) Электрический ток
 - Б) Механическое воздействие
 - В) Выделение нейромедиатора
 - Г) Изменение температуры
9. Торможение в центральной нервной системе необходимо для:
- А) Усиления возбуждения
 - Б) Координации и точности движений
 - В) Повышения утомления
 - Г) Ускорения рефлексов
10. Какой отдел головного мозга играет ведущую роль в координации движений и поддержании равновесия?
- А) Продолговатый мозг
 - Б) Средний мозг
 - В) Мозжечок
 - Г) Гипоталамус
11. Моторная зона коры больших полушарий отвечает за:
- А) Анализ чувствительных сигналов
 - Б) Регуляцию дыхания
 - В) Произвольные движения
 - Г) Вегетативные реакции
12. Основная функция эритроцитов:
- А) Иммунная защита
 - Б) Свертывание крови
 - В) Перенос кислорода и углекислого газа
 - Г) Регуляция давления
13. Гемодинамика изучает:
- А) Состав крови
 - Б) Движение крови по сосудам
 - В) Процессы дыхания
 - Г) Сокращения сердца
14. Газообмен в лёгких осуществляется путем:
- А) Активного транспорта
 - Б) Осмоса
 - В) Диффузии
 - Г) Фильтрации
15. Гипоталамо-гипофизарная система обеспечивает:
- А) Только нервную регуляцию
 - Б) Только гуморальную регуляцию
 - В) Связь нервной и эндокринной регуляции

Г) Регуляцию дыхания

16. Какие клетки крови участвуют в иммунной защите организма?

- А) Эритроциты
- Б) Тромбоциты
- В) Лейкоциты
- Г) Плазмоциты

17. Тромбоциты выполняют основную функцию:

- А) Переноса газов
- Б) Иммунной защиты
- В) Свертывания крови
- Г) Регуляции осмотического давления

18. Регуляция системы крови осуществляется преимущественно:

- А) Только нервной системой
- Б) Только гуморальными механизмами
- В) Нервно-гуморальными механизмами
- Г) Механическим путем

19. Свертывание крови (гемостаз) необходимо для:

- А) Переноса кислорода
- Б) Поддержания давления
- В) Предотвращения кровопотери
- Г) Иммунной защиты

20. Резус-фактор определяется наличием или отсутствием:

- А) Антител в плазме
- Б) Антигена D на эритроцитах
- В) Гемоглобина
- Г) Лейкоцитов

21. Дыхательный объем — это:

- А) Максимальный объем воздуха после глубокого вдоха
- Б) Объем воздуха при спокойном дыхании
- В) Объем воздуха после максимального выдоха
- Г) Остаточный объем воздуха

22. Остаточный объем лёгких — это:

- А) Объем воздуха при спокойном дыхании
- Б) Объем воздуха, остающийся после максимального выдоха
- В) Резерв вдоха
- Г) Жизненная ёмкость лёгких

23. Перенос кислорода кровью осуществляется главным образом:

- А) В растворённом виде
- Б) В виде оксигемоглобина
- В) В виде карбгемоглобина
- Г) В составе плазмы

24. Основная функция сердца заключается в:

- А) Синтезе гормонов
- Б) Регуляции дыхания
- В) Насосной функции
- Г) Иммунной защите

25. Сердечный цикл включает:

- А) Только систолу
- Б) Только диастолу
- В) Систолю и диастолу
- Г) Период покоя

26. Сократимость миокарда — это способность сердца:

- А) Проводить возбуждение

- Б) Автоматически генерировать импульсы
- В) Сокращаться в ответ на раздражение
- Г) Регулировать давление

27. Электрокардиография позволяет оценить:

- А) Газообмен в лёгких
- Б) Электрическую активность сердца
- В) Объём циркулирующей крови
- Г) Сократимость скелетных мышц

28. Работа сердца при физической нагрузке:

- А) Замедляется
- Б) Не изменяется
- В) Усиливается
- Г) Полностью прекращается

29. Адренотропный гормон (АКТГ) способствует:

- А) Снижению стресс-реакции
- Б) Мобилизации резервов организма
- В) Торможению обмена веществ
- Г) Росту костей

30. Соматотропный гормон оказывает основное влияние на:

- А) Иммунитет
- Б) Рост и физическое развитие
- В) Водный обмен
- Г) Свертывание крови

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 вопросов. Два по теории из разделов 1-2, один практический

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «Отлично» – выставляется, если раскрыты все заданные вопросы.

Оценка «Хорошо» - выставляется, если раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» - выставляется, если полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - выставляется, если раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.19 Физиология человека
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры биологии и экологии

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой биологии и экологии

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.20 Патология и тератология**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 58
самостоятельная работа 50
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	5(3.1)		6(3.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	12	12	26	26
Лабораторные	18	18	14	14	32	32
Итого ауд.	32	32	26	26	58	58
Контактная работа	32	32	26	26	58	58
Сам. работа	40	40	10	10	50	50
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	72	72	144	144

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Граневский Владимир Викторович

Рабочая программа дисциплины

Патология и тератология

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

ознакомить будущих специалистов адаптивной физической культуры с причинами, механизмами и основными закономерностями возникновения и развития заболеваний и врожденных пороков.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- изучить закономерности возникновения и развития заболеваний и врожденных пороков;
- изучить закономерности компенсаторных, защитных возможностей организма человека.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Биохимия человека
2	Психология развития
3	Анатомия человека
4	Физиология человека
5	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре
2	Лечебная физическая культура
3	Психология физической культуры
4	Психология спорта
5	Биомеханика
6	Спортивная метрология
7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-4.1: Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-4.2: Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий.

ОПК-4.3: Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-7: Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

ОПК-7.1: Знает: закономерности возрастной морфологии и психологии, основы физиологии человека, с учётом отклонений в состоянии здоровья.

ОПК-7.2: Умеет: учитывать закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-7.3: Владеет: методами формирования физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом особенностей развития.

ОПК-9: Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-9.1: Знает: методику развития компенсаторных возможностей организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-9.2: Умеет: проводить мероприятия физической реабилитации и занятия адаптивной физической культуры для развития компенсаторных возможностей, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-9.3: Владеет: методиками развития компенсаторных возможностей организма и закрепления компенсаций на разных этапах восстановления.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основные положения патологической физиологии		
1.1	Общее учение о болезни. Этиология и патогенез. /Лек/	2	5
1.2	Роль наследственности в патологии. /Лек/	2	5
1.3	Роль конституции и возраста в патологии. /Лек/	2	5
1.4	Учение о реактивности. /Лек/	2	5
1.5	Иммунитет и аллергия. /Лек/	2	5
1.6	Воспаление. Лихорадка. /Лек/	2	5
1.7	Патология тканевого роста. /Лек/	2	5
1.8	Нарушение обмена веществ. /Лек/	2	6
1.9	Эндокринные нарушения. /Лек/	2	6
1.10	Понятие шока. Кома. Стресс. /Лек/	2	6
1.11	Нарушение кровообращения. Гипоксия. /Лек/	2	6
1.12	Общее учение о болезни. Этиология и патогенез /Лаб/	2	5
1.13	Общее учение о болезни. Этиология и патогенез /Лаб/	2	5
1.14	Роль наследственности в патологии. /Лаб/	2	5
1.15	Роль наследственности в патологии. /Лаб/	2	5
1.16	Роль конституции и возраста в патологии /Лаб/	2	5
1.17	Учение о реактивности /Лаб/	2	5
1.18	Иммунитет и аллергия. /Лаб/	2	5
1.19	Воспаление. Лихорадка. /Лаб/	2	5
1.20	Патология тканевого роста. /Лаб/	2	5
1.21	Нарушение обмена веществ и эндокринные нарушения. /Лаб/	2	6
1.22	Понятие шока. Кома. Стресс. /Лаб/	2	6
1.23	Нарушение кровообращения. /Лаб/	2	6
1.24	Гипоксия. /Лаб/	2	6
1.25	Определение понятия здоровье и болезнь. Признаки и критерии здоровья, формы и стадии болезни (по всем темам устная подготовка). /Ср/	2	5
1.26	Определение понятия здоровье и болезнь. Признаки и критерии здоровья, формы и стадии болезни (по всем темам устная подготовка). /Ср/	2	5
1.27	Определение понятия «патологическая реакция», «патологический процесс», «патологическое состояние». /Ср/	2	5
1.28	Определение понятий «этиология» и «патогенез». /Ср/	2	5
1.29	Значение возраста в возникновении и развитии болезней. /Ср/	2	5
1.30	Определение понятий «реактивность» и «резистентность» /Ср/	2	5
1.31	Понятие «иммунитет» и его виды. /Ср/	2	5
1.32	Аллергия. /Ср/	2	5
1.33	Этиопатогенез и морфогенез воспаления /Ср/	2	5
1.34	Этиопатогенез и значение лихорадки. /Ср/	2	5
1.35	Виды гипертрофий и гиперплазий. Определение регенерации. /Ср/	2	5
1.36	Этиопатогенез и классификация дистрофий. Понятие дегенерации. /Ср/	2	5
1.37	Определение стадий стресса, классификация стрессовых состояний. /Ср/	2	5
1.38	Биологическое значение адаптационного синдрома. Болезни адаптации. /Ср/	2	5
1.39	Биологическое значение адаптационного синдрома. Болезни адаптации. /Ср/	2	5
1.40	Понятие шока и комы /Ср/	2	5
1.41	Понятие шока и комы /Ср/	2	5
1.42	Нарушение кровообращения и внешнего дыхания. /Ср/	2	5

1.43	Нарушение кровообращения и внешнего дыхания. /Ср/	2	5
1.44	Нарушение обмена веществ. /Ср/	2	6
1.45	Нарушение обмена веществ. /Ср/	2	5
Раздел 2. Основы тератологии.			
2.1	Понятие и предмет тератология. Классификация врожденных пороков развития. /Лек/	2	6
2.2	Врожденные пороки развития органов и систем организма. Хромосомные болезни и генные синдромы. /Лек/	2	6
2.3	Понятие и предмет тератология. Классификация врожденных пороков развития. /Лаб/	2	6
2.4	Врожденные пороки развития органов и систем организма. Хромосомные болезни и генные синдромы /Лаб/	2	6
2.5	Врожденные пороки развития органов и систем организма. Хромосомные болезни и генные синдромы /Лаб/	2	6
2.6	Понятие предмета тератология. Классификация врожденных пороков развития. /Ср/	2	6
2.7	Понятие предмета тератология. Классификация врожденных пороков развития. /Ср/	2	6
2.8	Хромосомные болезни и генные синдромы. /Ср/	2	6
2.9	Хромосомные болезни и генные синдромы. /Ср/	2	6
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Мустафина, И. Г. Общая патология : учебник для вузов / И. Г. Мустафина. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 436 с. — ISBN 978-5-507-54834-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/511272> (дата обращения: 28.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Ходасевич, Л. С. Частная патология : учебное пособие для вузов / Л. С. Ходасевич. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 388 с. — ISBN 978-5-507-51872-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460580> (дата обращения: 28.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Частная патология : учебное пособие / А. В. Смирнов, Н. В. Григорьева, Т. А. Белик [и др.]. — Волгоград : ВолГМУ, 2024. — 336 с. — ISBN 978-5-9652-0967-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/478220> (дата обращения: 28.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Русанов, В. В. Тератология : учебное пособие / В. В. Русанов. — Пенза : ПГУ, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-907262-48-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322757> (дата обращения: 28.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Ходасевич, Л. С. Общая патология и тератология : учебное пособие для вузов / Л. С. Ходасевич. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 180 с. — ISBN 978-5-507-51869-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460574> (дата обращения: 28.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 204 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен

	проводной доступ в сеть интернет
3	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Обучение складывается из аудиторных занятий, включающих лекционный курс и лабораторные занятия; самостоятельной работы. В начале каждого тематического раздела определяется цель, которая должна быть достигнута в результате освоения раздела. Ключевым положением конечной цели раздела является формирование умения решать профессиональные задачи по теме раздела на основе анализа данных. Перед занятием проводится необходимая теоретическая подготовка педагога, инструктаж лаборанта, подготовка технических устройств и мультимедийного оборудования. На следующем этапе изучения раздела проводится оценка уровня исходной подготовки обучающихся по теме раздела с использованием тематических тестов, фронтального опроса и других форм. При необходимости (с учетом результатов тестового контроля) проводится коррекция знаний и дополнение информации. По основным проблемным теоретическим вопросам темы организуется дискуссия с участием и под руководством преподавателя. Дискуссия имеет целью определение и коррекцию уровня подготовки студентов по теме раздела, а также оценку их умения пользоваться учебным материалом. Дискуссия не должна превышать 30% всего времени раздела. Остальную часть занятия проводят с использованием современных интерактивных образовательных технологий. Контроль и коррекция усвоения материала раздела проводятся на основе оценки преподавателем результатов индивидуального самостоятельного решения учащимися ситуационных задач. Такой подход позволяет достигнуть главную цель дисциплины. Каждый раздел заканчивается кратким заключением преподавателя (или, по его поручению обучающимся). В заключении обращается внимание на ключевые положения тематического раздела, типичные ошибки или трудности. Преподаватель даёт рекомендации по их предотвращению и преодолению. Различные виды деятельности в учебном процессе формируют способность к анализу и оценке своих возможностей, приобретению новых знаний, освоению умений, использованию различных информационно-образовательных технологий. Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям и включает изучение специальной литературы по теме, разработка проектов, составление тестов и ситуационных задач, проведение семинаров, круглых столов и прочее. Различные виды учебной работы, включая самостоятельную, способствуют формированию у студента умения системно подходить к анализу информации, восприятию инноваций; способности и готовности к самосовершенствованию, самореализации, личностной и предметной рефлексии.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Определение понятия «болезнь». Ее основные признаки
2. Классификации, формы и стадии болезни.
3. Определение понятий «патологическая реакция», «патологический процесс», «патологическое состояние».
4. Определение понятия «этиология», «патогенез».
5. Внешние и внутренние причины заболеваний.
6. Основное звено и «порочный круг» в механизме развития болезни.
7. Роль наследственности в развитии человека.
8. Понятия «наследственная предрасположенность» и «генетическая индивидуальность».
9. Виды мутаций.
10. Основные классы и группы наследственной патологии.
11. Различия между наследственной и врожденной патологией.
12. Связь типов конституции и болезни.
13. Роль конституции в развитии болезни.
14. Влияние возраста в развитии болезни.
15. Иммунная система, ее состав и функция.
16. Виды иммунитета. Подвиды приобретенного иммунитета.
17. Механизм невосприимчивости к инфекционным заболеваниям.
18. Определение понятия «аллергия». Классификация аллергенов.
19. Общий патогенез аллергических реакций (основные стадии).
20. Краткая характеристика поллиноза и крапивницы.
21. Краткая характеристика отека Квинке и анафилактического шока.
22. Механизм проявления лекарственной аллергии.
23. Определение понятия аутоиммунизации. Патогенез аутоиммунных реакций.
24. Определение понятия «воспаление».
25. Основные этиологические факторы воспаления.
26. Патогенез воспалительного процесса. 27. Клинические проявления воспаления.
28. Краткая характеристика фаз развития воспаления. 29. Возможные варианты исхода воспалительного процесса.
30. Определение понятия «лихорадка». Причины и механизмы развития лихорадки.
31. Виды нарушений патологии тканевого роста. Их характеристика.
32. Определение понятий «гипертрофия» и «гиперплазия».
33. Виды гипертрофии (гиперплазии). Их значение для организма.
34. Определение понятия «регенерация». Основные виды регенерации.
35. Определение и общая характеристика новообразований.
36. Биохимические и физико-химические особенности опухоли.
37. Проявления функциональной анаплазии опухоли.
38. Морфологические особенности опухолевой ткани (строение, расположение, размеры, внешний вид, форма, консистенция, цвет).
39. Канцерогенные факторы и их влияние на развитие опухоли.
40. Основные отличия доброкачественной опухоли от злокачественной. Опухоли с местнодеструктивным ростом.
41. Понятие «метастазирование», «метастазы», «кахекия» и «рецидивы» опухоли.
42. Определение понятия «стресс». Основные причины возникновения стресса.
43. Характеристика стадий стресса.
44. Понятие «болезни адаптации» или стресс болезни.
45. Определение понятия «шок». Основные формы шока.
46. Характеристика стадий травматического шока.
47. Кома и стадии комы.
48. Механизмы регуляции обмена веществ.
49. Нарушение энергетического обмена.
50. Кислотно-щелочное равновесие и его нарушения.
51. Краткая характеристика основного обмена и его нарушений.
52. Водно-электролитный обмен и его нарушения.
53. Основные нарушения углеводного и липидного обмена.
54. Эндокринные нарушения при гипер- и гипофункции эндокринных желез.
55. Причины и основные проявления острой и хронической недостаточности кровообращения.
56. Основные отличия между острой дыхательной недостаточностью и хронической дыхательной недостаточностью.
57. Классификация врожденных пороков развития по этиологическому фактору.
58. Пороки развития: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии и фетопатии.
59. Основное отличие между первичными и вторичными пороками развития.
60. Отличия генных, геномных и хромосомных мутаций. 61. Критические периоды внутриутробного развития.

62. Понятие «тератогенный и терминационный период». Его значение для формирования врожденных пороков развития.
63. Краткая характеристика клинических, морфологических и генетических методов исследования, применяемых в тератологии.
64. Особенности метода исследования «дерматоглифика».
65. Наиболее распространенные пороки развития центральной нервной системы.
66. Основные врожденные пороки развития сердечно-сосудистой системы.
67. Наиболее распространенные пороки развития органов пищеварения.
68. Наиболее распространенные пороки развития органов дыхания.
69. Изолированные и системные пороки развития опорно-двигательного аппарата.
70. Определение понятия «множественные пороки развития».
71. Отличие хромосомных болезней от других наследственных болезней.
72. Определение и краткая характеристика генных синдромов.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Болезнь — это
 - А) Реакция организма на раздражитель
 - В) Нарушение жизнедеятельности организма под влиянием повреждающих факторов
 - С) Любое отклонение от нормы
2. К основным признакам болезни относится
 - А) Только анатомические изменения
 - В) Нарушение структуры и функции, снижение адаптации
 - С) Только субъективные ощущения
3. Стадии болезни включают
 - А) Этиологию, патогенез, исход
 - В) Латентную, разгара, исхода
 - С) Острую, подострую, хроническую
4. Патологическая реакция — это
 - А) Кратковременный неадекватный ответ на раздражитель
 - В) Длительное нарушение функции органа
 - С) Совокупность симптомов болезни
5. Патологический процесс — это
 - А) Устойчивая форма болезни
 - В) Типовой комплекс реакций, лежащих в основе болезни
 - С) Исход заболевания
6. Патологическое состояние — это
 - А) Кратковременное нарушение
 - В) Медленно развивающийся процесс
 - С) Длительно существующее отклонение от нормы
7. Этиология — это учение о
 - А) Механизмах развития болезни
 - В) Причинах и условиях возникновения болезни
 - С) Исходах заболеваний
8. Патогенез — это
 - А) Причины болезни
 - В) Клинические проявления
 - С) Механизмы развития и течения болезни
9. К внешним причинам заболеваний относится
 - А) Наследственность
 - В) Возраст
 - С) Инфекция

10. К внутренним причинам заболеваний относится
- А) Травма
 - В) Генетические особенности
 - С) Токсические вещества
11. Основное звено патогенеза — это
- А) Первый симптом
 - В) Ведущий механизм, определяющий развитие болезни
 - С) Исход заболевания
12. «Порочный круг» — это
- А) Повторение симптомов
 - В) Самоподдерживающийся патологический механизм
 - С) Хроническое течение болезни
13. Роль наследственности заключается в
- А) Определении предрасположенности к болезням
 - В) Обязательном развитии болезни
 - С) Формировании иммунитета
14. Наследственная предрасположенность — это
- А) Наличие болезни при рождении
 - В) Вероятность развития болезни при определенных условиях
 - С) Генетическая мутация
15. Генетическая индивидуальность — это
- А) Совокупность всех генов организма
 - В) Отличие человека от других по генетическим признакам
 - С) Наследственная патология
16. К мутациям относится
- А) Физиологическая адаптация
 - В) Изменение генетического материала
 - С) Иммунный ответ
17. К наследственной патологии относятся
- А) Инфекционные болезни
 - В) Моногенные, хромосомные заболевания
 - С) Травмы
18. Врожденная патология — это
- А) Только наследственные болезни
 - В) Болезни, возникшие до рождения
 - С) Болезни детского возраста
19. Конституция — это
- А) Тип телосложения
 - В) Совокупность морфологических и функциональных особенностей
 - С) Характер человека
20. Возраст влияет на болезнь через
- А) Изменение реактивности организма
 - В) Изменение генов
 - С) Влияние климата
21. Иммунная система включает
- А) Только лимфоциты

В) Органы, клетки и молекулы защиты

С) Только антитела

22. Приобретенный иммунитет бывает

А) Клеточный и гуморальный

В) Активный и пассивный

С) Естественный и врожденный

23. Невосприимчивость к инфекции обеспечивается

А) Только кожей

В) Иммунными механизмами

С) Нервной системой

24. Аллергия — это

А) Повышенная чувствительность организма

В) Иммунодефицит

С) Инфекционное заболевание

25. К аллергенам относится

А) Витамины

В) Пыльца растений

С) Ферменты ЖКТ

26. Основные стадии аллергической реакции

А) Латентная, клиническая, восстановительная

В) Иммунологическая, патохимическая, патофизиологическая

С) Острая, подострая, хроническая

27. Поллиноз — это

А) Пищевая аллергия

В) Аллергия на пыльцу

С) Лекарственная аллергия

28. Анафилактический шок характеризуется

А) Медленным развитием

В) Резким падением давления

С) Только кожными проявлениями

29. Аутоиммунизация — это

А) Снижение иммунитета

В) Реакция против собственных антигенов

С) Иммунитет после вакцинации

30. Воспаление — это

А) Повреждение ткани

В) Защитно-приспособительная реакция на повреждение

С) Только местная реакция

Ключ ответов

1–В, 2–В, 3–В, 4–А, 5–В, 6–С, 7–В, 8–С, 9–С, 10–В,

11–В, 12–В, 13–А, 14–В, 15–В, 16–В, 17–В, 18–В, 19–В, 20–А,

21–В, 22–В, 23–В, 24–А, 25–В, 26–В, 27–В, 28–В, 29–В, 30–В.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех теоретических вопросов.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки:

Оценка «5» выставляется если:

- глубокое и прочное усвоение программного материала;
- полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания;
- свободно справляющиеся с поставленными задачами, знания материала;
- правильно обоснованные принятые решения;
- владение разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка «4» выставляется если:

- знание программного материала;
- грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос;
- правильное применение теоретических знаний;
- владение необходимыми навыками при выполнении практических задач.

Оценка «3» выставляется если:

- усвоение основного материала;
- при ответе допускаются неточности;
- при ответе недостаточно правильные формулировки;
- нарушение последовательности в изложении программного материала;
- затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «2» выставляется если:

- незнание программного материала;
- при ответе возникают грубые ошибки или несоответствие теме вопроса;
- затруднения при выполнении практических работ.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.20 Патология и тератология
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.21 Частная патология**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 180
в том числе:
аудиторные занятия 74
самостоятельная работа 70
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
зачет 6
экзамен 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес- тр на курсе>)	6(3.2)		7(4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16	32	32
Практические	22	22	20	20	42	42
Итого ауд.	38	38	36	36	74	74
Контактная работа	38	38	36	36	74	74
Сам. работа	34	34	36	36	70	70
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Граневский Владимир Викторович

Рабочая программа дисциплины

Частная патология

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины является сформировать у будущих бакалавров по адаптивной физической культуре основы медицинских знаний этиологии, патогенеза, лечения и клинической картины различных повреждений и заболеваний.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины частная патология являются:

- изучить течение заболеваний в разные периоды заболевания, что позволит студентам понять, какое место занимают физические упражнения и другие физические факторы в реабилитации больных и травмированных;
- изучить содержание применяемых методов лечения и реабилитации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Основы медицинских знаний

2	Гигиена физической культуры и спорта

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подвижные игры и методика преподавания

2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-10: Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)

ОПК-10.1: Знает: теоретические основы проблемы вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-10.2: Умеет: проводить профилактическую работу по предотвращению вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-10.3: Владеет: методами физической реабилитации в предупреждении возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-14: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-14.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

ОПК-14.2: Умеет: обеспечивать соблюдение требований техники безопасности, профилактики травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-14.3: Владеет: способами соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Вопросы травматологии.		
1.1	Общие вопросы травматологии. /Лек/	2	6
1.2	Переломы и вывихи конечностей. /Лек/	2	6
1.3	Повреждение мягких тканей. /Лек/	2	6
1.4	Ожоги и их классификация. /Лек/	2	6
1.5	Реабилитация после травм опорно-двигательного аппарата /Лек/	2	6
1.6	Общие вопросы травматологии. /Пр/	2	6
1.7	Переломы и вывихи конечностей. /Пр/	2	6
1.8	Переломы позвоночника и костей таза. /Пр/	2	6
1.9	Повреждение грудной клетки и челюстно-лицевые травмы. /Пр/	2	6
1.10	Повреждение мягких тканей. /Пр/	2	6
1.11	Ожоги и их классификация. /Пр/	2	6

1.12	Степени ожогов /Пр/	2	6
1.13	Ожоговая болезнь /Пр/	2	6
1.14	Отморожения и его фазы /Пр/	2	6
1.15	Реабилитация после травм опорно-двигательного аппарата /Пр/	2	6
1.16	Общие вопросы травматологии. /Ср/	4	6
1.17	Переломы и вывихи конечностей. /Ср/	4	6
1.18	Переломы позвоночника и костей таза. /Ср/	4	6
1.19	Повреждение грудной клетки и челюстно-лицевые травмы. /Ср/	4	6
1.20	Повреждение мягких тканей. /Ср/	4	6
1.21	Ожоги и их классификация. Степени ожогов /Ср/	4	6
1.22	Ожоговая болезнь /Ср/	4	6
1.23	Отморожения и его фазы /Ср/	4	6
1.24	Реабилитация после травм опорно-двигательного аппарата /Ср/	2	6
Раздел 2. Внутренние болезни.			
2.1	Заболевания органов дыхания. /Лек/	2	6
2.2	Болезни системы кровообращения. /Лек/	2	6
2.3	Заболевания органов пищеварения. /Лек/	2	6
2.4	Заболевания обмена веществ и эндокринных желез. /Лек/	2	7
2.5	Заболевания мочевыделительной системы. /Лек/	2	7
2.6	Заболевания органов дыхания. /Пр/	2	6
2.7	Болезни системы кровообращения. /Пр/	2	7
2.8	Заболевания органов пищеварения. /Пр/	2	7
2.9	Заболевания обмена веществ и эндокринных желез. /Пр/	2	7
2.10	Заболевания мочевыделительной системы. /Пр/	2	7
2.11	Заболевания органов дыхания. /Ср/	2	7
2.12	Болезни системы кровообращения. /Ср/	2	7
2.13	Заболевания органов пищеварения. /Ср/	4	7
2.14	Заболевания обмена веществ и эндокринных желез. /Ср/	4	7
2.15	Заболевания мочевыделительной системы. /Ср/	4	7
Раздел 3. Заболевания и повреждения нервной системы.			
3.1	Нарушения мозгового кровообращения. /Лек/	2	7
3.2	Неврологические заболевания, связанные с патологией позвоночника. /Лек/	2	7
3.3	Заболевания повреждения периферических нервов. /Лек/	2	7
3.4	Нарушения мозгового кровообращения. /Пр/	2	7
3.5	Неврологические заболевания, связанные с патологией позвоночника. /Пр/	2	7
3.6	Заболевания повреждения периферических нервов. /Пр/	2	7
3.7	Нарушения мозгового кровообращения. /Ср/	2	7
3.8	Неврологические заболевания, связанные с патологией позвоночника. /Ср/	2	7
3.9	Заболевания повреждения периферических нервов. /Ср/	2	7
3.10	Черепно-мозговая травма /Ср/	2	7
Раздел 4. Заболевания у детей.			
4.1	Заболевания внутренних органов у детей. /Лек/	2	7
4.2	Инфекционные заболевания у детей. /Лек/	2	7
4.3	Заболевания внутренних органов у детей. /Пр/	2	7
4.4	Инфекционные заболевания у детей. /Пр/	2	7
4.5	Заболевания внутренних органов у детей. /Ср/	4	7
4.6	Инфекционные заболевания у детей. /Ср/	4	7
Раздел 5. Гинекологические заболевания.			
5.1	Гинекологические заболевания. /Лек/	2	7
5.2	Гинекологические заболевания. /Пр/	2	7
5.3	Гинекологические заболевания. /Ср/	4	7

		Итого:	180
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
5.1. Рекомендуемая литература			
1. Ходасевич, Л. С. Частная патология : учебное пособие для вузов / Л. С. Ходасевич. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 388 с. — ISBN 978-5-507-51872-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/460580 (дата обращения: 16.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.			
2. Частная патология : учебное пособие / А. В. Смирнов, Н. В. Григорьева, Т. А. Белик [и др.]. — Волгоград : ВолгГМУ, 2024. — 336 с. — ISBN 978-5-9652-0967-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/478220 (дата обращения: 16.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.			
3. Власов, В. Н. Частная патология : учебное пособие / В. Н. Власов. — Тольятти : ТГУ, 2013. — 99 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140211 (дата обращения: 16.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.			
4. Ходасевич, Л. С. Основы патологии. Частная патология : учебное пособие для СПО / Л. С. Ходасевич. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 390 с. — ISBN 978-5-507-51873-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/460583 (дата обращения: 16.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.			
5. Тарасова, О. Л. Частная патология: курс лекций : учебное пособие / О. Л. Тарасова, А. В. Сапего, И. А. Полковников. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 236 с. — ISBN 978-5-8353-1610-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/58349 (дата обращения: 16.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.			
5.2 Перечень информационных технологий			
5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного			
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работы.			
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
Академия Google Научная электронная библиотека eLibrary			
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
1	К.2 - 203 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран		
2	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет		
3	К.2 - 204 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет		
4	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет		
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Обучение складывается из аудиторных занятий, включающих лекционный курс и лабораторные занятия; самостоятельной работы. В начале каждого тематического раздела определяется цель, которая должна быть достигнута в результате освоения раздела. Ключевым положением конечной цели раздела является формирование умения решать профессиональные задачи по теме раздела на основе анализа данных. Перед занятием проводится необходимая теоретическая подготовка педагога, инструктаж лаборанта, подготовка технических устройств и мультимедийного оборудования. На следующем этапе изучения раздела проводится оценка уровня исходной подготовки обучающихся по теме раздела с использованием тематических тестов, фронтального опроса и других форм. При необходимости (с учетом результатов тестового контроля) проводится коррекция знаний и дополнение информации. По основным проблемным теоретическим вопросам темы организуется дискуссия с участием и под руководством преподавателя. Дискуссия имеет целью определение и коррекцию уровня подготовки студентов по теме раздела, а также оценку их умения пользоваться учебным материалом. Дискуссия не должна превышать 30% всего времени раздела. Остальную часть занятия проводят с использованием современных интерактивных образовательных технологий. Контроль и коррекция усвоения материала раздела проводятся на основе оценки преподавателем результатов			

индивидуального самостоятельного решения учащимися ситуационных задач. Такой подход позволяет достигнуть главную цель дисциплины.

Каждый раздел заканчивается кратким заключением преподавателя (или, по его поручению обучающимся). В заключении обращается внимание на ключевые положения тематического раздела, типичные ошибки или трудности. Преподаватель даёт рекомендации по их предотвращению и преодолению.

Различные виды деятельности в учебном процессе формируют способность к анализу и оценке своих возможностей, приобретению новых знаний, освоению умений, использованию различных информационно-образовательных технологий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям и включает изучение специальной литературы по теме, разработка проектов, составление тестов и ситуационных задач, проведение семинаров, круглых столов и прочее.

Различные виды учебной работы, включая самостоятельную, способствуют формированию у студента умения системно подходить к анализу информации, восприятию инноваций; способности и готовности к самосовершенствованию, самореализации, личностной и предметной рефлексии.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету по предмету частная патология

1. Травмы и травматизм. Виды и характеристика травм и травматизма.
2. Травматическая болезнь: общие симптомы. Травматический шок.
3. Первая помощь при травмах. Методы лечения травм. Организация травматологической помощи.
4. Переломы и вывихи костей пояса верхней конечности. Симптомы, методы лечения.
5. Переломы плеча. Симптомы, методы лечения.
6. Переломы предплечья и кисти. Симптомы, методы лечения.
7. Переломы бедра. Симптомы, методы лечения.
8. Переломы голени и стопы. Симптомы, методы лечения.
9. Повреждения коленного сустава. Симптомы, методы лечения.
10. Переломы позвоночника. Клиника неосложненных переломов позвоночника. Переломы костей таза. Симптомы, методы лечения.

11. Переломы ребер и грудины. Симптомы, методы лечения.
12. Раны. Классификация. Первая помощь и принципы лечения.
13. Ожоги. Классификация, определение площади и тяжести повреждения. Первая помощь.
14. Ожоговый шок. Ожоговая болезнь. Современные методы лечения ожогов и их последствий.
15. Отморожения. Степени отморожения, клиника, исходы. Первая помощь и лечение отморожений.
16. Пневмония. Этиология и патогенез, клиническое течение и профилактика.
17. Хронический бронхит. Этиология и патогенез.
18. Дистрофические процессы в бронхах.
19. Бронхоэктатическая болезнь. Клиническая картина. Профилактика и лечение.
20. Бронхиальная астма и ее виды. Этиопатогенез, течение и лечение.
21. Эмфизема легких. Этиопатогенез, клиника, осложнение, профилактика и лечение.
22. Плеврит и его виды. Этиопатогенез, клиническая картина, осложнение и лечение.
23. Туберкулез легких. Этиопатогенез, формы и течение туберкулеза.
24. Атеросклероз. Распространенность, факторы риска, клиника. Диагностика и лечение. Профилактика атеросклероза.

Вопросы к экзамену по предмету частная патология

1. Травмы и травматизм. Виды и характеристика травм и травматизма.
2. Стенокардия. Клиника, диагностика, лечение и профилактика.
3. Первая помощь при травмах. Методы лечения травм. Организация травматологической помощи.
4. Травматическая болезнь: общие симптомы. Травматический шок.
5. Острые пневмонии. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
6. Переломы и вывихи костей пояса верхней конечности. Симптомы, методы лечения.
7. Ожоговый шок. Ожоговая болезнь. Современные методы лечения ожогов и их последствий.
8. Хронические пневмонии. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
9. Переломы плеча. Симптомы, методы лечения.
10. Ишемическая болезнь сердца. Этиология и патогенез, формы ИБС.
11. Острый бронхит. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
12. Переломы предплечья и кисти. Симптомы, методы лечения.
13. Бронхоэктатическая болезнь. Этиология, патогенез, клиника, лечение.
14. Хронический бронхит. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
15. Переломы бедра. Симптомы, методы лечения.
16. Эмфизема легких. Этиология, патогенез, клиника, лечение.
17. Бронхиальная астма. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
18. Переломы голени и стопы. Симптомы, методы лечения.
19. Почечная недостаточность. Этиология, клиника, лечение.
20. Туберкулез легких. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
21. Повреждения коленного сустава. Симптомы, методы лечения.
22. Сахарный диабет. Классификация, патогенез, клиника, лечение. Осложнение сахарного диабета.
23. Гипертоническая болезнь. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
24. Переломы позвоночника. Клиника неосложненных переломов позвоночника. Переломы костей таза.

Симптомы, методы лечения.

25. Ожирение. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика. Осложнения ожирения.
26. Нейроциркуляторная дистония. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
27. Переломы ребер и грудины. Симптомы, методы лечения.
28. Диффузный токсический зоб. Этиология, патогенез, клиника, лечение.
29. Облитерирующий эндартериит. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.

30. Раны. Классификация. Первая помощь и принципы лечения.
31. Заболевания щитовидной железы, сопровождающиеся снижением ее функции. Этиология, патогенез, клиника, лечение.
32. Варикозная болезнь. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
33. Ожоги. Классификация, определение площади и тяжести повреждения. Первая помощь.
34. Нарушения мозгового кровообращения. Этиология, патогенез, классификация. Профилактика нарушений мозгового кровообращения.
35. Острый гастрит. Хронический гастрит. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
36. Отморожения. Степени отморожения, клиника, исходы. Первая помощь и лечение отморожений.
37. Полиомиелит. Этиология, патогенез, клиника, лечение.
38. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
39. Атеросклероз. Распространенность, факторы риска, клиника. Диагностика и лечение. Профилактика атеросклероза.
40. Менингиты. Этиология, патогенез, клиника, лечение.
41. Острый энтерит. Хронический энтерит. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
42. Инфаркт миокарда. Классификация, клиника, течение. Лечение. Организация кардиологической помощи.
43. Неврозы. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
44. Хронический колит. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
45. Инсульты. Классификация. Клинические проявления, варианты течения, исходы. Лечение и реабилитация.
46. Невриты и полиневриты. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
47. Острый холецистит. Хронический холецистит. Желчекаменная болезнь. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
48. Закрытая черепно-мозговая травма. Патогенез, клиника, лечение сотрясения, ушиба, сдавления головного мозга. Последствия ЧМТ.
49. Детские инфекции. Особенности иммунной системы ребенка. Профилактика тяжелых заболеваний у детей.
50. Острый панкреатит. Хронический панкреатит. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
51. Детский церебральный паралич. Этиология, патогенез, клиника, лечение.
52. Скарлатина. Этиология, патогенез, клиника, лечение.
53. Острый и хронический гломерулонефрит. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
54. Травматическая болезнь спинного мозга. Клиника с учетом уровня повреждений. Лечение и реабилитация.
55. Дифтерия. Этиология, патогенез, клиника, лечение.
56. Острый и хронический пиелонефрит. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
57. Врожденный вывих бедра. Этиопатогенез, клиника, диагностика, лечение.
58. Паротит. Этиология, патогенез, клиника, лечение.
59. Мочекаменная болезнь. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
60. Врожденная мышечная кривошея. Этиопатогенез, клиника, диагностика, лечение.
61. Врожденная косолапость. Этиопатогенез, клиника, диагностика, лечение.
62. Туберкулез легких. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.
63. Пупочная грыжа у детей. Этиопатогенез, клиника, диагностика, лечение.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Травматизм — это:
 - А) Совокупность травм, возникающих при определённых условиях
 - Б) Отдельное механическое повреждение тканей
 - В) Осложнение после перелома
2. Закрытая травма характеризуется:
 - А) Наличием раневой поверхности
 - Б) Отсутствием повреждения кожных покровов
 - В) Инфицированием раны
3. Основным признаком травматического шока является:
 - А) Повышение артериального давления
 - Б) Брадикардия
 - В) Падение артериального давления
4. Первая помощь при переломе включает:
 - А) Репозицию костных отломков на месте происшествия
 - Б) Иммобилизацию поврежденного сегмента
 - В) Активные движения конечностью

5. При переломе ключицы характерно:
А) Запрокидывание головы назад
Б) Опускание плеча на стороне повреждения
В) Укорочение шеи
6. Основным симптом перелома плечевой кости:
А) Патологическая подвижность
Б) Повышение температуры тела
В) Кашель
7. Перелом лучевой кости в типичном месте чаще возникает при:
А) Ударе по плечу
Б) Падении на вытянутую руку
В) Резком повороте головы
8. При переломе бедра характерно:
А) Укорочение и наружная ротация конечности
Б) Покраснение кожи
В) Боль при глотании
9. Основным признаком разрыва мениска коленного сустава:
А) Боль в области живота
Б) «Блокада» сустава
В) Кровохарканье
10. Неосложнённый перелом позвоночника проявляется:
А) Параличом конечностей
Б) Потерей сознания
В) Локальной болью и ограничением движений
11. При переломе ребер наблюдается:
А) Усиление боли при дыхании
Б) Судороги
В) Рвота
12. Колотая рана характеризуется:
А) Рваными краями
Б) Глубоким узким раневым каналом
В) Поверхностным повреждением
13. Определение площади ожога проводится методом:
А) Перкуссии
Б) «Правила девяток»
В) Пальпации лимфоузлов
14. Ожоговый шок развивается при:
А) Повреждении до 5% поверхности тела
Б) Поверхностной ссадине
В) Обширных ожогах
15. При отморожении II степени наблюдаются:
А) Пузыри с прозрачным содержимым
Б) Обугливание тканей
В) Полное омертвление тканей
16. Основная причина пневмонии:
А) Бактериальная инфекция
Б) Перелом ребер
В) Травма конечности
17. Основным фактором риска хронического бронхита:
А) Курение
Б) Травма позвоночника
В) Дефицит кальция

18. Дистрофические процессы в бронхах связаны с:

- А) Нарушением трофики слизистой оболочки
- Б) Переломом грудины
- В) Разрывом селезёнки

19. Основным симптомом бронхоэктатической болезни:

- А) Сухой кратковременный кашель
- Б) Кашель с гнойной мокротой
- В) Осиплость голоса

20. Бронхиальная астма характеризуется:

- А) Постоянной гипертонией
- Б) Приступами удушья
- В) Переломами рёбер

21. Эмфизема лёгких сопровождается:

- А) Повышением эластичности лёгочной ткани
- Б) Уменьшением воздушности лёгких
- В) Расширением альвеол и снижением эластичности

22. При экссудативном плеврите отмечается:

- А) Скопление жидкости в плевральной полости
- Б) Перелом грудины
- В) Спазм бронхов

23. Возбудитель туберкулёза:

- А) Пневмококк
- Б) Микобактерия туберкулёза
- В) Стафилококк

24. Главный фактор риска атеросклероза:

- А) Гиперхолестеринемия
- Б) Повышенный гемоглобин
- В) Снижение массы тела

1 – А, 2 – Б, 3 – В, 4 – Б, 5 – Б, 6 – А, 7 – Б, 8 – А, 9 – Б, 10 – В, 11 – А, 12 – Б, 13 – Б, 14 – В, 15 – А, 16 – А, 17 – А, 18 – А, 19 – Б, 20 – Б, 21 – В, 22 – А, 23 – Б, 24 – А

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех теоретических вопросов.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценкой «зачтено» оцениваются ответы студентов, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

Критерии оценивания ответа студента на экзамене:

Основой для определения оценки на экзаменах служат объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины. При определении требований к экзаменационным оценкам по дисциплинам с преобладанием теоретического обучения предлагается руководствоваться следующим:

– оценка отлично выставляется если студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;

– оценка хорошо выставляется если студент, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

– оценка удовлетворительно выставляется если заслуживает студент, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;

– оценка неудовлетворительно выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. С учетом изложенных критериев и специфики конкретных дисциплин устанавливаются требования к оценке знаний на экзаменах и дифференцированных зачетах по дисциплинам, освоение которых связано преимущественно с формированием практических умений, навыков и профессионального мастерства.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.21 Частная патология
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.22 Специальная педагогика и специальная психология
в адаптивном физическом воспитании

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 68
самостоятельная работа 40
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 2

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	28	28	28	28
Практические	40	40	40	40
Итого ауд.	68	68	68	68
Контактная работа	68	68	68	68
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Рымар Людмила Алексеевна

Рабочая программа дисциплины

Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Формирование у обучающихся профессиональных компетенций в области педагогики и психологии детей с ОВЗ.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Сформировать целостное представление о специальной педагогике и психологии в адаптивной физической культуре как составной части педагогического и психологического научного знания, её объекте, предмете, целях, задачах, научных основаниях, принципах;
2. Раскрыть социокультурную сущность специального образования, познакомить с историей его становления и развития, показать его роль в социализации ребёнка с ограниченными возможностями;
3. Дать представление об особых (специальных) образовательных потребностях человека с ограниченными возможностями жизнедеятельности и о содержании педагогической деятельности в сфере специального образования;
4. Познакомить с общими теоретическими основами специального обучения и воспитания различных категорий лиц с особыми образовательными потребностями;
5. Сформировать систему знаний об общих и специфических закономерностях психического развития ребенка в норме и патологии, специфике коррекционно-воспитательной работы в условиях инклюзивного образования и в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Баскетбол и методика преподавания
2	Футбол и методика преподавания

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Адаптивное физическое воспитание молодежи
2	Реабилитационная педагогика
3	Биохимия человека
4	Психология физической культуры
5	Психология спорта
6	Биомеханика
7	Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ
8	Волейбол и методика преподавания
9	Гандбол и методика преподавания
10	Легкая атлетика и методика преподавания
11	Патология и тератология
12	Частные методики адаптивной физической культуры
13	Физиология физического воспитания и спорта
14	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
15	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективных методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-7: Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций

ОПК-7.1: Знает: закономерности возрастной морфологии и психологии, основы физиологии человека, с учётом отклонений в состоянии здоровья.

ОПК-7.2: Умеет: учитывать закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-7.3: Владеет: методами формирования физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом особенностей развития.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Специальная педагогика в адаптивной физической культуре.		
1.1	Общие вопросы специальной педагогики и психологии. /Лек/	2	2
1.2	Современная система специального образования. /Лек/	2	2
1.3	Особенности развития и образования детей с нарушением слуха. /Лек/	2	2
1.4	Специальное образование детей с нарушениями зрения. /Лек/	2	2
1.5	Образование и развитие детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. /Лек/	2	2
1.6	Специальное образование детей с нарушениями интеллектуального развития. /Лек/	2	2
1.7	Образование и развитие при расстройстве аутистического спектра. /Лек/	2	2
1.8	Специальная педагогика для детей с нарушениями речи. /Лек/	2	2
1.9	Социокультурный контекст специального образования. /Пр/	2	2
1.10	Инклюзивное образование как инновация в специальной педагогике. /Пр/	2	2
1.11	Основы дидактики специальной педагогики и психологии. /Пр/	2	2
1.12	Особенности развития и образования детей с нарушением слуха. /Пр/	2	2
1.13	Специальное образование детей с нарушениями зрения. /Пр/	2	2
1.14	Образование и развитие детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. /Пр/	2	2
1.15	Специальное образование детей с нарушениями интеллектуального развития. /Пр/	2	2
1.16	Образование и развитие при расстройстве аутистического спектра. /Пр/	2	2
1.17	Комплексные расстройства как объект специальной педагогики. /Пр/	2	2
1.18	Составить комплекс общеразвивающих упражнений для детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи для развития координационных способностей и межполушарной асимметрии. /Ср/	4	2
1.19	Составить комплекс общеразвивающих упражнений с речевым сопровождением для детей дошкольного и младшего школьного возраста с ОВЗ (по выбору). /Ср/	4	2
1.20	Составить комплекс общеразвивающих упражнений для детей школьного возраста с нарушениями интеллекта для развития предметного мышления. /Ср/	4	2
1.21	Составить комплекс общеразвивающих упражнений для развития устойчивости у детей школьного возраста с нарушениями зрения. /Ср/	4	2
1.22	Разработать подвижную игру для развития когнитивных процессов для детей разных нозологических групп (по выбору). /Ср/	4	2
	Раздел 2. Раздел 2. Специальная психология в адаптивной физической культуре.		
2.1	Психология детей с нарушениями речи. /Лек/	2	2
2.2	Психология умственно отсталого ребенка. /Лек/	2	2
2.3	Психология детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. /Лек/	2	2
2.4	Психология детей с синдромом раннего детского аутизма (РДА). /Лек/	2	2
2.5	Психологические особенности детей с синдромом Дауна. /Лек/	2	2
2.6	Психология детей с нарушениями психического развития. /Лек/	2	2
2.7	Современные представления о нормальном и отклоняющемся развитии. /Пр/	2	2
2.8	Психология детей с нарушениями психического развития (трудности в обучении).	2	2

	/Пр/		
2.9	Психология умственно отсталого ребенка /Пр/	2	2
2.10	Развитие ребенка при задержке психического развития. /Пр/	2	2
2.11	Психология детей с нарушениями речи. /Пр/	2	2
2.12	Психологическая характеристика детей с нарушениями зрения. /Пр/	2	2
2.13	Психологическая характеристика детей с нарушениями слуха. /Пр/	2	2
2.14	Психология детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. /Пр/	2	2
2.15	Психологические особенности детей с синдромом Дауна /Пр/	2	2
2.16	Психология детей с синдромом раннего детского аутизма (РДА) /Пр/	2	2
2.17	Основные составляющие комплексного психологического диагноза. /Пр/	2	2
2.18	Разработать занятие по физическому воспитанию на основе сказкотерапии. /Ср/	4	2
2.19	Разработать комплекс психогимнастики для детей. /Ср/	4	2
2.20	Эссе на одну из представленных тем: 1. Исторические предпосылки развития специального образования в России. 2. Влияние спорта на интеграцию инвалидов в общество. 3. Инклюзивное образование в странах Европы. 4. Инклюзивное образование в США. 5. Отношение к лицам с ОВЗ за рубежом. /Ср/	4	2
2.21	Презентация на тему: 1. Физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях различного типа. 2. Роль тьютера в системе физической культуры и спорта. 3. Физическая культура как фактор социализации лиц с ОВЗ. 4. Вклад Л.С. Выготского в развитие специального образования в России. /Ср/	8	2
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Глухов, В.П. Специальная педагогика и специальная психология: учебник для вузов / В. П. Глухов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021 — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13096-6. — Текст: непосредственный. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/449171>
2. Колесникова, Г.И. Специальная психология и специальная педагогика: учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020 — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06814-6. — Текст: электронный//ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452043> Левченко И.Ю. Психологическая помощь в специальном образовании: учебник /И.Ю. Левченко, Т.Н. Волковская, Г.А. Ковалева. — Москва: ИНФРА-М 2020 – 314 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – DOI 10/12737/13533/
3. Подольская, О.А. Основы специальной педагогики и психологии: учебное пособие/ О.А. Подольская, И.В. Яковлева; ФГБОУ ВПО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2013 – 212 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362651>
4. Специальная педагогика: учебник для вузов / Л. В. Мардахаев [и др.]; под редакцией Л. В. Мардахаева, Е. А. Орловой. — Москва: Издательство Юрайт, 2021 — 448 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04114-9. — Текст: непосредственный. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/449838>
5. Специальная психология: учебник для вузов / Л. М. Шипицына [и др.]; под редакцией Л. М. Шипицыной. — Москва: Издательство Юрайт, 2021 — 448 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02326-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450766>
6. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ [Электронный ресурс] /

М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011 -168с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=2348512>

7. Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / В. В. Лебединский. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007 - 144 с.3

8. Основы специальной педагогики и психологии: учебное пособие / О.В. Вольская, А.Н. Нехорошкова, И.С. Ляпина и др.; Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2014 – 112с.– Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=4363744>

9. Специальная психология в 2 т. Том 1: учебник для вузов / В. И. Лубовский [и др.]; ответственный редактор В. И. Лубовский. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020 — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01961-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/4518285>

10. Специальная психология в 2 т. Том 2: учебник для вузов / В. И. Лубовский [и др.]; ответственный редактор В. И. Лубовский. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020 — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01963-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/451829>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лекционной, практической и самостоятельной работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник

"Дефектолог"

Сайт Министерства просвещения ПМР

Академия Google

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 106 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. В ходе лекционных занятий обучающемуся необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций

2. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.

Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи информации: план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах. План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект. Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении. Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов

источника. Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом. Тематический конспект - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу)

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Понятия: «специальное образование», «специальная педагогика», «лица с ограниченными возможностями здоровья», «реабилитация», «абилитация», «нозологические группы».
2. Понятия «лица с особыми образовательными потребностями», «специальные условия для получения образования (специальные образовательные условия)», «специальное (коррекционное) образовательное учреждение». Типы коррекционных образовательных учреждений.
3. Понятие специальной психологии. Направления специальной психологии.
4. История возникновения специального образования в мире и России.
5. Эволюция отношения государства и общества к лицам с отклонениями в развитии.
6. Модели отношения к лицам с ОВЗ.
7. Выдающиеся ученые в области специального образования.
8. Адаптивная физическая культура в системе специального образования.
9. Концепция специального федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
10. Объект, субъект, предмет, цель и задачи специальной педагогики.
11. Объект, субъект, предмет, цель и задачи специальной психологии.
12. Понятия «норма», «отклонения от нормы». Типы отклонений.
13. Причины отклонений в развитии детей.
14. Особые образовательные потребности и содержание специального образования.
15. Принципы специального образования.
16. Методы и формы специального образования.
17. Средства обеспечения коррекционно-образовательного процесса в системе специального образования.
18. Программа коррекционной работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
19. Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольных учреждениях.
20. Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных школах.
21. Физическое воспитание в системе специального профессионального образования.
22. Понятие об инклюзивном образовании. Сущность и основные принципы инклюзивного образования.
23. Инклюзивное образование за рубежом.
24. Роль тьютера в инклюзивном образовании.
25. Проблемы инклюзивного образования в сфере физической культуры и спорта.
26. Причины нарушений слуха, их классификация. Психолого-педагогическая характеристика детей с депривацией слуха.
27. Особенности физического воспитания детей с нарушениями слуха.
28. Нарушение зрения: причины, виды и последствия. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями зрения.
29. Особенности физического воспитания детей с нарушениями зрения.
30. Причины речевых нарушений и их классификация. Психолого-педагогическая характеристика детей с речевой депривацией.
31. Особенности физического воспитания детей с нарушениями речи.
32. Психолого-педагогическая характеристика умственной отсталости, причины её возникновения.
33. Особенности занятий физической культурой у детей с умственной отсталостью.
34. Нарушения опорно-двигательного аппарата: виды, причины их возникновения. Общая характеристика детского церебрального паралича, особенности развития ребёнка при ДЦП.
35. Особенности занятий адаптивной физической культурой детей с ДЦП.
36. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития и особенности коррекционной работы с данной категорией детей.
37. Психолого-педагогическая характеристика детей с аутизмом и аутичными чертами личности. Особенности коррекционной работы с данной категорией детей.
38. Понятие о сложном (комплексном) нарушении развития. Особенности коррекционной работы с детьми данной нозологической группы.
39. Создание государственной системы ранней помощи как перспектива в развитии специального образования.
40. Перспективы развития специального образования.
41. Организация и содержание работы медико-психолого - педагогических консультаций.
42. Образовательные системы в области специального образования.
43. Методы психодиагностики в специальной психологии.
44. Методы психологической коррекции в специальной психологии: нейропсихогимнастика, арттерапия, игротерапия, телесно-ориентированная терапия.
45. Организация психологической службы для лиц с ОВЗ.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Нке предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Одной из задач специальной психологии выявление общих и специфических закономерностей развития аномального ребёнка:
 - 1) психического
 - 2) речевого
 - 3) физического
 - 4) сенсорного
2. Утверждение о том, что все психические явления необходимо рассматривать в динамическом плане, то есть в процессе развития и становления, соответствует такому принципу как:
 - 1) сенсорного
 - 2) принцип отражательности
 - 3) принцип детерминизма
 - 4) генетический или принцип развития
 - 5) принцип единства психики и деятельности
3. Объектом специальной педагогики является специальное образование лиц:
 - 1) с психическими нарушениями
 - 2) с одарённостью
 - 3) с особыми образовательными потребностями
 - 4) с хроническими соматическими заболеваниями
4. Одной из задач специальной педагогики является реализация _____ программ для лиц с ограниченными возможностями здоровья:
 - 1) социальных
 - 2) коррекционно-педагогических
 - 3) гуманитарных
 - 4) экономических
5. Тифлопедагогика-наука о _____ и _____ лиц с нарушениями зрения:
 - 1) лечении
 - 2) воспитании
 - 3) обучении
 - 4) коррекции
6. Утверждение о том, что необучаемых детей нет, соответствует принципу:
 - 1) педагогического оптимизма
 - 2) дифференцированного подхода
 - 3) ранней педагогической помощи
 - 4) индивидуального подхода
7. Первая в России специальная школа была создана благодаря участию:
 - 1) Императора Александра I
 - 2) К.Д. Ушинского
 - 3) Императрицы Марии Фёдоровны
 - 4) Московской Городской Думы
8. Первичные дефекты возникают в результате:
 - 1) органического поражения или недоразвития какой-либо биологической системы
 - 2) психического недоразвития
 - 3) нарушений социального поведения
 - 4) родовой травмы
9. Дактильная и жестовая речь используется в обучении лиц, имеющих нарушения:
 - 1) речи
 - 2) слуха
 - 3) зрения
 - 4) познавательной деятельности
10. Ведущие тенденции в предупреждении и преодолении аномального детства выявил:
 - 1) Л.И. Божович
 - 2) Л.С. Выготский
 - 3) П.Я. Гальперин
 - 4) К.Д. Ушинский
11. Сурдопедагогика составная часть специальной педагогики, представляющая собой систему научных знаний об образовании лиц с нарушениями:
 - 1) зрения
 - 2) слуха
 - 3) познавательной деятельности
 - 4) речи

12. Для детей с задержкой психического развития характерны:
- 1) задержка речевого развития и нарушение коммуникативной функции речи
 - 2) двигательные расстройства
 - 3) предельное «экстремальное» одиночество и стереотипность в поведении
 - 4) незрелость эмоционально-волевой сферы и недоразвитие познавательной деятельности
13. Для детей с задержкой психического развития создаётся специальное (коррекционное) образовательное учреждение:
- 1) V вида
 - 2) VII вида
 - 3) VIII вида
14. К основным формам организации учебного процесса в специальных школах относятся:
- 1) экскурсии
 - 2) уроки
 - 3) кружки
 - 4) самостоятельная работа
15. К основным задачам психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) относят:
- 1) лечение заболеваний ребёнка
 - 2) реабилитацию детей с отклонениями в поведении
 - 3) диагностико-консультативную деятельность
 - 4) обучение и воспитание
16. Восстановление психофизических возможностей детей раннего возраста называется:
- 1) компенсация
 - 2) коррекция
 - 3) адаптация
 - 4) реабилитация
17. Объектом специальной педагогики является:
- 1) специальное образование лиц с особыми образовательными потребностями
 - 2) воспитание как сознательно и целенаправленно осуществляемый процесс
 - 3) личность ребёнка, имеющего незначительные отклонения в развитии и поведении
 - 4) обучение и воспитание
18. К компонентам личностной реабилитации не относится:
- 1) формирование адекватных форм социального поведения
 - 2) преодоление чувства малоценности, маргинальности
 - 3) лечение недостатков, последствий дефекта
 - 4) воспитание чувства собственного достоинства
19. Система специальных и общепедагогических мер, направленных на ослабление или преодоление недостатков психофизического развития, определяется как:
- 1) компенсация
 - 2) коррекция
 - 3) адаптация
 - 4) социализация
20. Наиболее яркие проявления аутизма в раннем возрасте характеризуются:
- 1) отсутствием фиксации взгляда на другом человеке
 - 2) выраженными потребностями в контакте с другими людьми
 - 3) индифферентным отношением к окружающим
21. К причинам, вызывающим нарушения слуха относят: _____.
22. Специальные дошкольные образовательные учреждения комплектуются по _____.
23. Аутизм определяется как снижение способности к установлению _____.
24. Неравномерно сниженный запас сведений и представлений об окружающем мире у детей с детским церебральным параличом обусловлен _____.
25. Паралич — полное отсутствие _____ движений в конечностях.
26. Атрофия — уменьшение объёма и силы _____ мышц.
27. Нарушение слуха, при котором человек не слышит звуки выше 80 децибел, называется _____ глухотой.
28. Приспособление для усиления звука, которое используют люди с нарушениями слуха — это _____.
29. Специальное устройство для письма, используемое людьми с нарушениями зрения, называется _____.
30. Тактильный шрифт, используемый для письма и чтения незрячими людьми, называется _____.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет включает в себя два теоретических вопроса.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«отлично»

(«компетенции освоены полностью») Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил

программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«хорошо»

(«компетенции в основном освоены») Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«удовлетворительно»

(«компетенции освоены частично») Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«неудовлетворительно»

(«компетенции не освоены») Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.22 Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном
физическом воспитании
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.23 Теория и организация адаптивной физической
культуры**

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108		
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		
контактная работа во время промежуточной аттестации			
часов на контроль	36		
Виды контроля в семестрах:			
экзамен 1			

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Практические	24	24	24	24
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Граневский Владимир Викторович

Рабочая программа дисциплины

Теория и организация адаптивной физической культуры

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель дисциплины — формирование у студентов научных знаний о закономерностях развития и функционирования адаптивной физической культуры как социально-педагогического явления. Предмет направлен на подготовку специалистов к работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Важной целью является развитие профессиональных компетенций по организации и проведению занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Также дисциплина способствует формированию гуманистического мировоззрения и понимания принципов инклюзии.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи включают изучение теоретических основ, принципов и методов адаптивной физической культуры. Студенты осваивают особенности организации занятий для различных нозологических групп. Важной задачей является формирование навыков планирования, контроля и оценки эффективности занятий. Кроме того, дисциплина развивает умение обеспечивать безопасные условия и создавать мотивационную среду для занимающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**

1	Физическая реабилитация
2	Лечебная физическая культура
3	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
4	Теория здоровья
5	Нетрадиционные виды гимнастики
6	Нетрадиционные водные виды спорта
7	Спортивная метрология
8	Частные методики адаптивной физической культуры
9	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
10	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
11	Музыкально-ритмическое воспитание

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**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-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий и проводить их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий и проведения их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических с отклонениями в состоянии здоровья пола и возраста.

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: Знает: содержание и базовые виды адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-2.2: Умеет: 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-2.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-12: Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования

ОПК-12.1: Знает: теоретико-методические основы проведения исследований эффективности используемых средств и методов адаптивной физической культуры.

ОПК-12.2: Умеет: проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-12.3: Владеет: навыками проведения исследований эффективности используемых средств и методов адаптивной физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
Раздел 1. Специальность «Адаптивная физическая культура»			
1.1	Введение в дисциплину. Конкретизация целей и задач АФВ и его ведущих функций и принципов /Лек/	2	1
1.2	Характеристика содержания занятий по АФВ /Лек/	2	1
1.3	Анализ нормативно-правовых документов в сфере АФК /Пр/	2	1
1.4	Разбор структуры индивидуальной программы реабилитации (ИПРА) /Пр/	2	1
1.5	Социальные функции и принципы АФК в профессиональной деятельности /Пр/	2	1
1.6	Моделирование профессиональной деятельности специалиста по АФК /Пр/	2	1
1.7	История становления АФК в России /Ср/	2	1
1.8	Паралимпийское движение и его развитие (с упоминанием Паралимпийские игры) /Ср/	2	1
1.9	Социальные модели инвалидности /Ср/	2	1
1.10	Социальные модели инвалидности Интеграция и инклюзия в современном обществе /Ср/	2	1
1.11	Роль АФК в формировании жизненной стратегии инвалидов /Ср/	2	1
1.12	Современные тенденции развития адаптивного спорта /Ср/	2	1
Раздел 2. Методологические аспекты адаптивной физической культуры			
2.1	Специфика адаптивной физической культуры и спорта в выборе и составе средств, методов и форм построения занятия /Лек/	2	1
2.2	Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения /Лек/	2	1
2.3	Классификация инвалидов по нозологическим группам /Пр/	2	1
2.4	Анализ типичных двигательных нарушений /Пр/	2	1
2.5	Подбор средств и методов АФК для различных нозологических групп /Пр/	2	1
2.6	Разработка фрагмента занятия с учетом специальных методических принципов /Пр/	2	1
2.7	Аксиологические основы АФК /Ср/	2	1
2.8	Две стратегические линии развития физических способностей	2	1

	/Ср/		
2.9	Коррекционные возможности физических упражнений /Ср/	2	1
2.10	Профилактика вторичных отклонений средствами АФК /Ср/	2	1
2.11	Методы педагогического контроля /Ср/	2	1
2.12	Особенности врачебно-медицинского контроля /Ср/	2	1
Раздел 3. Основные аспекты содержания и методики адаптивной физической культуры			
3.1	Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно - музыкальных) телесно - ориентированных видов АФК. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов АФК /Лек/	2	1
3.2	Виды и направления АФК /Лек/	2	1
3.3	Составление индивидуальной программы занятий АФК /Пр/	2	1
3.4	Разработка программы развития физических качеств /Пр/	2	1
3.5	Проектирование занятия по адаптивному спорту (с учетом классификации паралимпийцев) /Пр/	2	1
3.6	Анализ показаний и противопоказаний к занятиям АФК /Пр/	2	1
3.7	Воспитательные задачи АФК (нравственное, эстетическое, интеллектуальное воспитание) /Ср/	2	1
3.8	Жизненно и профессионально важные двигательные умения /Ср/	2	1
3.9	Методы развития коммуникативных навыков /Ср/	2	1
3.10	Креативные телесно-ориентированные практики Экстремальные виды АФК Планирование (текущее, этапное, циклическое) в системе АФК /Ср/	2	1
3.11	Экстремальные виды АФК /Ср/	2	1
3.12	Планирование (текущее, этапное, циклическое) в системе АФК /Ср/	2	1
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для спо / А. А. Федякин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 212 с. — ISBN 978-5-507-53204-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/478229> (дата обращения: 25.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Рубцова, Н. О. Теория и организация адаптивной физической культуры: технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития : учебник для СПО / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 208 с. — ISBN 978-5-507-54848-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/511274> (дата обращения: 25.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Петрунина, С. В. Теория и организация адаптивной физической культуры. Особенности двигательной реабилитации подростков с дезадаптивным поведением : учебное пособие для СПО / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 106 с. — ISBN 978-5-507-53080-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/505474> (дата обращения: 25.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд., стер. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165141> (дата обращения: 25.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Введение в профессиональную деятельность : учебник для вузов / В. А. Реймер, С. П. Князев, К. В. Жучаев, Е. А. Романькова ; под редакцией В. А. Реймер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 232 с. — ISBN 978-5-507-48569-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/385865> (дата обращения: 25.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 226 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
2	К.2 - 226 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
3	К.2 - 226 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
4	К.2 - 226 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студенты в процессе изучения дисциплины «Теория и организация АФК» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В лекционном курсе рассматриваются методы адаптивного физического воспитания, влияющие на состояние организма, уровень его физического развития и функционального состояния, физическую подготовленность и спортивные результаты в результате занятий физической культурой и спортом.

На практических занятиях формируются умения и навыки использования различных средств и методов адаптивной физической культуры для составления комплексов упражнений для занятий с людьми с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к лабораторным занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и

муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Теория и организация АФК» требует от студента серьезной и систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. АФК в системе высшего, среднего профессионального образования.
2. Понятия «культура», «физическая культура», «АФК», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
3. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - «инвалидизм», «социальная полезность инвалида».
4. Цель и основные задачи АФК.
5. Коррекционные задачи - основные задачи АФК. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
6. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами АФК.
7. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в АФК.
8. Отличительные особенности креативных видов АФК.
9. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
10. Типичные нарушения в двигательной сфере у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11. АФК – составная часть комплексной реабилитации.
12. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).
13. АФК в социальной интеграции и повышении уровня качества жизни инвалидов.
14. Всесторонне воспитание личности средствами и методами АФК.
15. Умственно-интеллектуальное воспитание на занятиях по АФК.
16. Нравственное воспитание на занятиях по АФК.
17. Эстетическое воспитание на занятиях по АФК.
18. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека как методологический фундамент АФК.
19. Гуманистическая психология и социально-психологические закономерности жизнедеятельности человека как методологическая основа АФК.
20. Содержание важнейших педагогических функций АФК.
21. Социальные функции АФК.
22. Социальные принципы АФК.
23. Особенности применения обще-методических принципов в АФК.
24. Специально-методические принципы АФК.
25. Средства АФК. Характеристика основных групп.
26. Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации.
27. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в АФК.
28. Методы обучения двигательным действиям в АФК.
29. Методы развития физических качеств и способностей. Особенности применения в АФК.
30. Сходство и различия процессов обучения в различных видах АФК.
31. Основные требования к процессу обучения в АФК.
32. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.
33. Основные закономерности развития физических качеств и способностей.
34. Педагогические принципы развития физических способностей.
35. Две стратегических линии развития физических способностей – «укрепления слабого звена» и «навстречу природе». Их использование в различных видах АФК.
36. Развитие и совершенствование силовых способностей у инвалидов различных нозологических групп.
37. Развитие и совершенствование скоростных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
38. Развитие и совершенствование координационных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
39. Развитие и совершенствование выносливости у инвалидов различных нозологических групп.
40. Развитие и совершенствование гибкости у инвалидов различных нозологических групп.
41. Индивидуальные программы реабилитации инвалидов – основная предпосылка планирования в АФК.
42. Виды планирования в АФК.
43. Особенности текущего, этапного и циклического контроля в АФК.
44. Жизненно и профессионально важные умения, и навыки – основные целевые объекты моторного обучения и средства АФВ.
45. Ведущие функции и принципы АФВ.
46. Главная цель, основные задачи АФВ, ее ведущие функции и принципы. Средства АФВ.
47. Организационные и самостоятельные формы проведения занятий по АФВ.
48. Главная цель, основные задачи АС.
49. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов- паралимпийцев.
50. Тенденция интеграции и дифференциации в АС.
51. Гуманистически ориентированные модели АС.
52. Нормативно-правовые основы деятельности учреждений АФК и спорта в России.
53. Главная цель и основные задачи креативных видов АФК, их ведущие функции и принципы.

54.	Главная цель и основные задачи экстремальных видов АФК, их ведущие принципы
55.	Основные средства и отличительные черты методики креативных телесно-ориентированных практик.
56.	Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов АФК.
57.	АФК и ее роль в формировании социального статуса инвалида.
58.	Особенности врачебно-медицинского контроля в АФК.
59.	Педагогический контроль за занимающимися различными видами АФК.
60.	Показания и противопоказания для занятий АФК и АС.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. АФК в системе высшего и среднего профессионального образования рассматривается как:

- а) факультативная спортивная дисциплина
- б) самостоятельное направление профессиональной подготовки специалистов
- в) вид лечебной деятельности

2. Адаптивная физическая культура (АФК) – это:

- а) система спортивной подготовки инвалидов
- б) часть общей культуры общества, направленная на развитие двигательной активности
- в) часть физической культуры, направленная на лиц с отклонениями в состоянии здоровья

3. Понятие «инвалидизм» отражает:

- а) гуманистическое отношение к людям с инвалидностью
- б) систему социальных барьеров и дискриминационных установок
- в) медицинскую классификацию нарушений

4. Основная цель АФК:

- а) достижение высоких спортивных результатов
- б) коррекция и компенсация нарушенных функций, социализация личности
- в) подготовка к военной службе

5. Коррекционные задачи АФК направлены прежде всего на:

- а) устранение всех медицинских диагнозов
- б) развитие сохранных функций и компенсацию нарушенных
- в) снижение учебной нагрузки

6. Профилактика вторичных отклонений средствами АФК предполагает:

- а) полный покой и ограничение движений
- б) медикаментозное лечение
- в) систематическую двигательную активность с учетом состояния здоровья

7. Особенность образовательных задач в АФК заключается в:

- а) исключении теоретического материала
- б) учете структуры дефекта и индивидуальных возможностей
- в) ориентации только на групповые занятия

8. Отличительная особенность креативных видов АФК:

- а) строгая регламентация движений
- б) ориентация исключительно на нормативы
- в) использование творческого самовыражения через движение

9. Классификация инвалидов по нозологическим группам основывается на:

- а) возрасте человека
- б) характере и локализации нарушения
- в) уровне физической подготовленности

10. Типичным нарушением двигательной сферы является:

- а) гиперсоциальность
- б) нарушение координации движений
- в) ускоренное физическое развитие

11. АФК в структуре реабилитации выступает как:

- а) самостоятельная изолированная система

- б) вспомогательный элемент досуга
в) составная часть комплексной реабилитации
12. Рольевая теория социализации утверждает, что:
а) развитие личности происходит вне общества
б) социализация связана с освоением социальных ролей
в) социализация определяется только биологическими факторами
13. АФК способствует социальной интеграции через:
а) изоляцию лиц с инвалидностью
б) участие в совместной деятельности и общении
в) ограничение социальных контактов
14. Всестороннее воспитание личности средствами АФК включает:
а) только физическое развитие
б) физическое, нравственное, интеллектуальное и эстетическое развитие
в) исключительно спортивную подготовку
15. Умственно-интеллектуальное воспитание на занятиях АФК реализуется через:
а) заучивание терминов
б) развитие внимания, памяти, мышления в двигательной деятельности
в) отказ от объяснений
16. Нравственное воспитание в АФК направлено на формирование:
а) агрессивного поведения
б) эгоцентризма
в) ответственности и взаимопомощи
17. Эстетическое воспитание в АФК связано с:
а) формированием чувства красоты движений
б) увеличением мышечной массы
в) медицинским обследованием
18. Общебиологической основой АФК является:
а) закон единства организма и среды
б) принцип изоляции органов
в) отрицание адаптационных возможностей
19. Гуманистическая психология как методологическая основа АФК ориентирована на:
а) подавление индивидуальности
б) развитие личности и ее самоактуализацию
в) жесткую регламентацию поведения
20. Педагогическая функция АФК включает:
а) передачу знаний, формирование умений и навыков
б) исключительно контроль состояния здоровья
в) фармакологическую коррекцию
21. К социальной функции АФК относится:
а) компенсация нарушенных функций
б) социализация и интеграция личности
в) диагностика заболеваний
22. Социальный принцип АФК предполагает:
а) равные возможности участия в физкультурной деятельности
б) исключение лиц с тяжелыми нарушениями
в) ориентацию только на элитный спорт
23. Особенность применения общедидактических принципов в АФК состоит в:
а) их полном игнорировании
б) адаптации к особенностям занимающихся
в) использовании без изменений
24. Специально-методический принцип АФК – это:

- а) принцип коррекционно-компенсаторной направленности
 б) принцип максимальных нагрузок
 в) принцип соревновательности
25. К основным средствам АФК относятся:
- а) только медикаменты
 б) физические упражнения, природные и гигиенические факторы
 в) хирургические методы

26. В комплексной реабилитации АФК использует:
- а) исключительно словесные методы
 б) методы обучения, развития и воспитания
 в) только игровые методы

27. Метод социализации в АФК:
- а) групповая форма занятий
 б) индивидуальная изоляция
 в) исключение коммуникации

28. К методам обучения двигательным действиям относится:
- а) метод показа и объяснения
 б) медикаментозная терапия
 в) строгая изоляция

29. Особенность развития физических качеств в АФК:
- а) применение максимальных нагрузок
 б) учет состояния здоровья и дозирование нагрузки
 в) отказ от тренировок

30. Сходство процессов обучения в разных видах АФК заключается в:
- а) единых педагогических закономерностях
 б) отсутствии этапности
 в) применении только индивидуальных форм

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех теоретических вопросов.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки:

Оценка «5» выставляется если:

- глубокое и прочное усвоение программного материала;
 -полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания;
 -свободно справляющиеся с поставленными задачами, знания материала;
 -правильно обоснованные принятые решения;
 -владение разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка «4» выставляется если:

- знание программного материала;
 -грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос;
 -правильное применение теоретических знаний;
 -владение необходимыми навыками при выполнении практических задач.

Оценка «3» выставляется если:

- усвоение основного материала;
 -при ответе допускаются неточности;
 -при ответе недостаточно правильные формулировки;
 -нарушение последовательности в изложении программного материала;
 -затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «2» выставляется если:

- незнание программного материала;
 -при ответе возникают грубые ошибки или несоответствие теме вопроса;
 -затруднения при выполнении практических работ.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.23 Теория и организация адаптивной физической культуры
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.24 Частные методики адаптивной физической
культуры

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры					
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)					
Профиль	Физическая реабилитация					
Квалификация	бакалавр					
Форма обучения	очная					
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ					
Часов по учебному плану	180					
в том числе:						
аудиторные занятия	76					
самостоятельная работа	68					
контактная работа во время промежуточной аттестации						
часов на контроль	36					
Виды контроля в семестрах:						
курсовая работа	4					
экзамен	4					
зачет	3					

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	3(2.1)		4(2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14	28	28
Практические	20	20	28	28	48	48
Итого ауд.	34	34	42	42	76	76
Контактная работа	34	34	42	42	76	76
Сам. работа	38	38	30	30	68	68
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Якимчук Ирина Анатольевна

Рабочая программа дисциплины

Частные методики адаптивной физической культуры

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

освоить закономерности, основные принципы и особенности методики адаптивной физической культуры в работе с детьми, имеющими нарушения зрения, слуха, интеллекта, с поражением опорно-двигательного аппарата.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

освоения дисциплины изучение базовых концепций частных методик адаптивной физической культуры; освоить методику занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения в развитии.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Баскетбол и методика преподавания
2	Футбол и методика преподавания
3	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании
4	Теория и организация адаптивной физической культуры

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Реабилитационная педагогика
2	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
3	Нетрадиционные виды гимнастики
4	Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ
5	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
6	Физиология физического воспитания и спорта
7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
9	Восстановительные средства в спорте

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.1: Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

УК-8.2: Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

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-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий и проводить их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий и проведения их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических с отклонениями в состоянии здоровья пола и возраста.

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективных методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования
ОПК-15: Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики
ОПК-15.1: Знает: нормативные правовые акты сферы адаптивной физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики.
ОПК-15.2: Умеет: осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.
ОПК-15.3: Владеет: навыками профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Базовые концепции частных методик адаптивной физической культуры		
1.1	Построение частных методик адаптивной физической культуры. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий. /Лек/	2	3
1.2	Принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии. Формы организации АФК с детьми. /Лек/	2	3
1.3	Построение частных методик адаптивной физической культуры. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий. /Пр/	2	3
1.4	Принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии. Формы организации АФК с детьми. /Пр/	2	3
1.5	Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик АФК. /Ср/	2	3
1.6	Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии. /Ср/	2	3
	Раздел 2. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха.		
2.1	Характеристика детей с нарушениями зрения. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения. /Лек/	2	3
2.2	Характеристика детей с нарушениями зрения. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения. /Лек/	2	3
2.3	Характеристика детей с нарушениями слуха. Методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения слуха. /Лек/	2	3
2.4	Характеристика детей с нарушениями слуха. Методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения слуха. /Лек/	2	3
2.5	Характеристика детей с нарушениями слуха. Методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения слуха. /Лек/	2	3
2.6	Характеристика детей с нарушениями зрения. /Пр/	2	3
2.7	Характеристика детей с нарушениями зрения. /Пр/	2	3
2.8	Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения. /Пр/	2	3
2.9	Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения. /Пр/	2	3
2.10	Характеристика детей с нарушениями слуха. /Пр/	2	3
2.11	Характеристика детей с нарушениями слуха. /Пр/	2	3
2.12	Методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения слуха. /Пр/	2	3
2.13	Методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения слуха. /Пр/	2	3
2.14	Зрительные дисфункции у детей школьного возраста. /Ср/	4	3

2.15	Особенности психического развития детей с нарушениями зрения. /Ср/	4	3
2.16	Особенности физического развития и двигательных нарушений. /Ср/	4	3
2.17	Особенности регулирования психофизической нагрузки. /Ср/	4	3
2.18	Показания и противопоказания к физическим нагрузкам. /Ср/	4	3
2.19	Особенности общения и регуляции психоэмоционального состояния. /Ср/	4	3
2.20	Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. /Ср/	2	3
2.21	Коррекция и профилактика нарушений зрения. /Ср/	2	3
2.22	Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. /Ср/	2	3
2.23	Методика активизации познавательной деятельности глухих детей. /Ср/	2	3
2.24	Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей. /Ср/	2	3
Раздел 3. Методика адаптивной физической культуры детей с умственной отсталостью. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.			
3.1	Характеристика детей с умственной отсталостью. Методика адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии. /Лек/	2	4
3.2	Характеристика детей с умственной отсталостью. Методика адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии. /Лек/	2	4
3.3	Понятие о детском церебральном параличе. Двигательная реабилитация детей с ДЦП. Адаптивное физическое воспитание с ДЦП дошкольного и школьного возраста. /Лек/	2	4
3.4	Понятие о детском церебральном параличе. Двигательная реабилитация детей с ДЦП. Адаптивное физическое воспитание с ДЦП дошкольного и школьного возраста. /Лек/	2	4
3.5	Характеристика детей с умственной отсталостью. /Пр/	2	4
3.6	Характеристика детей с умственной отсталостью. /Пр/	2	4
3.7	Методика адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии. /Пр/	2	4
3.8	Методика адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии. /Пр/	2	4
3.9	Понятие о детском церебральном параличе. Двигательная реабилитация детей с ДЦП. /Пр/	2	4
3.10	Понятие о детском церебральном параличе. Двигательная реабилитация детей с ДЦП. /Пр/	2	4
3.11	Адаптивное физическое воспитание с ДЦП дошкольного и школьного возраста. /Пр/	2	4
3.12	Адаптивное физическое воспитание с ДЦП дошкольного и школьного возраста. /Пр/	2	4
3.13	Особенности психического развития детей с умственной отсталостью. /Ср/	4	4
3.14	Особенности физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью. /Ср/	2	4
3.15	Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью. /Ср/	4	4
3.16	Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью. /Ср/	2	4
3.17	Физкультурно-спортивное образование детей и молодежи с легкой степенью умственной отсталости. /Ср/	2	4
3.18	Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения у детей с ДЦП. /Ср/	2	4
3.19	Речевые и психические отклонения у детей с ДЦП. /Ср/	2	4
3.20	Двигательные нарушения у детей с ДЦП. /Ср/	2	4
3.21	Нетрадиционные формы занятий с детьми с ДЦП. /Ср/	2	4
3.22	Оценка эффективности занятий АФК при ДЦП. /Ср/	2	4
Раздел 4. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.			
4.1	Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. Врожденные пороки развития конечностей. /Лек/	2	4
4.2	Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. Врожденные пороки развития конечностей. /Лек/	2	4
4.3	Методика адаптивной физической культуры детей дошкольного и школьного возраста. /Лек/	2	4

4.4	Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. /Пр/	2	4
4.5	Методика адаптивной физической культуры детей дошкольного и школьного возраста. /Пр/	2	4
4.6	Методика адаптивной физической культуры детей дошкольного и школьного возраста. /Пр/	2	4
4.7	Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. /Пр/	2	4
4.8	Врожденные пороки развития конечностей. /Пр/	2	4
4.9	Врожденные пороки развития конечностей. /Пр/	2	4
4.10	Методические особенности проведения подвижных и спортивных игр с детьми различного возраста при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей. /Ср/	2	4
4.11	Методические особенности занятий на тренажерах с детьми среднего и старшего школьного возраста. /Ср/	2	4
4.12	Методические особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста. /Ср/	2	4
Итого:		180	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : в 2 частях / составитель Е. С. Стоцкая. — Омск : СибГУФК, 2019 — Часть 1 : Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения — 2019. — 195 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142493> (дата обращения: 03.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Избранные лекции по частным методикам адаптивной физической культуры : учебное пособие : в 3 частях / составитель Е. С. Стоцкая. — Омск : СибГУФК, [б. г.]. — Часть 2 : Частные методики адаптивной физической культуры у детей с поражением опорно-двигательного аппарата, детей со сложными нарушениями, лиц пожилого возраста — 2020. — 244 с. — ISBN 978-5-91930-151-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242075> (дата обращения: 03.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш, Н. В. Третьякова, К. Н. Бараковских ; под редакцией Т. В. Андрюхиной. — Екатеринбург : РПТУ, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-8050-0665-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222386> (дата обращения: 03.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Касмакова, Л. Е. Адаптивное физическое воспитание лиц с интеллектуальными нарушениями : учебное пособие / Л. Е. Касмакова. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2019. — 107 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154984> (дата обращения: 03.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Ермакова, М. А. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов : учебное пособие / М. А. Ермакова, С. И. Матявина, Я. П. Мелихов. — Оренбург : ОрГМУ, 2022. — 83 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/340520> (дата обращения: 03.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно- бесплатного ПО для проведения практических работ, самостоятельной работы, курсовых работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 111 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля

	Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1 кг., 3 кг) шведская стенка -8 шт.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания и материалы по видам занятий

1. Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией частные методики адаптивной физической культуры.

2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем обучающимся; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре);

3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания обучающихся на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы.

4. Важным этапом самостоятельной подготовки обучающихся является четкое представление о данной теме занятия с изученным ранее материалом.

5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету

1. Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры.
2. Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии.
3. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий.
4. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии.
5. Формы организации адаптивной физической культуры с детьми.
6. Характеристика детей с нарушением зрения.
7. Зрительные дисфункции у детей школьного возраста.
8. Особенности психического развития детей с нарушениями зрения.
9. Особенности физического развития и двигательных нарушений детей с нарушениями зрения.
10. Задачи и средства адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения.
11. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения.
12. Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития детей с нарушениями зрения.
13. Особенности регулирования психофизической нагрузки.
14. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам детей с нарушениями зрения.
15. Особенности общения и регуляции психоэмоционального состояния детей с нарушениями зрения.
16. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения.
17. Коррекция и профилактика нарушений зрения.
18. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха.
19. Особенности психофизического развития и двигательных способностей глухих детей дошкольного возраста.
20. Особенности психофизического развития и двигательных способностей глухих детей школьного возраста.
21. Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста.
22. Методика активизации познавательной деятельности глухих детей.
23. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей.

Вопросы к экзамену

по дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры»

1. Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры.
2. Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии.
3. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий.
4. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии.
5. Формы организации адаптивной физической культуры с детьми.
6. Характеристика детей с нарушением зрения.
7. Зрительные дисфункции у детей школьного возраста.
8. Особенности психического развития детей с нарушениями зрения.
9. Особенности физического развития и двигательных нарушений детей с нарушениями зрения.
10. Задачи и средства адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения.
11. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения.
12. Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития детей с нарушениями зрения.
13. Особенности регулирования психофизической нагрузки.
14. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам детей с нарушениями зрения.
15. Особенности общения и регуляции психоэмоционального состояния детей с нарушениями зрения.
16. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения.
17. Коррекция и профилактика нарушений зрения.
18. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха.
19. Особенности психофизического развития и двигательных способностей глухих детей дошкольного возраста.
20. Особенности психофизического развития и двигательных способностей глухих детей школьного возраста.
21. Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста.
22. Методика активизации познавательной деятельности глухих детей.
23. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей.
24. Характеристика детей с умственной отсталостью.
25. Понятие, причины и формы умственной отсталости.
26. Особенности психического развития детей с умственной отсталостью.
27. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью.
28. Особенности методики адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии.
29. Задачи и средства адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии.
30. Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями с детьми,

имеющими отклонения в интеллектуальном развитии.

31. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью.
32. Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.
33. Физкультурно-спортивное образование детей и молодежи с легкой степенью умственной отсталости.
34. Понятие о детском церебральном параличе.
35. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения у детей с ДЦП.
36. Речевые и психические отклонения у детей с ДЦП.
37. Двигательные нарушения у детей с ДЦП.
38. Двигательная реабилитация детей с ДЦП.
39. Адаптивное физическое воспитание с ДЦП дошкольного возраста.
40. Адаптивное физическое воспитание с ДЦП школьного возраста.
41. Нетрадиционные формы занятий с детьми с ДЦП. Оценка эффективности занятий АФК при ДЦП.
42. Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей.
43. Врожденные пороки развития конечностей.
44. Методика адаптивной физической культуры детей дошкольного возраста.
45. Методика адаптивной физической культуры детей школьного возраста.
46. Методические особенности проведения подвижных и спортивных игр с детьми различного возраста при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
47. Методические особенности занятий на тренажерах с детьми среднего и старшего школьного возраста.
48. Методические особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

1. Футбол как средство самореализации для детей с последствием ДЦП.
2. Коррекция нарушения речи у детей дошкольного возраста с помощью гидрореабилитации.
3. Методика фитбол - гимнастики в реабилитации детей с двигательными расстройствами.
4. Коррекция нарушения речи у детей дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики.
5. Использование средств адаптивной двигательной рекреации в социальной адаптации лиц с умственной отсталостью.
6. Адаптивная физическая культура в реабилитации лиц, перенесших ампутацию нижних конечностей.
7. Содержание занятий адаптивной физической культурой с пожилыми людьми, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата.
8. Занятия со школьниками, имеющими специальную медицинскую группу.
9. Методика коррекции нарушений осанки и плоскостопия у слабовидящих детей младшего школьного возраста.
10. Использование тренажеров в коррекции вторичных нарушений у женщин молодого возраста с церебральным параличом.
11. Влияние физической реабилитации на качество жизни пожилых людей, перенесших инсульт.
12. Влияние элементов восточных оздоровительных систем на психоэмоциональное состояние лиц пожилого возраста.
13. Организация, содержание внеклассных занятий адаптивной физической культурой детей с ЗПР.
14. Коррекция нарушений речи у детей дошкольного возраста средствами адаптивной физической культуры.
15. Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушением речи средствами АФК.
16. Методика лечебной гимнастики для детей с врожденными и приобретенными вывихами и контрактурами.
17. Развитие двигательных функций у детей с церебральным параличом в дошкольном возрасте.
18. Методика лечебного плавания у пожилых людей с заболеваниями ОДА.
19. Средства адаптивной двигательной рекреации в социальной адаптации лиц с умственной отсталостью.
20. Реабилитация детей раннего возраста, с диагнозом ДЦП средствами лечебного массажа и гимнастики.
21. Особенности взаимодействия родителей и инструктора адаптивной физической культуры.
22. Укрепление мышечного корсета умственно отсталых школьников с нарушением осанки и плоскостопия.
23. Организация адаптивной двигательной рекреации для детей дошкольного возраста с ЗПР.
24. Релаксационные программы на уроке адаптивной физической культуры для младших школьников в классе коррекции речи.
25. Профилактика ожирения инвалидов, перенесших ампутацию нижних конечностей.
26. Реабилитация детей со спастической формой церебрального паралича посредством иппотерапии.
27. Внеурочные занятия физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения зрения, в условиях общеобразовательной школы.
28. Содержание занятий ЛФК на разных этапах комплексного восстановительного лечения у пожилых людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
29. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у слабовидящих дошкольников средствами физических упражнений.
30. Повышение толерантности к физической нагрузке лиц с ранним проявлением ишемической болезни сердца средствами АФК.
31. Програма адаптивного физического воспитания для дошкольников, отнесенных к специальной медицинской группе.
32. Физическая реабилитация лиц зрелого возраста с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.
33. Влияние занятий адаптивной физической рекреацией на психоэмоциональное состояние лиц пожилого возраста.
34. Лечебная физическая культура в реабилитации больных сахарным диабетом перенесших ампутацию нижних конечностей.
35. Коррекция нарушений осанки и профилактика плоскостопия у слабовидящих детей младшего школьного возраста.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Какие медико-физиологические особенности наиболее значимы при построении частных методик адаптивной физической культуры?
 - A. Скорость реакции и сила
 - B. Состояние анализаторов, уровень развития нервной системы, компенсаторные возможности организма
 - C. Только показатели физической выносливости
 - D. Уровень спортивной подготовленности
2. Для двигательной сферы детей с нарушениями развития характерно:
 - A. Ускоренное формирование движений
 - B. Неравномерность, задержки и искаженность формирования моторики
 - C. Отсутствие потребности в движении
 - D. Сверхбыстрое освоение сложных двигательных действий
3. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий заключается в:
 - A. Исключении физических нагрузок при любых отклонениях
 - B. Целенаправленной коррекции нарушенных функций и развитии сохранных возможностей
 - C. Упоре исключительно на спортивные достижения
 - D. Использовании только традиционных форм занятий
4. Какой педагогический принцип является главным при работе с детьми, имеющими нарушения развития?
 - A. Жёсткая дисциплина
 - B. Индивидуализация и доступность
 - C. Одинаковая программа для всех
 - D. Соревновательность в каждом занятии
5. Какая форма организации занятий часто используется в АФК для детей с разными нарушениями?
 - A. Только индивидуальная
 - B. Только групповая
 - C. Индивидуальная, подгрупповая и групповая формы
 - D. Только самостоятельные тренировки
6. Какая особенность наиболее характерна для детей с нарушением зрения?
 - A. Снижение всех видов чувствительности
 - B. Нарушение ориентировки в пространстве и замедление формирования двигательных навыков
 - C. Полная невозможность выполнять физические упражнения
 - D. Высокий уровень двигательной активности
7. Какое зрительное нарушение наиболее часто встречается у детей школьного возраста?
 - A. Катаракта
 - B. Пресбиопия
 - C. Миопия
 - D. Нистагм
8. Какое отклонение в психическом развитии часто наблюдается у детей с тяжёлыми нарушениями зрения?
 - A. Гиперактивность
 - B. Трудности формирования образов и представлений
 - C. Сверх развитая зрительная память
 - D. Психическое развитие полностью соответствует норме у всех
9. Для двигательной реабилитации детей с ДЦП в первую очередь важны:
 - A. Ускоренные и силовые упражнения
 - B. Пассивные растяжки, формирование правильных движений, профилактика контрактур
 - C. Только игры на скорость
 - D. Только упражнения на тренажёрах
10. Какой метод чаще всего применяется в обучении детей с умственной отсталостью?
 - A. Метод самостоятельного изучения
 - B. Собственно-словесный метод
 - C. Пошаговое обучение с многократным повторением и наглядной опорой
 - D. Полное отсутствие инструкции

11. Какие противопоказания к физическим нагрузкам наиболее значимы для детей с нарушениями зрения?
 - A. Лёгкая миопия
 - B. Прогрессирующая миопия высокой степени и риск отслойки сетчатки
 - C. Астигматизм низкой степени
 - D. Косоглазие
12. Что является ключевой особенностью методики подвижных игр с детьми, имеющими нарушения слуха?
 - A. Использование исключительно вербальных команд
 - B. Усиление зрительной наглядности и сигналов жестами
 - C. Игры только в полной тишине
 - D. Исключение командной работы
13. Какое направление коррекционной работы наиболее важно при занятиях с детьми с умственной отсталостью?
 - A. Повышение соревновательного духа
 - B. Развитие координации, внимания и элементарных двигательных навыков
 - C. Формирование спортивной техники высокой сложности
 - D. Тренировки исключительно на выносливость
14. Какой метод чаще применяется в АФК с детьми с ДЦП школьного возраста?
 - A. Полное ограничение активности
 - B. Игровой метод в сочетании с коррекционными упражнениями
 - C. Только силовые тренировки
 - D. Только пассивная гимнастика
15. Какой принцип является основным при регулировании психофизической нагрузки у детей с отклонениями в развитии?
 - A. Максимальное увеличение нагрузки для быстрого прогресса
 - B. Жёсткая фиксированная программа без изменений
 - C. Постепенность и учёт индивидуальных реакций организма
 - D. Выполнение упражнений до утомления
16. Что относится к медико-физиологическим предпосылкам построения частных методик АФК?
 - A) Социальная среда ребенка
 - B) Уровень мотивации к занятиям
 - B) Характер основного и сопутствующих заболеваний
 - Г) Особенности общения со сверстниками
17. Основной особенностью двигательной сферы детей с нарушениями в развитии является:
 - A) Повышенная выносливость
 - B) Несформированность координации движений
 - B) Ускоренное физическое развитие
 - Г) Отсутствие потребности в движении
18. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий предполагает:
 - A) Только обучение двигательным навыкам
 - B) Компенсацию нарушенных функций и развитие сохранных
 - B) Спортивную специализацию
 - Г) Соревновательную деятельность
19. Какой педагогический принцип является ведущим в работе с детьми с нарушениями в развитии?
 - A) Принцип максимальных нагрузок
 - B) Принцип индивидуализации
 - B) Принцип соревновательности
 - Г) Принцип ускоренного обучения
20. Какая форма организации АФК наиболее эффективна для коррекционной работы?
 - A) Массовые спортивные мероприятия
 - B) Самостоятельные занятия
 - B) Индивидуальные и подгрупповые занятия
 - Г) Теоретические занятия
21. Основной особенностью детей с нарушением зрения является:
 - A) Полная утрата двигательных функций

Б) Ограниченность зрительного восприятия окружающей среды

В) Высокий уровень физической подготовленности

Г) Отсутствие ориентировки в пространстве

22. К зрительным дисфункциям школьного возраста относится:

А) Косоглазие

Б) ДЦП

В) Афазия

Г) Алалия

23. Особенность психического развития детей с нарушениями зрения заключается в:

А) Повышенной утомляемости

Б) Замедленном формировании образных представлений

В) Полном отсутствии памяти

Г) Агрессивном поведении

24. Основной задачей адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения является:

А) Подготовка к соревнованиям

Б) Развитие пространственной ориентировки и координации

В) Обучение теории спорта

Г) Повышение силовых показателей

25. Регулирование психофизической нагрузки при АФК должно учитывать:

А) Только возраст ребенка

Б) Индивидуальные функциональные возможности

В) Желания педагога

Г) Нормы для здоровых детей

26. Что является противопоказанием к физическим нагрузкам у детей с нарушением зрения?

А) Близорукость слабой степени

Б) Прогрессирующая отслойка сетчатки

В) Утомляемость

Г) Нарушение осанки

27. Основная особенность психофизического развития глухих детей дошкольного возраста:

А) Отставание в развитии равновесия

Б) Повышенная выносливость

В) Раннее развитие речи

Г) Высокая скорость реакции

28. Компенсаторные механизмы у глухих детей проявляются прежде всего в:

А) Развитии слуха

Б) Усилении зрительного и тактильного восприятия

В) Снижении двигательной активности

Г) Ухудшении памяти

29. Для детей с умственной отсталостью характерно:

А) Быстрое усвоение сложных двигательных навыков

Б) Нарушение познавательной деятельности и моторики

В) Высокая самостоятельность

Г) Отсутствие потребности в коррекции

30. Основной целью двигательной реабилитации детей с ДЦП является:

А) Формирование спортивных навыков

Б) Максимальное восстановление и развитие двигательных функций

В) Подготовка к соревнованиям

Г) Увеличение мышечной массы

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 вопросов: 2 теоретических и 1 практический.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки к зачёту:

Оценка «зачтено» выставляется, если присутствует хорошее знание основных терминов и понятий курса;

Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов;

Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется, если предполагается неудовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

Критерии оценки к экзамену:

Оценка «Отлично» – выставляется, если раскрыты все вопросы билета.

Оценка «Хорошо» - выставляется, если раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» - выставляется, если полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - выставляется, если раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.24 Частные методики адаптивной физической культуры
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.25 Гигиена физической культуры и спорта**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 68
самостоятельная работа 40
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 3

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	3(2.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	28	28	28	28
Практические	40	40	40	40
Итого ауд.	68	68	68	68
Контактная работа	68	68	68	68
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины

Гигиена физической культуры и спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

являются овладение теоретическими и практическими навыками по вопросам гигиены, с помощью которых специалист мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- знакомство студентов с гигиеническими основами физического воспитания и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Патриотическое воспитание в физической культуре

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Спортивная медицина
2	Лечебная физическая культура
3	Адаптивное физическое воспитание молодежи
4	Реабилитационная педагогика
5	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
6	Физическое воспитание в оздоровительных лагерях
7	Адаптивная двигательная рекреация
8	Адаптивный спорт
9	Основы медицинских знаний
10	Подвижные игры и методика преподавания
11	Частная патология
12	Производственная практика (педагогическая практика в спортивных и коррекционных учреждениях)
13	Производственная практика (педагогическая практика в специальных оздоровительных реабилитационных центрах)
14	Производственная практика (педагогическая практика в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях)
15	Производственная практика (преддипломная)
16	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
17	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
18	Организация волонтерского движения для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
19	Естественно-научные основы физической культуры и спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения**

ОПК-5.1: Знает: социально-значимые личностные качества занимающихся.

ОПК-5.2: Умеет: воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.

ОПК-5.3: Владеет: способами воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств и профилактики негативного социального поведения.

ОПК-14: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-14.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

ОПК-14.2: Умеет: обеспечивать соблюдение требований техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-14.3: Владеет: способами соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

ПК-1: Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода			
ПК-1.1: Знает: Противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам различных возрастных групп с ОВЗИ; Теория и организация адаптивной физической культуры; Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре			
ПК-1.2: Умеет: Составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ, включая: - учебно-тренировочные и воспитательные занятия, - методические занятия, - организационные занятия, - диагностические занятия, - занятия по ведению мониторинга, - физкультурно-оздоровительные занятия, - спортивные занятия			
ПК-1.3: Владеет: Планирование мероприятий (занятий) по адаптивному физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта с учетом возрастного и психофизиологического развития людей с ОВЗИ, условий тренировочного, образовательного и воспитательного процессов; Разработка программ физкультурно-спортивных мероприятий различных возрастных групп с ОВЗИ; Планирование мероприятий по работе с законными представителями различных возрастных групп с ОВЗИ по вопросам организации и проведения инклюзивных занятий и по организации домашних занятий двигательной активностью			

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в дисциплину.		
1.1	Введение в дисциплину /Лек/	2	3
1.2	СЭС – основное звено санитарно- эпидемиологической службы /Пр/	2	3
1.3	Функции СЭС в профилактике распространений инфекционных заболеваний /Пр/	2	3
1.4	Предмет и задачи общей гигиены и гигиены массовой физической культуры и спорта /Ср/	4	3
	Раздел 2. Организм и факторы окружающей среды.		
2.1	Влияние факторов воздушной среды на организм в процессе физкультурно-спортивной деятельности /Лек/	2	3
2.2	Гигиена воды /Лек/	2	3
2.3	Физические свойства воздуха /Пр/	2	3
2.4	Определение микроклимата в закрытом помещении /Пр/	2	3
2.5	Гигиенические требования к питьевой воде /Пр/	2	3
2.6	Определение органолептических свойств воды /Пр/	2	3
2.7	Характеристика биологических факторов внешней среды /Ср/	2	3
2.8	Инфекционные заболевания и пути и механизмы их распространения /Ср/	2	3
2.9	Иммунитет и его виды /Ср/	2	3
2.10	Значение изучения химического и минерального состава воды /Ср/	2	3
	Раздел 3. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека		
3.1	Эпидемиологическое значение почвы в процессе физкультурно-спортивной деятельности /Лек/	2	3
	Раздел 4. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью		
4.1	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений /Лек/	2	3
4.2	Санитарно-гигиенические обследования спортсооружений /Пр/	2	3
4.3	Проведение гигиенической оценки планировки, размеров, освещения /Пр/	2	3
4.4	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе /Ср/	2	3
	Раздел 5. Гигиена питания		
5.1	Гигиенические основы питания человека /Лек/	2	3
5.2	Особенности питания при занятиях физической культуры и спортом /Лек/	2	3
5.3	Гигиеническая оценка питания спортсменов /Пр/	2	3
5.4	Составление правильного суточного рациона питания спортсмена /Пр/	2	3
5.5	Калорийность пищи /Ср/	2	3
5.6	Гигиеническое значение минеральных веществ. /Ср/	2	3

5.7	Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте. /Ср/	2	3
Раздел 6. Гигиена физической культуры и спорта			
6.1	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок /Лек/	2	3
6.2	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой /Лек/	2	3
6.3	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе /Лек/	2	3
6.4	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта /Лек/	2	3
6.5	Гигиеническое обеспечение занятий ФК и С /Пр/	2	3
6.6	Гигиеническая оценка проведения урока ОФК /Пр/	2	3
6.7	Гигиеническая оценка проведения тренировочного занятия /Пр/	2	3
6.8	Проведение гигиенической оценки школьного расписания учеников младших и старших классов /Пр/	2	3
6.9	Гигиеническая оценка физической нагрузки у лиц разного возраста /Пр/	2	3
6.10	Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов). /Ср/	4	3
Раздел 7. Личная гигиена			
7.1	Личная гигиена /Лек/	2	3
7.2	Гигиена одежды и обуви /Лек/	2	3
7.3	Гигиенические основы закаливания /Лек/	2	3
7.4	Методика составления план – программы закаливания /Пр/	2	3
7.5	Гигиена анализаторов /Пр/	2	3
7.6	Проведение офтальмотренажа /Пр/	2	3
7.7	Профилактика десинхронозов /Пр/	2	3
7.8	Определение биоритмов организма /Пр/	2	3
7.9	Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др. /Ср/	10	3
7.10	Характеристика и методика применения гигиенических средств восстановления. /Ср/	6	3
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. А. Даниличева. — Минск : РИПО, 2022. — 167 с. — ISBN 978-985-895-061-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334220> (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИБ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176370> (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазин ; под редакцией В. А. Маргазина [и др.]. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — ISBN 978-5-299-00545-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/59828> (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173439> (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Федотова, Г. Г. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераскина. — Саранск : МПТУ им. М. Е. Евсевьева, 2019. — 166 с. — ISBN 978-5-8156-1078-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163537> (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Академия Google	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 318 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 318 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов). Закрепление материала практических занятий 1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по гигиене физической культуры и спорта. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем студентам; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки студентов является четкое представление о данной теме занятия с изученным раньше материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Гигиена как наука, ее связь с другими науками. Цели и задачи гигиены.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Гигиена ФВиС, ее развитие в России.
4. Физическое воспитание и здоровье.
5. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
6. Физиологическое значение воздуха для человека.
7. Температура воздуха. Гигиеническое значение.
8. Влажность воздуха. Гигиеническое значение.
9. Движение воздуха. Роза ветров.
10. Скорость движения воздуха. Роза ветров.
11. Атмосферное давление. Гигиеническое значение.
12. Ионизация воздуха. Гигиеническое значение.
13. Химический состав воздуха.
14. Роль воды в жизнедеятельности человека.
15. Органолептические свойства воды.
16. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
17. Жесткость воды.
18. Эпидемиологическое значение воды. Коли-титр, коли-индекс, микробное число воды.
19. Очистка и обезжиривание воды.
20. Гигиеническое значение состава воды и свойств почвы.
21. Эпидемиологическое значение почвы.
22. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
23. Физиологические основы закаливания.
24. Гигиенические принципы закаливания.
25. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
26. Гигиенические нормы закаливания водой.
27. Закаливание воздухом.
28. Гигиеническое значение белков, их суточная норма.
29. Гигиеническое значение жиров. Суточная норма.
30. Гигиеническое значение углеводов. Суточная норма.
31. Гигиеническое значение витаминов.
32. Основные функции питания при занятиях ФКиС.
33. Общие гигиенические требования к режиму питания.
34. Режим питания при занятиях ФКиС.
35. Особенности питания спортсменов.
36. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
37. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
38. Основные гигиенические требования к спортивным материалам.
39. Естественное и искусственное освещение. Показатели освещенности. Световой коэффициент.
40. Вентиляция. Воздушный куб, объем вентиляции.
41. Естественная и искусственная вентиляция.
42. Отопление сооружений. Микроклимат.
43. Спортивные сооружения школ.
44. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
45. Основные гигиенические требования к уроку ФК.
46. Классификация физических нагрузок при ФВ школьников.
47. Гигиеническая характеристика урока ФК (вводная, основная, заключительная части).
48. Гигиенические требования к планированию тренировки.
49. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
50. Структура тренировочных нагрузок в течении дня.
51. Структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле.
52. Гигиенические нормирования тренировочных занятий.
53. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
54. Подготовительно-стимулирующие формы оздоровительных физических упражнений.
55. Гигиена спортивной обуви.
56. Гигиена спортивной одежды.
57. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастики.
58. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетики.
59. Гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм.
60. Гигиеническое обеспечение занятий по плаванию.

61. Гигиеническое обеспечение занятий бокса, борьбы, тяжелой атлетики.

62. Личная гигиена.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрено учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Гигиена как наука изучает:

- а) методы лечения заболеваний
- б) влияние факторов окружающей среды на здоровье человека
- в) спортивные результаты
- г) анатомическое строение человека

2. Основная цель гигиены:

- а) повышение спортивных достижений
- б) профилактика заболеваний и укрепление здоровья
- в) лечение инфекций
- г) развитие выносливости

3. К основным методам гигиенических исследований относится:

- а) хирургический
- б) экспериментальный
- в) фармакологический
- г) генетический

4. Гигиена ФВиС — это наука, изучающая:

- а) спортивную медицину
- б) влияние физических упражнений на психику
- в) гигиенические условия физического воспитания и спорта
- г) биомеханику движений

5. Основной гигиенический принцип физической культуры и спорта:

- а) максимальные нагрузки
- б) систематичность и постепенность
- в) соревновательность
- г) индивидуализм

6. Основное физиологическое значение воздуха для человека:

- а) участие в терморегуляции
- б) обеспечение дыхания кислородом
- в) защита от инфекций
- г) насыщение витаминами

7. Повышенная влажность воздуха может привести к:

- а) улучшению теплоотдачи
- б) перегреву организма
- в) ускорению обмена веществ
- г) улучшению самочувствия

8. Движение воздуха в местности характеризуется понятием:

- а) атмосферное давление
- б) влажность
- в) роза ветров
- г) ионизация

9. Атмосферное давление оказывает влияние прежде всего на:

- а) пищеварение
- б) сердечно-сосудистую и дыхательную системы
- в) зрение
- г) слух

10. К органолептическим свойствам воды относится:

- а) жесткость
- б) минерализация
- в) вкус, запах, цвет

г) микробное число

11. Жесткость воды определяется содержанием:

- а) натрия и калия
- б) железа
- в) солей кальция и магния
- г) фтора

12. Коли-индекс воды показывает:

- а) количество вирусов
- б) общее микробное число
- в) содержание кишечной палочки
- г) уровень минерализации

13. Основной гигиенический принцип закаливания:

- а) резкость и кратковременность
- б) постепенность и систематичность
- в) максимальное охлаждение
- г) редкость процедур

14. Основная функция белков в питании спортсменов:

- а) энергетическая
- б) регуляторная
- в) строительная
- г) защитная

15. Личная гигиена включает в себя:

- а) только уход за кожей
- б) соблюдение режима сна
- в) правила ухода за телом, одеждой и обувью
- г) занятия спортом

16. Оптимальная температура воздуха в спортивном зале составляет:

- а) 10–12 °С
- б) 14–16 °С
- в) 16–18 °С
- г) 22–24 °С

17. Оптимальная относительная влажность воздуха в спортивных помещениях:

- а) 20–30 %
- б) 30–40 %
- в) 40–60 %
- г) 70–80 %

18. Ионизация воздуха оказывает на организм человека:

- а) отрицательное влияние
- б) нейтральное действие
- в) благоприятное влияние
- г) только лечебное действие

19. Основная роль воды в организме человека заключается в:

- а) накоплении энергии
- б) теплоизоляции
- в) участии в обменных процессах
- г) защите от инфекций

20. Основным гигиеническим требованием к питьевой воде является:

- а) высокая минерализация
- б) прозрачность и отсутствие запаха
- в) наличие солей тяжелых металлов
- г) повышенная жесткость

21. Эпидемиологическое значение воды связано с:

- а) содержанием солей

- б) возможной передачей инфекционных заболеваний
- в) температурой воды
- г) уровнем жесткости

22. Наиболее благоприятные почвы для спортивных сооружений:

- а) глинистые
- б) торфяные
- в) песчаные и супесчаные
- г) болотистые

23. Физиологическая основа закаливания — это:

- а) развитие мышечной силы
- б) адаптация организма к факторам среды
- в) увеличение массы тела
- г) усиление аппетита

24. Основной источник энергии при длительных физических нагрузках:

- а) белки
- б) жиры
- в) витамины
- г) минеральные вещества

25. Суточная норма углеводов для активно тренирующихся лиц составляет в среднем:

- а) 150–200 г
- б) 250–300 г
- в) 400–500 г
- г) 600–700 г

26. Основная функция витаминов в организме:

- а) энергетическая
- б) строительная
- в) регуляторная
- г) теплообразующая

27. Основное гигиеническое требование к режиму питания — это:

- а) обильный прием пищи
- б) редкие приемы пищи
- в) регулярность и рациональность
- г) питание один раз в день

28. Режим питания при занятиях ФКиС предполагает:

- а) прием пищи сразу после тренировки
- б) прием пищи за 2–3 часа до тренировки
- в) отказ от пищи в день тренировки
- г) питание только вечером

29. Основное требование к спортивной обуви — это:

- а) внешний вид
- б) высокая жесткость
- в) соответствие виду спорта и размеру
- г) минимальная масса

30. Гигиенические требования к спортивной одежде включают:

- а) плотное прилегание
- б) синтетический состав
- в) воздухопроницаемость и гигроскопичность
- г) яркий цвет

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 вопросов: 2 теоретических и 1 практический.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «Отлично» — выставляется, если раскрыты все вопросы билета.

Оценка «Хорошо» — выставляется, если раскрыты все вопросы, но имеются некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» — выставляется, если полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все

вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - выставляется, если раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.25 Гигиена физической культуры и спорта
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.26 Физиология физического воспитания и спорта

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 64
самостоятельная работа 44
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 5

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	5(3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	28	28	28	28
Лабораторные	36	36	36	36
Итого ауд.	64	64	64	64
Контактная работа	64	64	64	64
Сам. работа	44	44	44	44
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины

Физиология физического воспитания и спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

освоения дисциплины являются формирование у студентов систематизированные знания в области изучения влияния физических нагрузок на организм лиц, занимающихся физической культурой и спортом в сочетании с различными факторами окружающей среды.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

знакомство студентов с физиологическими основами адаптации к физическим нагрузкам и резервными возможностями организма, функциональными изменениями и состояниями организма на занятиях физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Основы массажа
2	Адаптивное физическое воспитание молодежи
3	Баскетбол и методика преподавания
4	Волейбол и методика преподавания
5	Футбол и методика преподавания
6	Гандбол и методика преподавания
7	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании
8	Частные методики адаптивной физической культуры

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре
2	Спортивный массаж
3	Реабилитационная педагогика
4	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
5	Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективных методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-8: Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-8.1: Знает: закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-8.2: Умеет: проводить мероприятия физической реабилитации и занятия адаптивной физической культуры для различных нозологических форм, видов инвалидности.

ОПК-8.3: Владеет: методиками адаптивной физической культуры на разных этапах физической реабилитации (восстановления).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр

	Раздел 1. Введение в дисциплину.		
1.1	Введение в дисциплину /Лек/	2	5
	Раздел 2. Общая спортивная физиология		
2.1	Физиология мышечного сокращения и расслабления. /Лек/	2	5
2.2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. /Лек/	2	5
2.3	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. /Лек/	2	5
2.4	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. /Лек/	2	5
2.5	Физиологические основы утомления спортсмена. /Лек/	2	5
2.6	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. /Лек/	2	5
2.7	Организация и методика проведения физиологического эксперимента. /Лаб/	2	5
2.8	Изучение приспособительных реакций организма к тренировочным нагрузкам в состоянии относительного покоя. /Лаб/	2	5
2.9	Исследование функционального состояния CCC. /Лаб/	2	5
2.10	Определение типа реакции на нагрузку. /Лаб/	2	5
2.11	Физиологический анализ разминки. /Лаб/	2	5
2.12	Исследование процессов утомления при циклической работе. /Лаб/	2	5
2.13	Восстановление. /Лаб/	2	5
2.14	Проявление адаптации в спортивной тренировке как одна из форм биологического приспособления организма к условиям среды и развития ДЗ /Ср/	4	5
2.15	Резервные возможности организма ДЗ /Ср/	4	5
2.16	Роль темперамента в спортивной деятельности ДЗ /Ср/	4	5
2.17	Значение проблем утомления в спорте. ДЗ /Ср/	4	5
2.18	Переутомление в спортивной деятельности ДЗ /Ср/	4	5
2.19	Восстановительные мероприятия по физической культуре ДЗ. /Ср/	2	5
	Раздел 3. Частная спортивная физиология.		
3.1	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. /Лек/	2	5
3.2	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. /Лек/	2	5
3.3	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. /Лек/	2	5
3.4	Физиологические основы спортивной тренировки женщин. /Лек/	2	5
3.5	Физиологические основы оздоровительной физической культуры. /Лек/	2	5
3.6	Двигательный навык. /Лаб/	2	5
3.7	Исследование изменений в организме при динамической работе максимальной интенсивности. /Лаб/	2	5
3.8	Исследование изменений в организме при динамической работе субмаксимальной интенсивности. /Лаб/	2	5
3.9	Исследование изменений в организме при динамической работе большой интенсивности. /Лаб/	2	5
3.10	Исследование изменений в организме при статическом усилии. /Лаб/	2	5
3.11	Определение работоспособности с помощью индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). /Лаб/	2	5
3.12	Определение субмаксимальной физической работоспособности (тест PVC170). /Лаб/	2	5
3.13	Показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки. /Лаб/	2	5
3.14	Определение МПК косвенным методом. /Лаб/	2	5
3.15	Физиолого-генетические особенности спортивного отбора ДЗ /Ср/	4	5
3.16	Критерии и механизмы тренированности. ДЗ. /Ср/	4	5
3.17	Специфичность тренировочных эффектов ДЗ. /Ср/	2	5
3.18	Ловкость – сложный комплекс способностей. /Ср/	2	5

3.19	О взаимодействии двигательных и вегетативных функций при силовых нагрузках ДЗ. /Ср/	2	5
3.20	Особенности спортивной деятельности в условиях пониженной температуры воздуха. ДЗ. /Ср/	2	5
3.21	Особенности спортивной деятельности в условиях повышенной температуры воздуха. ДЗ /Ср/	2	5
Раздел 4. Возрастная физиология			
4.1	Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. /Лек/	2	5
4.2	Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптации к физическим нагрузкам. /Лек/	2	5
4.3	Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе. Составление пульсовой прямой. /Лаб/	2	5
4.4	Определение типа урока по физиологической кривой. /Лаб/	2	5
4.5	Возрастные особенности физиологических функций и систем. ДЗ /Ср/	2	5
4.6	Физиологическая характеристика систем организма юных спортсменов ДЗ /Ср/	2	5
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Физиология физического воспитания и спорта : учебное пособие / И. Х. Вахитов, Р. Х. Равилов, Ч. А. Харисова [и др.]. — Казань : КГАВМ им. Баумана, 2023. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/330548> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физиология физического воспитания и спорта. Тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие / составитель Е. В. Волинская. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/111985> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИБ, 2020. — 121 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176389> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 12-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2025. — 624 с. — ISBN 978-5-6052413-3-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/487112> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Априасюхина, Н. И. Физиология спорта : учебное пособие / Н. И. Априасюхина. — Новополюк : ПГУ им. Евфросинии Полоцкой, 2024. — 175 с. — ISBN 978-985-531-884-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/450215> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по физиологии физической культуры и спорта.

2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем обучающимся; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре);

3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания обучающихся на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы.

4. Важным этапом самостоятельной подготовки обучающихся является четкое представление о данной теме занятия с изученным ранее материалом.

5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету

по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»

1. Физиология физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина.
2. Физиология физической культуры и спорта, ее содержание и задачи.
3. Периоды развития физиологии физического воспитания и спорта.
4. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
5. Одиночное и тетаническое сокращения.
6. Формы тетануса – зубчатый и гладкий.
7. Морфофункциональные основы мышечной силы.
8. Типы мышечных волокон.
9. Режимы работы мышц: изотонический, изометрический, ауксотонический.
10. Изменения функций ЦНС, двигательного аппарата при физических нагрузках.
11. Изменения функций в ССС, в системе крови при физических нагрузках.
12. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности.
13. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности.
14. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний.
15. Физиологическая характеристика разминки.
16. Период вработывания.
17. «Мертвая точка» и «Второе дыхание».
18. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
19. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
20. Определение и физиологические механизмы развития утомления.
21. Факторы утомления и состояние функций организма.
22. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
23. Общая характеристика процессов восстановления.
24. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
25. Современная классификация физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
27. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
28. Работа субмаксимальной мощности.
29. Работа большой мощности.
30. Работа умеренной мощности.
31. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
32. физиологические механизмы развития силы.
33. Физиологические механизмы развития быстроты.
34. Физиологические механизмы развития выносливости.
35. Механизмы и закономерности развития ловкости и гибкости.

Вопросы к экзамену

по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»

1. Физиология физического воспитания и спорта как учебная и научная дисциплина.
2. Физиология физического воспитания и спорта, ее содержание и задачи.
3. Периоды развития физиологии физического воспитания и спорта.
4. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
5. Одиночное и тетаническое сокращения.
6. Формы тетануса – зубчатый и гладкий.
7. Морфофункциональные основы мышечной силы.
8. Типы мышечных волокон.
9. Режимы работы мышц: изотонический, изометрический, ауксотонический.
10. Изменения функций ЦНС, двигательного аппарата при физических нагрузках.
11. Изменения функций в ССС, в системе крови при физических нагрузках.
12. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности.
13. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности.
14. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний.
15. Физиологическая характеристика разминки.
16. Период вработывания.
17. «Мертвая точка» и «Второе дыхание».
18. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
19. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
20. Определение и физиологические механизмы развития утомления.

21. Факторы утомления и состояние функций организма.
22. Пред утомление, хроническое утомление и переутомление.
23. Общая характеристика процессов восстановления.
24. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
25. Современная классификация физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
27. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
28. Работа субмаксимальной мощности.
29. Работа большой мощности.
30. Работа умеренной мощности.
31. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
32. физиологические механизмы развития силы.
33. Физиологические механизмы развития быстроты.
34. Физиологические механизмы развития выносливости.
35. Механизмы и закономерности развития ловкости и гибкости.
36. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.
37. Стадии формирования двигательных навыков.
38. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
39. Физиологические основы состояния тренированности.
40. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.
41. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность.
42. Спортивная работоспособность в условиях измененного атмосферного давления.
43. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
44. Физиологические изменения в организме при плавании.
45. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
46. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.
47. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
48. Роль физической культуры в условиях современной жизни.
49. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.
50. Совершенствование центральной регуляции движений у детей среднего и старшего школьного возраста.
51. Развитие физических качеств у детей среднего и старшего школьного возраста.
52. Особенности энергетики мышечной деятельности и реакций вегетативных систем на физические нагрузки у детей среднего и старшего школьного возраста.
53. Влияние спортивной тренировки на развитие функций организма детей среднего и старшего школьного возраста.
54. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
55. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.
56. Влияние занятий физической культуры на физическое функциональное развитие и работоспособность школьников.
57. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, вегетативных и сенсорных систем у людей зрелого и пожилого возраста.
58. Особенности формирования двигательных навыков у людей зрелого возраста.
59. Возрастные изменения физических качеств у людей зрелого и пожилого возраста.
60. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем организма людей зрелого и пожилого возраста.
61. Изменения функций организма женщин в процессе тренировок.
62. Адаптация и ее стадии.
63. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрен учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что изучает физиология физического воспитания и спорта?
 - А) Закономерности психического развития человека
 - Б) Физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам
 - В) Биомеханические основы движений
 - Г) Методы спортивной тренировки
2. Основной задачей физиологии физического воспитания и спорта является:
 - А) Разработка новых видов спорта
 - Б) Изучение влияния физических упражнений на функции организма
 - В) Подготовка спортивных судей
 - Г) Анализ спортивных достижений
3. Сокращение мышечного волокна обусловлено:
 - А) Распадом гликогена

- Б) Скольжением актиновых и миозиновых нитей
В) Растяжением саркомеров
Г) Увеличением объема мышцы
4. Тетаническое сокращение мышцы возникает при:
А) Однократном раздражении
Б) Редких импульсах
В) Частом ритмическом раздражении
Г) Отсутствии раздражения
5. Гладкий тетанус характеризуется:
А) Четкими фазами сокращения и расслабления
Б) Волнообразным сокращением
В) Слиянием отдельных сокращений
Г) Отсутствием напряжения
6. Какие мышечные волокна обладают наибольшей скоростью сокращения?
А) Медленные окислительные
Б) Промежуточные
В) Быстрые гликолитические
Г) Тонические
7. Изометрический режим работы мышц характеризуется:
А) Изменением длины мышцы без изменения напряжения
Б) Изменением напряжения без изменения длины
В) Одновременным изменением длины и напряжения
Г) Отсутствием мышечной активности
8. Основной реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку является:
А) Снижение ЧСС
Б) Уменьшение минутного объема крови
В) Увеличение сердечного выброса
Г) Снижение артериального давления
9. Предстартовое состояние обусловлено преимущественно:
А) Утомлением
Б) Эмоциональным возбуждением
В) Истощением энергетических ресурсов
Г) Гипоксией
10. Разминка физиологически направлена на:
А) Снижение температуры тела
Б) Ускорение утомления
В) Подготовку функциональных систем к нагрузке
Г) Восстановление после работы
11. «Второе дыхание» связано с:
А) Резким снижением нагрузки
Б) Увеличением потребления кислорода
В) Временным прекращением работы
Г) Истощением энергетических ресурсов
12. Утомление — это:
А) Полная потеря работоспособности
Б) Временное снижение работоспособности
В) Хроническое заболевание
Г) Адаптация к нагрузке
13. Перетренированность характеризуется:
А) Повышением спортивных результатов
Б) Устойчивым улучшением функций организма
В) Нарушением регуляции и снижением работоспособности
Г) Быстрым восстановлением

14. Основным физиологическим механизмом развития выносливости является:

- А) Увеличение мышечной массы
- Б) Совершенствование аэробных процессов
- В) Рост скорости нервных импульсов
- Г) Повышение гибкости

15. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам формируется в результате:

- А) Однократной нагрузки
- Б) Регулярных тренировочных воздействий
- В) Пассивного отдыха
- Г) Эмоционального напряжения

16. Одиночное мышечное сокращение характеризуется:

- А) Слиянием фаз сокращения
- Б) Наличием фаз латентного периода, сокращения и расслабления
- В) Отсутствием расслабления
- Г) Постоянным напряжением

17. Морфофункциональной основой мышечной силы является:

- А) Количество митохондрий
- Б) Толщина мышечного волокна и число активных двигательных единиц
- В) Скорость проведения нервного импульса
- Г) Эластичность сухожилий

18. Ауксотонический режим работы мышц предполагает:

- А) Постоянную длину мышцы
- Б) Постоянное напряжение
- В) Одновременное изменение длины и напряжения
- Г) Отсутствие внешнего сопротивления

19. При нагрузках постоянной мощности функциональные сдвиги:

- А) Непрерывно нарастают
- Б) Быстро приводят к утомлению
- В) Стабилизируются после периода вработывания
- Г) Не затрагивают сердечно-сосудистую систему

20. «Мёртвая точка» в процессе работы характеризуется:

- А) Максимальной работоспособностью
- Б) Временным резким снижением работоспособности
- В) Полным восстановлением функций
- Г) Отсутствием утомления

21. Устойчивое состояние при циклических упражнениях — это:

- А) Состояние покоя
- Б) Полное утомление
- В) Равновесие между потребностью и доставкой кислорода
- Г) Максимальное возбуждение ЦНС

22. Основной причиной утомления при мышечной работе является:

- А) Только истощение энергетических запасов
- Б) Только накопление молочной кислоты
- В) Комплекс центральных и периферических факторов
- Г) Снижение температуры тела

23. Хроническое утомление развивается при:

- А) Однократной нагрузке
- Б) Рациональном режиме труда и отдыха
- В) Недостаточном восстановлении между нагрузками
- Г) Кратковременной работе

24. Восстановительные процессы после нагрузки характеризуются:

- А) Линейным характером
- Б) Отсутствием фаз
- В) Фазностью и неравномерностью

Г) Немедленным завершением

25. Современная классификация физических упражнений основана преимущественно на:

- А) Возрасте занимающихся
- Б) Биомеханических признаках
- В) Характере мышечной деятельности и энергообеспечения
- Г) Виде спорта

26. Статические нагрузки в основном вызывают:

- А) Резкое увеличение ЧСС
- Б) Ухудшение кровоснабжения работающих мышц
- В) Повышение вентиляции лёгких
- Г) Быстрое восстановление

27. Работа максимальной мощности характеризуется:

- А) Длительным выполнением
- Б) Преобладанием аэробного энергообеспечения
- В) Кратковременностью и анаэробным энергообеспечением
- Г) Низким уровнем утомления

28. Работа умеренной мощности в основном обеспечивается:

- А) Анаэробно-алактатным механизмом
- Б) Анаэробно-гликолитическим механизмом
- В) Аэробным механизмом
- Г) Креатин фосфатным механизмом

29. Основным физиологическим механизмом развития быстроты является:

- А) Увеличение мышечной массы
- Б) Повышение подвижности нервных процессов
- В) Рост капилляризации мышц
- Г) Увеличение МПК

30. Формирование двигательных навыков связано прежде всего с:

- А) Ростом мышечной силы
- Б) Совершенствованием центральной регуляции движений
- В) Увеличением объёма лёгких
- Г) Повышением гибкости

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 вопросов: 2 теоретических и 1 практический.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки к зачёту:

Оценка «зачтено» выставляется, если присутствует хорошее знание основных терминов и понятий курса; Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов; Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется, если предполагается неудовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

Критерии оценки:

Оценка «Отлично» – выставляется, если раскрыты все вопросы билета.

Оценка «Хорошо» - выставляется, если раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» - выставляется, если полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - выставляется, если раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.26 Физиология физического воспитания и спорта
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.27 Паралимпийские виды спорта**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану		72	
в том числе:			
аудиторные занятия		32	
самостоятельная работа		40	
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5(3.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Трусова Оксана Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Паралимпийские виды спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Сформировать представление у обучающихся о паралимпийском движении

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Ознакомить обучающихся с паралимпийскими видами спорта

Дать представление о формах, содержании и правилах судейства паралимпийских видов спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть

Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	История ПМР
2	Основы политической власти ПМР
3	Философия
4	История физической культуры
5	История литературы родного края
6	История России
7	Всеобщая история
8	Основы российской государственности

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах**

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

ОПК-11: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте

ОПК-11.1: Знает: теоретические основы проблемы допинга и работы противодопинговой деятельности.

ОПК-11.2: Умеет: проводить работу по предотвращению применения допингов адаптивном спорте.

ОПК-11.3: Владеет: способами противодопинговой деятельности в спорте.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Летние паралимпийские виды спорта		
1.1	Описание спортивных классов в Паралимпийских видах спорта /Пр/	2	5
1.2	Правила Международной федерации Лёгкая атлетика /Пр/	2	5
1.3	Правила соревнований по мини-футболу Международной федерации по спорту слепых (ИБСА), Бочке /Пр/	2	5
1.4	Правила соревнований по параканоэ /Пр/	2	5
1.5	Правила соревнований по паратриатлону /Ср/	10	5
1.6	Правила соревнований по голболу Международной федерации по спорту слепых, Баскетбол на колясках /Пр/	2	5
1.7	Правила соревнований по дзюдо среди слепых спортсменов р /Пр/	2	5
	Раздел 2. Зимние паралимпийские виды спорта		
2.1	Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону Международного паралимпийского комитета /Пр/	2	5
2.2	Плавание /Пр/	2	5
2.3	Следж-хоккей /Пр/	2	5

2.4	Кёрлинг на колясках /Ср/	10	5
2.5	Парасноуборд /Ср/	10	5
2.6	Горнолыжный спорт /Ср/	10	5
Раздел 3. Категории участвующих в паралимпийских видах спорта			
3.1	Классификация спортсменов в паралимпийских видах спорта /Лек/	2	5
3.2	Классификационный кодекс Спортсмена /Лек/	2	5
3.3	Международный стандарт по Допустимым Поражениям /Лек/	2	5
3.4	Международный стандарт по Оценке Спортсмена /Лек/	2	5
3.5	Международный стандарт по Протестам и Апелляциям /Лек/	2	5
3.6	Международный стандарт по Классификационному персоналу и обучению Классификаторов /Лек/	2	5
3.7	Международный стандарт по защите Классификационных Данных /Лек/	2	5
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

- Идрисова Г.З., Рожков П.А. Допустимые типы поражений в паралимпийском спорте. - М.: Известия, 2024. - 24с.
- Правила соревнований по паралимпийским видам спорта : сборник [Текст] / сост. А. В. Царик ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 240 с. : ил
- Классификация спортсменов в паралимпийских видах спорта /авт.-сост. Г.З. Идрисова. — м. : «Паралимпийский комитет России», 2020. — 216 с.
- Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта [Текст] / авт.-сост. А. В. Царик ; под общ. ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с. : ил

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения , самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов), различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен.

Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.

Методические указания и материалы по видам занятий

Весь процесс подготовки реферата условно можно представить в следующем виде:

- Выбор темы реферата;
- Изучение спортивно-исторической литературы;

3. Определение цели и задачи темы реферата;
4. Обобщение и интерпретация полученных данных;
5. Формулировка выводов и практических рекомендаций;
6. Оформление работы;
7. Защита рефератов.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Дайте определение понятия «Паралимпийские игры». Раскройте их цель, задачи и социальную значимость.
2. Опишите историю возникновения и этапы становления Паралимпийского движения (от первых соревнований до современности).
3. Когда и где состоялись первые летние и зимние Паралимпийские игры? Назовите ключевые события, повлиявшие на развитие движения.
4. Расскажите о роли Людвиг Гуттмана в становлении Паралимпийских игр.
5. Каковы основные принципы и ценности Паралимпийского движения? Приведите примеры их реализации.
6. Что символизируют эмблема (три агитоса) и девиз Паралимпийских игр? Раскройте их смысловое значение.
7. Охарактеризуйте роль Международного паралимпийского комитета (МПК): функции, структура, основные направления деятельности.
8. Что такое спортивно медицинская классификация спортсменов паралимпийцев? Объясните её необходимость и значение.
9. Перечислите основные нозологические группы участников Паралимпийских игр (поражение опорно двигательного аппарата, нарушение зрения, интеллектуальные нарушения и т.д.).
10. Раскройте принципы распределения спортсменов на классы в рамках конкретных нозологических профилей. Приведите 2–3 примера классов для разных видов спорта.
11. Опишите процедуру и порядок проведения классификации. Какие документы и обследования требуются?
12. Как обеспечивается справедливость соревнований при наличии разных классов спортсменов? Приведите пример системы гандикапов или иных механизмов уравнивания шансов.
13. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные летние паралимпийские виды спорта (лёгкая атлетика, плавание, фехтование на колясках, баскетбол на колясках и т.д.).
14. Опишите особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике для спортсменов с поражением опорно двигательного аппарата.
15. Раскройте специфику плавания в Паралимпийском движении: классификация пловцов, дистанции, стили.
16. Что такое бочча? Расскажите о правилах, категориях участников и особенностях этого вида спорта.
17. Охарактеризуйте фехтование на колясках: правила, оборудование, классы спортсменов.
18. Опишите специфику голбола как вида спорта для незрячих спортсменов: правила, инвентарь, тактика игры.
19. Перечислите зимние паралимпийские виды спорта. Кратко охарактеризуйте каждый (горнолыжный спорт, лыжные гонки, биатлон, кёрлинг на колясках, следж хоккей).
20. В чём заключаются особенности горнолыжного спорта для спортсменов с инвалидностью? Опишите категории участников и дисциплины.
21. Расскажите о следж хоккее: правила игры, экипировка, особенности площадки. Чем он отличается от классического хоккея?
22. Раскройте специфику паралимпийского биатлона: дистанция, стрельба, классификация спортсменов. Как адаптировано оборудование?
23. Опишите правила и особенности кёрлинга на колясках. Какие требования предъявляются к инвентарю и площадке?
24. Каковы особенности построения спортивной тренировки в паралимпийских видах спорта? Перечислите виды подготовки спортсменов паралимпийцев (физическая, техническая, тактическая, психологическая и т.д.).
25. Расскажите о системе планирования в адаптивном спорте (перспективное, этапное, текущее планирование). Приведите пример микроцикла тренировки для конкретного вида спорта.
26. Опишите материально техническое обеспечение паралимпийских видов спорта: требования к стадионам, залам, бассейнам, инвентарю. Приведите 2–3 примера специализированного оборудования.
27. Каковы особенности судейства в паралимпийских видах спорта? Какие дополнительные функции выполняют судьи?
28. Расскажите о системе награждения на Паралимпийских играх. Чем она отличается от системы награждения на Олимпийских играх?
29. Опишите организацию паралимпийского спорта в России: структура управления, ведущие спортивные школы, достижения российских паралимпийцев на международной арене.
30. Расскажите о международном опыте развития паралимпийского спорта (на примере 1–2 стран). Какие модели организации наиболее эффективны?
31. Каковы современные тенденции развития паралимпийского движения? Назовите 2–3 перспективных направления или нововведения последних лет.
32. Раскройте роль СМИ и общественной поддержки в популяризации паралимпийского спорта. Приведите примеры успешных социальных кампаний.
33. Какие этические проблемы возникают в паралимпийском спорте (допинг, спорная классификация, давление на спортсменов)? Как они решаются на уровне МПК?
34. В чём заключается роль паралимпийского спорта в социальной адаптации и интеграции людей с инвалидностью? Приведите конкретные примеры.
35. Расскажите о программах поддержки молодых паралимпийцев. Какие меры предпринимаются для

привлечения детей и подростков с инвалидностью в спорт?

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Паралимпийские игры — это:
 - а) Соревнования для спортсменов старше 60 лет.
 - б) Международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью.
 - в) Альтернатива Олимпийским играм для непрофессиональных спортсменов.
 - г) Соревнования исключительно для незрячих спортсменов.
2. Основателем Паралимпийского движения считается:
 - а) Пьер де Кубертен.
 - б) Хуан Антонио Самаранч.
 - в) Людвиг Гуттман.
 - г) Томас Бах.
3. Первые летние Паралимпийские игры состоялись в:
 - а) 1948 г., Англия.
 - б) 1960 г., Рим.
 - в) 1976 г., Торонто.
 - г) 1988 г., Сеул.
4. Девиз Паралимпийских игр:
 - а) «Быстрее, выше, сильнее».
 - б) «Главное — не победа, а участие».
 - в) «Дух в движении» (Spirit in Motion).
 - г) «Один мир — одна мечта».
5. Международный паралимпийский комитет (МПК) был создан в:
 - а) 1952 г.
 - б) 1960 г.
 - в) 1989 г.
 - г) 2000 г.
6. Цель спортивно медицинской классификации в паралимпийском спорте:
 - а) Определение возраста спортсмена.
 - б) Распределение спортсменов по классам в зависимости от степени ограничения возможностей.
 - в) Отбор спортсменов по национальности.
 - г) Проверка уровня спортивной подготовки.
7. К основным нозологическим группам паралимпийцев НЕ относится:
 - а) Поражение опорно двигательного аппарата.
 - б) Нарушение зрения.
 - в) Аллергии.
 - г) Интеллектуальные нарушения.
8. Бочча — это:
 - а) Вид единоборств.
 - б) Спортивная игра с мячом, похожая на боулинг, для спортсменов с тяжёлыми формами поражения ОДА.
 - в) Разновидность лёгкой атлетики.
 - г) Водный вид спорта.
9. Голбол предназначен для:
 - а) Спортсменов с поражением опорно двигательного аппарата.
 - б) Незрячих и слабовидящих спортсменов.
 - в) Спортсменов с интеллектуальными нарушениями.
 - г) Всех категорий паралимпийцев.
10. Следж хоккей отличается от классического хоккея тем, что:
 - а) Играют стоя на коньках.
 - б) Используют сани вместо коньков и две клюшки.
 - в) Играют без шайбы.
 - г) В команде 10 игроков.
11. Соотнесите вид спорта и его характеристику:

Вид спорта	Характеристика
1. Фехтование на колясках	А. Командная игра с мячом для спортсменов на колясках
2. Баскетбол на колясках	Б. Индивидуально командный вид спорта с использованием саней и двух клюшек
3. Следж хоккей	В. Спорт с использованием специальной коляски и фехтовального снаряжения
12. Соотнесите зимние паралимпийские виды спорта и их особенности:

Вид спорта	Особенность
1. Горнолыжный спорт	А. Стрельба из винтовки в положении лёжа и стоя, дистанции 7,5–15 км

2. Биатлон Б. Скольжение на специальных санях по льду с использованием щёток и камней
3. Кёрлинг на колясках В. Спуск по трассе на лыжах или монолыже с учётом времени и техники
13. Соотнесите нозологическую группу и пример вида спорта:
- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| Группа | Вид спорта |
| 1. Нарушение зрения | А. Плавание в классе S11 |
| 2. Поражение ОДА | Б. Бочча BC1 |
| 3. Интеллектуальные нарушения | В. Лёгкая атлетика T20 |
14. Кратко опишите роль Людвиг Гуттмана в становлении Паралимпийского движения. Укажите 2–3 ключевых вклада.
15. Перечислите 3 принципа Паралимпийского движения и приведите примеры их реализации в соревнованиях.
16. Опишите процедуру классификации спортсменов паралимпийцев. Какие обследования проводятся? Кто имеет право классифицировать?
17. Назовите 3 зимних паралимпийских вида спорта и кратко охарактеризуйте особенности каждого (1–2 предложения).
18. Приведите 2 примера специализированного оборудования для паралимпийского спорта. Укажите вид спорта и как оборудование помогает спортсмену.
19. Расскажите о роли СМИ в популяризации паралимпийского спорта. Приведите пример успешной социальной кампании (страна, название, цель).
20. Опишите 2 этические проблемы, возникающие в паралимпийском спорте, и способы их решения на уровне МПК.
- Вопрос 14. Гуттман организовал Сток Мандевильские игры (1948), разработал систему реабилитации через спорт, стал идеологом Паралимпийского движения.
 - Вопрос 15. Примеры: равенство (классификация), инклюзивность (совместные церемонии), мужество (поддержка спортсменов с тяжёлыми нарушениями).
 - Вопрос 16. Обследования: медицинский осмотр, функциональные тесты. Классифицируют сертифицированные классификаторы МПК.
 - Вопрос 17. Примеры: горнолыжный спорт (монолыжи, сидячие лыжи), биатлон (адаптивная винтовка), следж хоккей (сани).
 - Вопрос 18. Примеры: следж для хоккея (сани с лезвиями), протезы для бега (карбоновые «лезвия»).
 - Вопрос 19. Пример: кампания «We Are One» (Паралимпийские игры в Лондоне 2012), цель — показать единство олимпийцев и паралимпийцев.
 - Вопрос 20. Примеры: допинг (антидопинговые тесты), спорная классификация (независимая экспертиза), решения — санкции, пересмотр классов.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено»: глубокие и твердые знания всего программного материала учебной дисциплины, содержащегося в рекомендованной, основной и дополнительной литературе, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов). Логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы на поставленные вопросы. Умение самостоятельно анализировать явления и процессы в их взаимосвязи и развитии, использовать понятийный аппарат дисциплины и применять теоретические положения к решению практических задач, делать правильные выводы из полученных результатов. Твердые навыки, обеспечивающие решение задач дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной деятельности.

Оценка «не зачтено»: отсутствие знаний значительной части программного материала. Неправильный ответ хотя бы на один из основных вопросов, существенные и грубые ошибки в ответах на дополнительные вопросы, недопонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в использовании понятийного аппарата дисциплины. Неумение применять теоретические знания при решении практических задач, отсутствие навыков в использовании понятийного аппарата дисциплины. Отсутствие навыков и умений, необходимых для дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной деятельности.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.27 Паралимпийские виды спорта
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.28 Теория спорта**

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 48
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

б/с, доцент Гамалицкий Константин Викторович

Рабочая программа дисциплины

Теория спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

обеспечение глубокого теоретического осмысления основ теории спорта, а также привитие студентам умения практической реализации основных его положений.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование у студентов необходимого уровня теоретических знаний о целях, средствах и принципах спортивной тренировки.
2. Формирование у студентов необходимого уровня теоретических знаний о видах подготовки спортсмена, знаний о способах планирования и педагогического контроля в спортивной тренировке.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Организация и проведение спортивных соревнований
2	Теория и методика физической культуры
3	Теория и методика обучения предмету физическая культура

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Актуальные проблемы физического воспитания
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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: Знает: технологию планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.3: Владеет: способностью актуального планирования содержания занятий и мероприятий в адаптивном физическом воспитании.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Общая характеристика спорта		
1.1	1.1 Основные понятия в спортивной тренировке. /Лек/	2	7
1.2	1.2 Функции спорта. Классификация видов спорта. /Лек/	2	7
1.3	1.3 Виды соревнований. Способы проведения соревнований. /Лек/	2	7
1.4	1.1 Роль коллектива, морального и психологического климата в нем /Пр/	2	7
1.5	1.2 Цель, средства и принципы спортивной тренировки. /Пр/	2	7
1.6	1.3 Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке. /Пр/	2	7
1.7	1.4 Технология планирования и контроль /Пр/	2	7
1.8	1.5 Технология планирования и контроль /Пр/	2	7
1.9	1. Контроль в учебно-тренировочном процессе /Ср/	2	7
1.10	2. Контроль в учебно-тренировочном процессе /Ср/	2	7
1.11	3. Методика контроля в учебном процессе /Ср/	2	7
1.12	4. Методика контроля в учебном процессе /Ср/	2	7
1.13	5. Методика контроля в учебном процессе /Ср/	2	7
1.14	6. Спортивный результат как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности /Ср/	2	7
1.15	7. Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки /Ср/	2	7
1.16	8. Структура тренировочного процесса в отдельных занятиях, микроциклах и мезоциклах /Ср/	4	7

Раздел 2. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения			
2.1	1.1 Моделирование, планирование и прогнозирование в спорте /Лек/	2	7
2.2	1.2 Общая и специальная физическая подготовка. /Лек/	2	7
2.3	1.3 Функциональная подготовка. Техническая подготовка. /Лек/	2	7
2.4	1.1 Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка. /Пр/	2	7
2.5	1.2 Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. /Пр/	2	7
2.6	1.3 Интегральная подготовка. /Пр/	2	7
2.7	1.4 Методические основы спортивной тренировки /Пр/	2	7
2.8	1.5 Сущность построения недельного микроцикла в подготовительном периоде /Пр/	2	7
2.9	1.6 Сущность построения недельного микроцикла в соревновательном периоде /Пр/	2	7
2.10	1. Методика написания недельного микроцикла в восстановительном периоде /Ср/	2	7
2.11	2. Методика написания недельного микроцикла в базовом периоде подготовки /Ср/	2	7
2.12	3. Методика написания месячного мезоцикла в подготовительном периоде /Ср/	2	7
2.13	4. Методика написания месячного мезоцикла в соревновательном периоде /Ср/	2	7
2.14	5. Методика написания месячного мезоцикла в восстановительном периоде /Ср/	2	7
2.15	6. Планирование в системе подготовки спортсмена /Ср/	2	7
2.16	7. Управление тренировочным процессом /Ср/	2	7
2.17	8. Специфические принципы спортивной тренировки /Ср/	2	7
2.18	9. Физическая подготовка спортсмена /Ср/	2	7
Раздел 3. Периодизация спортивной тренировки			
3.1	1.1 Структура тренировочного процесса. /Лек/	2	7
3.2	1.2 Понятие о микро- и мезоцикле /Лек/	2	7
3.3	1.3 Понятие о макроциклах. /Лек/	2	7
3.4	1.1 Структура тренировочного занятия. /Пр/	2	7
3.5	1.2 Проблемы периодизации спортивной тренировки. /Пр/	2	7
3.6	1.3 Структура многолетней подготовки. /Пр/	2	7
3.7	1.4 Планирование и контроль спортивной тренировки /Пр/	2	7
3.8	1. Планирование и контроль спортивной тренировки в недельном микроцикле /Ср/	2	7
3.9	2. Планирование и контроль спортивной тренировки в мезоцикле /Ср/	2	7
3.10	3. Планирование и контроль спортивной тренировки в макроцикле /Ср/	2	7
3.11	4. Методика проведения контроля на УТЗ в группах НП /Ср/	2	7
3.12	5. Методика проведения контроля на УТЗ в группах УТ /Ср/	2	7
3.13	6. Методика проведения контроля на УТЗ в группах СС и ВСМ /Ср/	2	7
3.14	7. Тактическая подготовка спортсмена /Ср/	2	7
3.15	8. Психологическая подготовка спортсмена /Ср/	2	7
3.16	9. Техническая подготовка спортсмена /Ср/	2	7
3.17	10. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена /Ср/	2	7
3.18	11. Интегральная подготовка спортсмена /Ср/	2	7
3.19	12. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки /Ср/	2	7
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вятки-на и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с.: ил.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985.— 192 с, ил.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - 4-е изд. -М. : Спорт, 2019 - 200 с. : ил.
ISBN 978-5-907225-01-5
5. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

5.2 Перечень информационных технологий	
5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Научная электронная библиотека eLibrary Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Академия Google	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 121 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
В процессе изучения дисциплины большое внимание уделяется самостоятельно-контролируемой работе, как на занятиях, так и во внеаудиторное время, которая способствует формированию более глубоких знаний в области физической культуры, развитию творческих способностей, совершенствованию профессиональных качеств. Самостоятельная работа обучающегося включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению. Обучающимся следует: - руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы, разбирать на лекциях и консультациях неясные вопросы; - требования к оформлению рефератов, эссе, контрольной работы, домашнего задания; - при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации. При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность.
2. Основа и детали техники.
3. Форма и содержание техники.
4. Периоды и фазы техники двигательного действия.
5. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат).
6. Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры.
7. Факторы, влияющие на технику
8. Изменения в технике под воздействием различных факторов.
9. Физическое утомление. Психологические факторы. Метеорологические факторы.
10. Влияние спортивного инвентаря и оборудования на технику.
11. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств на технику.
12. Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники.
13. Основные этапы в развитии техники ИВС.
14. Появление видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы.
15. Основные пути и перспективы развития техники.
16. Типичные ошибки в технике.
17. Основные ошибки в технике.
18. Источники (предпосылки) ошибок в технике: физическая неподготовленность, физические качества, несовершенство инвентаря и условий при обучении, форсирование нагрузок, неоптимальный выбор средств и методов обучения.
19. Отличие «ошибки» от индивидуальных деталей или вариативности техники.
20. Общие основы обучения технике.
21. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
22. Метод целостно-конструктивного упражнения.
23. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
24. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
25. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
26. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
27. Эффективные средства и методы в обучении технике.
28. Эффективные средства и методы при начальном обучении технике.
29. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
30. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники.
31. Основные этапы в обучении

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Вопрос 1

Физическая подготовка подразделяется:

1. специальную и подготовительную
2. подготовительную и общую
3. общую и специальную
4. специальную

Вопрос 2

Укажите, что являются основными средствами специальной физической подготовки:

1. обще подготовительные упражнения
2. соревновательные и специально подготовительные упражнения
3. упражнения из других видов спорта
4. упражнения из других видов спорта

Вопрос 3

Относительная сила — это:

1. сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением
2. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
3. сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
4. способность человека преодолевать внешнее сопротивление

Вопрос 4

Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

1. физической работоспособностью

2. тренированностью
3. функциональной устойчивостью
4. общей выносливостью

Вопрос 5

Сила мышц определяется:

1. динамометром
2. специальным прибором
3. гирей, штангой
4. количеством поднятием веса.

Вопрос 6

Двигательные (физические) способности – это:

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2. умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
3. особенности, обеспечивающие двигательную деятельность
4. врожденные морфофункциональные качества

Вопрос 7

Мерилом выносливости является:

1. порог анаэробного обмена
2. время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
3. максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений
4. анаэробно-аэробной выносливостью

Вопрос 8

Основным специфическим средством физического воспитания является:

1. гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
2. оздоровительные силы природы
3. физические упражнения
4. тренажеры и тренажерные устройства

Вопрос 9

Способность выполнять движения с большей амплитудой:

1. гибкостью
2. стретчингом
3. эластичностью
4. растяжкой

Вопрос 10

Укажите виды тактической подготовки в избранном виде спорта:

1. специфическая и игровая тактическая подготовка;
2. тактическая и специфическая тактическая подготовка
3. общая и специальная тактическая подготовка;
4. специальная и соревновательная тактическая подготовка

Вопрос 11

Специально организованная соревновательная деятельность для повышения эффективности тренировочного процесса, этот метод называется:

1. Игровой;
2. Развлекательный;
3. Соревновательный;
4. Специфически;

Вопрос 12

Укажите, чем достигается результативность техники у спортсмена в избранном виде спорта:

1. Соревновательными и игровыми упражнениями
2. Эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью техники;
3. Облегченными тренировочными снарядами и специальным оборудованием;
4. Соответствием уровню физической, технической и тактической подготовки;

Вопрос 13

В спортивных и других видах спорта основным показателем экономичности техники является:

1. Способность спортсмена к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения;
2. Способность спортсмена к определенной коррекции двигательных действий в соревновательной борьбе;
3. Способность спортсмена к выполнению движений, которые эффективны для достижения цели;
4. Уровень технической готовности спортсмена в избранном виде спорта.

Вопрос 14

Укажите виды тактической подготовки в избранном виде спорта:

1. Общая и специфическая тактическая подготовка;
2. Спортивно-тактическая подготовка;

3. Специальная и соревновательная тактическая подготовка.

4. Общая и специальная тактическая подготовка;

Вопрос 15

Тактическое мастерство спортсмена базируется:

1. На технической, физической, психологической подготовленности;

2. На психологической подготовленности;

3. На технической подготовленности;

4. На технической подготовленности, технической подготовленности;

Вопрос 16

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации делится на:

1. Воспитание физических качеств, повышение уровня подготовленности и первых успехов

2. Улучшения физического развития, овладение основами техники, достижение спортивных результатов.

3. Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки;

4. Улучшения физического развития, овладение основами техники, достижение спортивных результатов.

Вопрос 17

Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в избранном виде спорта:

1. Формирование необходимого основного фонда двигательных умений;

2. Овладение основами техники выполнения физических упражнений;

3. Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;

4. Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

Вопрос 18

При построении тренировки в малых циклах, втягивающие микроциклы направлены:

1. На подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

2. На окончательное становления спортивной формы.

3. На выполнения высоких по объему тренировочных нагрузок.

4. На подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

Вопрос 19

Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группу спортсменов, называется:

1. Оперативный учет.

2. Предварительный учет.

3. Рубежный учет.

4. Оперативный учет.

Вопрос 20

Степень подготовленности спортсмена зависит от:

1. Технической, тактической подготовки;

2. Научно-методического обеспечения;

3. Эффективных и соревновательных систем;

4. Спортивной формы.

Вопрос 21

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:

1. Специальной выносливости;

2. Специальной координации;

3. Специальной гибкости;

4. Специальной быстроты.

Вопрос 22

На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:

1. На 6 этапов;

2. На 5 этапов;

3. На 4 этапа;

4. На 3 этапа;

Вопрос 23

Тренировочный цикл, включающий относительно законченный ряд микроциклов, называется:

1. Подводящий цикл.

2. Мезоцикл.

3. Цикл базовой подготовки.

4. Микроцикл.

Вопрос 24

Эффективность системой тренировки обеспечивается:

1. Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

2. Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.

3. Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах;

4. Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима; Вопрос 25 В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировки используется: 1. Комбинированный метод; 2. Повторный метод; 3. Смешанный метод; 4. Круговой метод.
8.4. Описание экзаменационного билета Билет состоит из трех вопросов 1. Вопрос по разделу 1. 2. Вопрос по разделу 2. 3. Вопрос по разделу 3.
8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР Оценка «отлично» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; роль теории физической культуры в процессе интеграции профессиональных дисциплин; формирование основ здорового образа жизни; законодательные документы по физической культуре и спорту; отечественную систему физического воспитания; дидактические принципы в физическом воспитании; формы и функции физической культуры; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре и спорту; особенности формирования двигательных умений и навыков; структуру обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований: умение анализировать дополнительную литературу, аргументировано выступать с сообщением, решать логические задачи, участвовать в дискуссии по проблемам физической культуры и спорта. Оценка «хорошо» предполагает знание не менее 80% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; вклад ученых в развитие теории физической культуры в системе наук; взаимосвязь с другими дисциплинами; Систему физического воспитания; дидактические принципы обучения в физическом воспитании; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре, двигательных умений и навыков; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований; умение аргументировано участвовать в дискуссии. Оценка «удовлетворительно» предполагает знание не менее 60% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; структуры предмета и его место в системе научных знаний; Систему физического воспитания; дидактические принципы и методы обучения; основы, структура обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований. В случае незнания основных понятий теории физической культуры и спорта, основных направлений, форм и функций физической культуры и спорта, методологических основ формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, неумение аргументировано выступать, знание материала менее 60%, выставляется оценка «неудовлетворительно»

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.28 Теория спорта
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.ДВ.01.01 Иностранный язык (английский)**

Закреплена за кафедрой **Английской филологии**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 216
в том числе:
аудиторные занятия 108
самостоятельная работа 72
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	54	54	54	54	108	108
Итого ауд.	54	54	54	54	108	108
Контактная работа	54	54	54	54	108	108
Сам. работа	54	54	18	18	72	72
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	108	108	108	108	216	216

Программу составил(и):

канд. филол. наук, доцент Шульга Светлана Ярославовна

Рабочая программа дисциплины

Иностранный язык (английский)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Английской филологии

Зав. кафедрой Шукина Ольга Викторовна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

развитие языковых и коммуникативно-речевых знаний и умений, достаточных для дальнейшей учебной, научно-исследовательской деятельности, для изучения зарубежного опыта в профессиональной деятельности и для осуществления деловых контактов с носителями языка.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование практического владения английским языком как средством письменного и устного общения в сфере научно-производственной деятельности на определенном профессиональном уровне;
- развитие иноязычной коммуникативной компетенции (речевой, языковой, социокультурной и учебно-познавательной);
- совершенствование коммуникативных умений в основных видах речевой деятельности;
- развитие навыков оперирования языковыми единицами в коммуникативных целях

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Вводный курс		
1.1	Text: My biography. Grammar: Spelling Rules /Пр/	2	1
1.2	Text: Sport in our life. Grammar: The Present Indefinite Tense. /Пр/	2	1
1.3	Text: English as a world language. Grammar: Plural Nouns /Пр/	2	1
1.4	Text: The world of languages: common and distinctive features. Grammar: Compound nouns. /Пр/	2	1
1.5	Text: My University. Grammar: The Possessive Case /Пр/	2	1
1.6	Text: Our Republic. Grammar: Numerals /Пр/	2	1
1.7	Text: The Places of interest in my country. Grammar: Numerals: decimals and fractions. /Пр/	2	1
1.8	Text: Youth's problems in the USA. Grammar: Quantitative Pronouns. /Пр/	2	1
1.9	Text: Challenges facing young people in the PMR and abroad. Grammar: Indefinite Pronouns. /Пр/	2	1

1.10	Text: The United Kingdom of Great Britain. Top 10 London attractions. Grammar: Adjectives: degrees of comparison /Пр/	2	1
1.11	Text: Cultural and Business Differences. A World Guide to Good Manners. Grammar: Present Simple or Continuous /Пр/	2	1
1.12	Text: Business and Cultural peculiarities in the PMR. Grammar: Types of questions. /Пр/	2	1
1.13	Text: American Traditions and Customs. Grammar: The Past Indefinite Tense. Regular/Irregular Verbs /Пр/	2	1
1.14	Control test. /Пр/	2	1
1.15	Theme: My biography. /Ср/	2	1
1.16	Theme: The world of languages:. /Ср/	4	1
1.17	Theme: Sport in our life. /Ср/	4	1
1.18	Theme: World University Rankings. /Ср/	4	1
1.19	Theme: Our Republic. /Ср/	2	1
1.20	Theme: The Places of interest in my country. /Ср/	2	1
1.21	Theme: Youth's problems /Ср/	4	1
1.22	Theme: My University. /Ср/	2	1
1.23	Theme: The United Kingdom of Great Britain. Top 10 London attractions. /Ср/	4	1
1.24	Theme: Business and Cultural peculiarities in the PMR. /Ср/	4	1
1.25	Theme: American Traditions and Customs. /Ср/	4	1
1.26	Theme: A World Guide to Good Manners. /Ср/	4	1
Раздел 2. Иностранный язык в профессиональной деятельности			
2.1	Text: Applying for a job. Grammar: Present Perfect. Text: Applying for a job. Grammar: Present Perfect. /Пр/	2	1
2.2	Text: How to write a Resume. Grammar: Present Perfect or Past Simple /Пр/	2	1
2.3	Text: Job interview. Grammar: Past Perfect. /Пр/	2	1
2.4	Text: Physical Education. Grammar: Revision of Perfect tenses. /Пр/	2	1
2.5	Text: My future profession. Grammar: All past tenses in comparison /Пр/	2	1
2.6	Text: The history of sports. Grammar: "I used to", "I am used to" constructions. /Пр/	2	1
2.7	Text: Famous sports personalities. Grammar: The Future Indefinite Tense /Пр/	2	1
2.8	Text: Adapted Physical Education. Grammar: Future Continuous. /Пр/	2	1
2.9	Text: Sports and Games in Great Britain. Grammar: All future tenses in comparison. /Пр/	2	1
2.10	Text: The development of sports in the PMR. Grammar: Perfect Continuous Tenses /Пр/	2	1
2.11	Text: Modern technologies.	2	1

	Grammar: Revision of tenses /Пp/		
2.12	Text: Revision. Grammar: Revision /Пp/	2	1
2.13	Control test /Пp/	2	1
2.14	Text: Physical Activity and Sport in the Society. Grammar: Active Voice. Revision. /Пp/	2	2
2.15	Text: Sport in My Life. Grammar: Passive voice /Пp/	2	2
2.16	Text: Human Body. Grammar: Personal and impersonal passive constructions. . /Пp/	2	2
2.17	Text: The nervous system. Grammar: Passive Voice with prepositional verbs. /Пp/	2	2
2.18	Text: Human muscle system. . Grammar: Revision of Active/Passive Voice. /Пp/	2	2
2.19	Text: Nutrition. Grammar: Participle 1. /Пp/	2	2
2.20	Text: Physical fitness and health. Grammar: Participle II. /Пp/	2	2
2.21	Text: Sport for people with disabilities. Grammar: Revision. /Пp/	2	2
2.22	Text: The Olympic Games. Grammar: The infinitive. /Пp/	2	2
2.23	Text: The Ceremonies of the Olympic Games. Grammar: The Gerund. /Пp/	2	2
2.24	Text: The International Olympic Committee. Grammar: I Type of Conditional Sentences /Пp/	2	2
2.25	Text: Olympic champions. Grammar: II Type of Conditional Sentences /Пp/	2	2
2.26	Text: Sports Competitions. Grammar: III Type of Conditional Sentences. /Пp/	2	2
2.27	Text: The Cups, FIFA World Cup. Grammar: I wish/if only construction. /Пp/	2	2
2.28	Text: Sports in the USA. Grammar: All types of conditionals in comparison. /Пp/	2	2
2.29	Text: Sport traditions. Grammar: Revision /Пp/	2	2
2.30	Control test /Пp/	2	2
2.31	Text: Athletics. Grammar: Direct/Indirect Speech /Пp/	2	2
2.32	Text: Running exercises and hurdles. Grammar: Indirect Speech: commands, request, advice.	2	2

	/Пр/		
2.33	Text: Gymnastics. Grammar: Indirect questions. /Пр/	2	2
2.34	Text: Artistic Gymnastics. Grammar: Indirect Speech. Revision. /Пр/	2	2
2.35	Text: Injury Prevention and Safe Training Techniques in Gymnastics Grammar: Sequence of Tenses /Пр/	2	2
2.36	Text: Basketball. Grammar: Sequence of Tenses. Revision. /Пр/	2	2
2.37	Text: Football. Grammar: Modal Verbs. /Пр/	2	2
2.38	Text: Winter sports. Grammar: Modal Verbs: obligation and necessity /Пр/	2	2
2.39	Text: Healthy living guide. Grammar: Revision /Пр/	2	2
2.40	Control test /Пр/	2	2
2.41	Theme: Applying for a job. /Cp/	4	1
2.42	Theme: The history of sports. /Cp/	2	1
2.43	Theme: Famous sports personalities. /Cp/	2	1
2.44	Theme: Adapted Physical Education. /Cp/	2	1
2.45	Theme: The development of sports in the PMR. /Cp/	2	1
2.46	Theme: My future profession. /Cp/	2	1
2.47	Theme: Human Body. /Cp/	2	2
2.48	Theme: Human muscle system. /Cp/	2	2
2.49	Theme: Physical fitness and health. Nutrition. /Cp/	2	2
2.50	Theme: Sport for people with disabilities. /Cp/	2	2
2.51	Theme: The Olympic Games. /Cp/	2	2
2.52	Theme: Athletics. /Cp/	2	2
2.53	Theme: Gymnastics. /Cp/	2	2
2.54	Theme: Healthy living guide. /Cp/	2	2
2.55	Theme: Physical Activity and Sport in the Society. /Cp/	2	2
Итого:		216	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Гринвальд, О. Н. English for the Students of Physical Education: учебное пособие / О. Н. Гринвальд, С. В. Коломиец, Е. В. Медведева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2015. – 173 с.
2. Григорьева В.А. . English for therapists: Учебное пособие / сост. – Тирасполь, 2017. – 60 с.
3. Kenna Bourke, Test it, Fix it: Intermediate level (Test it, Fix it: English Verbs and Tenses) Paperback – 3 April 2003 (Oxford University Press)
4. Bailey, E. English for Sport Studies. — Oxford University Press, 2016.
5. Glynn, M., Rudkin, S. English for Health and Physical Education. — Express Publishing, 2020.
6. English File Elementary Christina Latham-Coening, Clive Oxenden, Jerry Lambert, Paul Seligson.
7. English File Pre-Intermediate Christina Latham-Coening, Clive Oxenden, Jerry Lambert, Paul Seligson

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Перечень ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

Академия Google	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 204 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Студент должен обладать способностью читать и переводить иноязычные тексты по профессиональной тематике. Соответственно, курс иностранного языка, в первую очередь, направлен на развитие умений и навыков чтения и перевода письменной речи на профессионально-ориентированные темы на базе изучения аутентичных иноязычных материалов, языковых особенностей иностранных материалов (профессиональной лексики, фразеологии, синтаксиса и стиля), а также принципов и техники перевода подобных материалов. В рамках курса в определенной последовательности отрабатываются навыки письменного перевода письменного текста (зрительно-письменный перевод) и устного перевода письменного текста (зрительно-устный перевод), затем вводятся элементы и постепенно и отрабатываются навыки устного перевода на слух (односторонний и двусторонний перевод с элементами абзацно-фразового и последовательного перевода). Каждый урок начинается с поурочного словаря на английском и русском языках. Терминология урока задает психологическую установку по данной теме на несколько учебных часов и на самостоятельную работу. В ходе подготовки и во время занятия рекомендуется следующая последовательность работы. Во время подготовки к занятию обучающийся должен выучить заданную терминологию, выполнить упражнения и перевод. Работу в классе целесообразно начинать с подготовительных упражнений (перевод словосочетаний, предложений и небольших текстов на заданную лексику и грамматику), после чего прорабатывается основной текст урока с учетом даваемых рекомендаций. Затем можно переходить к выполнению упражнений урока и упражнений, подготовленных преподавателем для закрепления материала урока. При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться об иллюстративном материале и технических средствах обучения заблаговременно. Иллюстративный материал, аудио- и видеозаписи можно использовать для закрепления, повторения и введения нового материала и для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки домашних заданий. Домашнее задание должно включать изучение новой лексики, зрительно-письменный и зрительно-устный перевод, в сочетании с пересказом текста и выполнением определенных упражнений. Изучение каждой темы должно заканчиваться письменной контрольной работой или переводом со словарем 1200--1500 знаков за 45 мин. или сообщением по данной теме на языке с переводом. Методика работы с текстами и упражнениями вытекает из формулировки заданий к этим текстам и упражнениям. Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень языковой подготовки студентов. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении студентов и приобретении ими необходимых переводческих навыков и умений. В процессе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии: Пассивные: устный опрос, тестирование. Активные: самостоятельная работа студента с литературой на бумажном носителе, с научными, учебными и справочными ресурсами сети Интернет и локальной сети учебного учреждения, выполнение заданий аналитического характера, создание репродуктивных индивидуальных работ (рефератов, обзоров на заданную тему). Методические указания по самостоятельному выполнению практических заданий Успешное овладение любой информацией на английском языке во многом зависит от эффективности самостоятельной работы студентов. Студент должен помнить, что языком нужно заниматься ежедневно, мозг нуждается в постоянной тренировке. Исследование кривых забывания показало, что забывание происходит наиболее интенсивно в первые 6 часов после запоминания. Если информацию требуется запечатлеть на длительный срок, ее целесообразно повторить через 15 – 20 минут, затем через 8 – 9 часов и через 24 часа. На прочность запоминания влияют особенности самоинструкции или временной установки. Студенты смогут лучше запомнить необходимый для усвоения материал, если поставят перед собой задачи запоминания: на полноту; на точность; на прочность. Личная установка повлияет не только на сам факт запоминания, но и на длительность запоминания. Студенту следует больше фраз проговорить по дороге домой (например, в транспорте) или дома (например, когда убираете квартиру). Как запомнить «незапоминающийся, непослушный» материал. Не следует «зубрить», запоминать механически, в отрыве от контекста. Студент должен постараться представить себе, «увидеть» те предметы или явления, которые обозначаются словами английского языка, соотнести заучиваемую фразу с определенной ситуацией и повторить её не менее 7 раз, а также уделять особое внимание «готовым фразам», которые можно использовать в максимальном	

количестве случаев.

Работая самостоятельно над учебником, студенту не следует пренебрегать комментариями, приложениями, схемами, таблицами, а необходимо читать, осмысливать их, и следовательно, знания становятся прочнее.

При работе над темой самостоятельно, студент должен прочитать необходимый текст, составить план прочитанного материала, подобрать ключевые слова и выражения, составить 5 – 6 вопросов по тексту, пересказать текст, быть готовым обсуждать этот текст с однокурсниками или преподавателем во время промежуточной и итоговой аттестации

Как подготовить пересказ текста

Для подготовки пересказа текста студенту следует, прежде всего, составить план его содержания, опираясь на основные мысли и факты, описываемые в каждом из абзацев. Для того, чтобы раскрыть на иностранном языке пункты составленного плана, Вы можете заранее подготовить список ключевых слов (1-3 слова по каждому пункту). До начала пересказа обязательно проверьте, умеете ли Вы правильно произносить ключевые слова, обратите особое внимание на ударения.

Хорошо подготовленный пересказ является результатом многократного устного изложения содержания прочитанного текста с опорой на план - записанный на бумаге или сохраняемый в памяти. При этом главным залогом качества пересказа является постоянный тщательный самоконтроль в процессе речи порядка слов, правильности оформления глагола-сказуемого, правильного употребления предлогов, союзов, соблюдения других основных правил построения предложений на изучаемом иностранном языке.

Не записывайте полный текст «пересказа». В качестве опоры лучше составить подробный план. Еще лучше пытаться держать план в голове, как мы делаем это, пересказывая тексты на родном языке. Нельзя также заучивать наизусть куски текста, даже если Вы написали его сами. Это в большинстве случаев приводит к бездумному воспроизведению текста, при котором теряются важные элементы структуры предложений. Текст становится непонятным для слушающих, не происходит общения на иностранном языке. В результате, получение положительной оценки становится невозможным. Раскрывая пункты плана, старайтесь говорить короткими ясными предложениями, четко сформулировав мысль до того, как начнете выражать ее на иностранном языке.

Пересказ текста не является воспроизведением наизусть заранее написанного полного текста. Пересказ – это один из видов подготовленной устной речи, которую, в первую очередь, отличает возможность по-разному формулировать одну и ту же мысль. Пересказ текста – это устное изложение содержания текста от своего лица собственными словами по заранее продуманному логическому плану. Подготовка пересказов может и должна стать для Вас эффективным инструментом расширения словарного запаса и развития умений устной речи на иностранном языке

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Cultural and business differences.
2. The history of sports.
3. Physical Activity and Sport in the Society.
4. Job hunting.
5. PMR.
- 6.. English as a world language
7. Famous sports personalities.
8. My future profession.
9. The Olympic Games.
10. Sports in the USA.
11. Athletics.
12. Gymnastics.
13. Winter sports.
14. Summer sports.
15. Healthy Lifestyle.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрено

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. If I don't know anything, I usually on the internet.
 - a. Look up
 - b. Make up
 - c. Give up
 - d. Cheer up.
2. When I came home yesterday I realized that I to close the window at my office.
 - a. Forgot
 - b. Have forgotten
 - c. Had forgotten
 - d. Was forgetting
3. The girl is new here. Do you know ... name?
 - a. She
 - b. His
 - c. Her
 - d. Our
4. Where is the cat? - ... the garden.
 - a. At
 - b. On
 - c. In
 - d. Above
5. What is he doing? He
 - a. Is sleeping
 - b. Sleeps
 - c. Are sleeping
 - d. Slept
6. ... Atlantic Ocean separates America from Europe.
 - a. —
 - b. A
 - c. An
 - d. The
7. When I was walking to the University yesterday I ... a terrible car accident.
 - a. Saw
 - b. Was seeing
 - c. Had seen
 - d. Have seen
8. There is ... small house near the forest.
 - a. —
 - b. A
 - c. An
 - d. The
9. Halloween is ... Friday this year.

- a. In
 - b. At
 - c. On
 - d. Under
10. There is ... water on the floor. What happened?
- a. Many
 - b. Much
 - c. Few
 - d. A few
11. Who ... the window? It is so clean now!
- a. Has been washing
 - b. Has washed
 - c. Washed
 - d. Was washing
12. Hey! Stop! Why ... you ... a dog?
- a. do... beat
 - b. are ... beating
 - c. did ... beat
 - d. is ... beating
13. I need a ... bag. It is too small for all my textbooks.
- a. Big
 - b. Bigger
 - c. The biggest
 - d. More bigger
14. The capital of Great Britain is ...
- a. Paris
 - b. London
 - c. New York
 - d. Madrid
15. What kind of state is Great Britain?
- a. A republic
 - b. A parliamentary republic
 - c. An absolute monarchy
 - d. A parliamentary monarchy
16. What is the head of the state of Great Britain?
- a. The Parliament
 - b. The Queen
 - c. The Prime Minister
 - d. The King
17. How many states are there in the USA?
- a. 52
 - b. 50
 - c. 51
 - d. 53
18. What is the capital of the USA?
- a. New York
 - b. London
 - c. Washington
 - d. Paris
19. My father lived there when he ...
- a. Going to school
 - b. Was a kid
 - c. Meets my mother
 - d. Was going to the theatre
20. I ... them last week.
- a. Saw
 - b. Seen
 - c. Have seen
 - d. See

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет состоит из 3-х вопросов:

1. Translate an extract of the text from English into Russian
2. Read and render the article.
3. Speak on topic №1 (Cultural and business differences).

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«ОТЛИЧНО» - студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивал при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, свободно читает результаты анализов и других исследований и решает ситуационные задачи повышенной сложности; хорошо знаком с основной литературой необходимым для практической деятельности; увязывает теоретические аспекты предмета с практическими задачами.

«ХОРОШО» - студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом знаний.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.ДВ.01.01 Иностранный язык (английский)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры английской филологии

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой английской филологии _____
личная подпись

Щукина Ольга Викторовна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.ДВ.01.02 Иностранный язык (немецкий)**

Закреплена за кафедрой **Романо-германской филологии и перевода**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 216
в том числе:
аудиторные занятия 108
самостоятельная работа 72
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	54	54	54	54	108	108
Итого ауд.	54	54	54	54	108	108
Контактная работа	54	54	54	54	108	108
Сам. работа	54	54	18	18	72	72
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	108	108	108	108	216	216

Программу составил(и):

б/с, преподаватель Колесникова Виолетта Ивановна

Рабочая программа дисциплины

Иностранный язык (немецкий)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Романо-германской филологии и перевода

Зав. кафедрой Еремеева Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование языковых и коммуникативно-речевых знаний и умений, достаточных для дальнейшей учебной, научно-исследовательской деятельности, для изучения зарубежного опыта в профессиональной деятельности и для осуществления деловых контактов с носителями языка.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование умений и навыков вести деловую переписку, учитывая особенности стилистики официальных/неофициальных писем, социокультурные различия в формате корреспонденции на государственном и иностранном(ых) языках; перевода профессиональных текстов с иностранного (ых) на государственный язык и обратно.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Вводный курс		
1.1	Der Lebenslauf. Bekanntschaft. Wortfolge im Satz. Fragesätze; Sätze mit Verneinung; Zahlwörter /Пр/	2	1
1.2	Der Lebenslauf. Bekanntschaft. Wortfolge im Satz. Fragesätze; Sätze mit Verneinung; Zahlwörter /Пр/	2	1
1.3	Meine Familie Grammatik und ihre Aufgaben. Verben haben , sein, werden. Präsens der schwachen Verben. /Пр/	2	1
1.4	Meine Familie Grammatik und ihre Aufgaben. Verben haben , sein, werden. Präsens der schwachen Verben. /Пр/	2	1
1.5	Unser Studium. Unsere Universität Die erste Universität in Europa und in Russland - Artikel. /Пр/	2	1
1.6	Unser Studium. Unsere Universität Die erste Universität in Europa und in Russland - Artikel. /Пр/	2	1
1.7	Fremdsprache ist das Fenster in die Welt. Deutsche Mundarten.. Das Substantiv. Die Pluralbildung der Substantive Deklination der Substantive /Пр/	2	1
1.8	Fremdsprache ist das Fenster in die Welt. Deutsche Mundarten.. Das Substantiv. Die Pluralbildung der Substantive Deklination der Substantive /Пр/	2	1
1.9	Mein Arbeitstag und die Freizeit der Studenten. Der Studentenklub. Präsens der starken Verben; Imperativ /Пр/	2	1
1.10	Mein Arbeitstag und die Freizeit der Studenten. Der Studentenklub. Präsens der starken Verben; Imperativ /Пр/	2	1
1.11	Unsere Republik. Tiraspol. Meine Heimat. Deklination der Personalpronomen. Possessivpronomen. /Пр/	2	1
1.12	Unsere Republik. Tiraspol. Meine Heimat. Deklination der Personalpronomen. Possessivpronomen. /Пр/	2	1

1.13	Probleme des Umweltschutzes. Mensch und Umwelt Präpositionen mit dem Akkusativ. /Πp/	2	1
1.14	Probleme des Umweltschutzes. Mensch und Umwelt Präpositionen mit dem Akkusativ. /Πp/	2	1
1.15	Die Jugend und ihre Probleme. Das Leben der Jugendlichen in unserer Republik und in Russland. Präpositionen mit dem Dativ. /Πp/	2	1
1.16	Die Jugend und ihre Probleme. Das Leben der Jugendlichen in unserer Republik und in Russland. Präpositionen mit dem Dativ. /Πp/	2	1
1.17	Freundschaft im Leben der Menschen. Präpositionen mit dem Dat. und dem Akk /Πp/	2	1
1.18	Freundschaft im Leben der Menschen. Präpositionen mit dem Dat. und dem Akk /Πp/	2	1
1.19	Deutschland:Das Land und die Menschen Präpositionen mit dem Genetiv.. /Πp/	2	1
1.20	Deutschland:Das Land und die Menschen Präpositionen mit dem Genetiv.. /Πp/	2	1
1.21	Deutschland:Das Land und die Menschen Präpositionen mit dem Genetiv.. /Πp/	2	1
1.22	Politisches System Deutschland. Aussenpolitik Deutschlands. Pronomen. Reflexivpronomen. Pronomen es. Unbestimmt- persönliche Pronomen man; Unpersönliche Sätze /Πp/	2	1
1.23	Politisches System Deutschland. Aussenpolitik Deutschlands. Pronomen. Reflexivpronomen. Pronomen es. Unbestimmt- persönliche Pronomen man; Unpersönliche Sätze /Πp/	2	1
1.24	Politisches System Deutschland. Aussenpolitik Deutschlands. Pronomen. Reflexivpronomen. Pronomen es. Unbestimmt- persönliche Pronomen man; Unpersönliche Sätze /Πp/	2	1
1.25	Berlin – Hauptstadt Deutschlands. Hervorragende Menschen Deutschlands.Modalverben /Πp/	2	1
1.26	Berlin – Hauptstadt Deutschlands. Hervorragende Menschen Deutschlands.Modalverben /Πp/	2	1
1.27	Feiertage in Deutschland. Feste und Bräuche in Deutschland. /Πp/	2	1
1.28	Unsere Universität Die erste Universität in Europa und in Russland - Artikel. /Cp/		1
1.29	Unser Studium. Unsere Universität Die erste Universität in Europa und in Russland - Artikel. /Cp/	4	1
1.30	Probleme des Umweltschutzes. Mensch und Umwelt Präpositionen mit dem Akkusativ. /Cp/	4	1
1.31	Die Jugend und ihre Probleme. Das Leben der Jugendlichen in unserer Republik und in Russland. Präpositionen mit dem Dativ. /Cp/	4	1
1.32	Deutschland:Das Land und die Menschen Präpositionen mit dem Genetiv.. /Cp/	14	1
1.33	Politisches System Deutschland. Aussenpolitik Deutschlands. Pronomen. Reflexivpronomen. Pronomen es. Unbestimmt- persönliche Pronomen man; Unpersönliche Sätze /Cp/	8	2
1.34	Feiertage in Deutschland. Feste und Bräuche in Deutschland. /Cp/	4	1
1.35	Wintersport Die Wortfolge im Nebensatz; Temporalsätze. /Cp/	10	2
Раздел 2. Иностранный язык в сфере профдеятельности			
2.1	Die deutschsprachigen Staaten. Zusammengesetzte Sätze. Die Wortfolge im Satz /Πp/	2	2
2.2	Die deutschsprachigen Staaten. Zusammengesetzte Sätze. Die Wortfolge im Satz /Πp/	2	2
2.3	Die deutschsprachigen Staaten. Zusammengesetzte Sätze. Die Wortfolge im Satz /Πp/	2	2
2.4	Die deutschsprachigen Staaten. Zusammengesetzte Sätze. Die Wortfolge im Satz /Πp/	2	2
2.5	Berufswahl. Das Problem der Berufswahl Mein zukünftiger Beruf. Das Adjektiv. Gebrauch und Deklination des Adjektivs. /Πp/	2	2
2.6	Berufswahl. Das Problem der Berufswahl Mein zukünftiger Beruf. Das Adjektiv. Gebrauch und Deklination des Adjektivs. /Πp/	2	2
2.7	Sport. Sport in meinem Leben. /Πp/	2	2
2.8	Sport. Sport in meinem Leben. /Πp/	2	2
2.9	Extremsport. Die Steigerungsstufen der Adjektive und Adverbien. /Πp/	2	2
2.10	Extremsport. Die Steigerungsstufen der Adjektive und Adverbien. /Πp/	2	2
2.11	Extremsport. Die Steigerungsstufen der Adjektive und Adverbien. /Πp/	2	2
2.12	Geschichte der Olympischen Spiele. Die Spiele in der Antike. Olympischer Wettbewerb. Das Internationale Olympische Komitee Imperfekt /Πp/	2	2
2.13	Geschichte der Olympischen Spiele. Die Spiele in der Antike. Olympischer Wettbewerb. Das Internationale Olympische Komitee Imperfekt /Πp/	2	2
2.14	Die Paralympischen Spiele. Perfekt. /Πp/	2	2
2.15	Die Paralympischen Spiele. Perfekt. /Πp/	2	2
2.16	Sport in Russland und in Deutschland. Plusquamperfekt /Πp/	2	2
2.17	Sport in Russland und in Deutschland. Plusquamperfekt /Πp/	2	2

2.18	Doping- Futur I /Пр/	2	2
2.19	Sommersport. Infinitiv. Bildung und Gebrauch des Infinitivs Infinitivgruppen /Пр/	2	2
2.20	Sommersport. Infinitiv. Bildung und Gebrauch des Infinitivs Infinitivgruppen /Пр/	2	2
2.21	Sommersport. Infinitiv. Bildung und Gebrauch des Infinitivs Infinitivgruppen /Пр/	2	2
2.22	Sommersport. Infinitiv. Bildung und Gebrauch des Infinitivs Infinitivgruppen /Пр/	2	2
2.23	Wintersport Die Wortfolge im Nebensatz;. Temporalsätze. /Пр/	2	2
2.24	Wintersport Die Wortfolge im Nebensatz;. Temporalsätze. /Пр/	2	2
2.25	Wintersport Die Wortfolge im Nebensatz;. Temporalsätze. /Пр/	2	2
2.26	Wintersport Die Wortfolge im Nebensatz;. Temporalsätze. /Пр/	2	2
2.27	Herausragende Sportler der Welt /Пр/	2	2
2.28	Die deutschsprachigen Staaten. Zusammengesetzte Sätze. Die Wortfolge im Satz /Ср/	10	1
2.29	Die Paralympischen Spiele. Perfekt. /Ср/	4	1
2.30	Sommersport. Infinitiv. Bildung und Gebrauch des Infinitivs Infinitivgruppen /Ср/	4	1
2.31	Sport. Sport in meinem Leben. /Ср/	6	1
Итого:		216	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Завьялова В. М. Ильина Л.В. Практический курс немецкого языка: учебное пособие. М: «Лист-Нью», 2006г.
 Е.К. Теплякова, И.Е. Ильина, И.Н.Праслова . Профессиональный немецкий: учебное пособие. Тамбов Издательство ТГТУ 2005 <http://www.tstu.ru/book/elib/pdf/2005/teplyak1.pdf>
 Басова Н. В. Немецкий для технических вузов : учебное пособие. - Ростов н/Д : Феникс, 2012.
 Мелехина Е.В.. Учебное пособие по страноведению на немецком языке — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011 . <https://www.nvsu.ru/ru/Intellekt/1133/Germaniya>
 Катаева, А. Г. В. А. Гандельман Немецкий язык для гуманитарных вузов : учебник и практикум для вузов . — Москва : Издательство Юрайт, 2025. <https://nashol.com>
 Н.А. Коляда, К.А. Петросян. . Устные темы по немецкому языку - Ростов н/Д : Феникс, 2013 <https://nashol.com/>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. Wahlsystem und Wahlrecht – <http://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/27203/wahlsystem-und-wahlrecht>

Э2. – 2. <http://www.enkenbach-alsenborn.de/>

Э3. – <https://books.google.de/>

Э4. – 4. <http://wiki-de.genealogy.net/B%C3%BCrgermeisterei>

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 121 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Студент должен уметь читать и переводить иноязычные тексты по профессиональной тематике. Соответственно, курс иностранного языка, в первую очередь, направлен на развитие умений и навыков чтения и перевода письменной речи на профессионально-ориентированные темы на базе изучения аутентичных иноязычных материалов, языковых особенностей иностранных материалов (профессиональной лексики, фразеологии, синтаксиса и стиля), а также принципов и техники перевода подобных материалов.

В рамках курса в определенной последовательности отрабатываются навыки письменного перевода письменного текста (зрительно-письменный перевод) и устного перевода письменного текста (зрительно-устный перевод), затем вводятся элементы и постепенно отрабатываются навыки устного перевода на слух (односторонний и двусторонний перевод с элементами абзацно-фразового и последовательного перевода).

Каждое занятие начинается с поурочного словаря на немецком и русском языках.

Во время подготовки к занятию обучающийся должен выучить заданную терминологию, выполнить упражнения и перевод. Работу в аудитории целесообразно начинать с подготовительных упражнений (перевод словосочетаний, предложений и небольших текстов на заданную лексику и грамматику), после чего прорабатывается основной текст урока с учетом предлагаемых рекомендаций. Затем можно переходить к выполнению упражнений подготовленных преподавателем для закрепления материала урока.

Иллюстративный материал, аудио- и видеозаписи можно использовать для закрепления, повторения и введения нового материала и для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки домашних заданий. Домашнее задание должно включать изучение новой лексики, письменный и -устный перевод, в сочетании с пересказом текста и выполнением определенных упражнений. Изучение каждой темы заканчивается письменной контрольной работой или переводом со словарем 1200--1500 знаков за 45 мин. или сообщением по данной теме на языке с переводом. Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении студентов и приобретении ими необходимых переводческих навыков и умений.

Самостоятельная работа

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на самостоятельную работу на внеаудиторных занятиях, которые составляет примерно 49% от общего объема дисциплины.

Самостоятельная работа по дисциплине «Иностранный язык (немецкий)» главным образом предполагает подготовку к аудиторным занятиям. Так как иностранный язык включает в себя работу над произношением (фонетику), грамматикой и речью, самостоятельная работа по дисциплине затрагивает все указанные аспекты.

Самостоятельная работа в рамках курса предполагает следующий алгоритм действий:

1. Внимательно просмотреть записи, сделанные на занятии.
2. Прочитать материал по теме, обсуждаемой на занятии, в учебнике.
3. Прочитать дополнительную литературу по данной теме.
4. Выполнить предложенные преподавателем практические упражнения.
5. Проверить правильность выполнения предложенных упражнений.
6. Выполнить дополнительные упражнения, касающиеся аспектов, вызывающих затруднение.
7. Проанализировать свои ошибки.

Подготовка к экзамену

При подготовке к экзамену обратите внимание на выполнение практических заданий на основе теоретического материала. Убедитесь, что не остаётся вопросов в отношении грамматических правил и все задания подробно проработаны. Также необходимо убедиться в том, что лексический минимум по темам, выносимым на экзамен, в полной мере освоен, и обучающийся может вести диалог и составлять монолог в рамках предложенных тем.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное, приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Настоящее время глаголов. Употребление глагола "sein", Употребление глагола "haben".
2. Семья
3. Порядок слов в немецком предложении.
4. Автобиография.
5. Типы вопросительных предложений.
6. Артикль (неопределённый, определённый, нулевой артикль)
7. Описание человека.
8. Отрицание в немецком предложении. Неопределённые и отрицательные местоимения.
9. Наш университет
10. Склонение имен существительных.
11. Учёба в университете.
12. Склонение личных местоимений. Притяжательные местоимения. Указательные местоимения
13. Рабочий день.
14. Настоящее время сильных глаголов с изменением корневой гласной.
15. Свободное время.
16. Повелительное наклонение.
17. Наша республика.
18. Предлоги. Типы предлогов. Употребление в речи.
19. Тирасполь - столица ПМР.
20. Приставки.
21. Охрана окружающей среды.
22. Возвратные глаголы.
23. Германия - географическое положение.
24. Модальные глаголы.
25. Берлин - столица Германии.
26. Перфект - сложная форма прошедшего времени.
27. Политическая система Германии.
28. Сложносочинённое предложение. Союзы. Употребление в речи
29. Страны изучаемого языка - Австрия.
30. Парные союзы
31. Швейцария.
32. Употребление глагола - "знать"
33. Люксембург и Лихтенштейн
34. Прилагательные. Склонение прилагательных.
35. Профессия.
36. Степени сравнения прилагательных и наречий.
37. Немецкий язык
38. Plusquamperfekt.
39. Молодежь и ее проблемы.
40. Прошедшее время Imperfekt.
41. Традиции и обычаи страны изучаемого языка.
42. Будущее время глагола.
43. Спорт в моей жизни.
44. Сложноподчинённые предложения.
45. История олимпийских игр. Античные игры.
46. Страдательный залог.
47. Зимние и летние виды спорта
48. Инфинитив и инфинитивные обороты.
49. Экстремальные виды спорта
50. Безличные предложения.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест: Выберите один правильный вариант ответа

1. Ergänzen Sie: Mein Bruder arbeitet _____ einer Bank.
a) in
b) an

- c) bei
d) zu
2. Wie heißt der Satz im Perfekt? "Ich lese ein Buch."
a) Ich habe ein Buch gelesen.
b) Ich bin ein Buch lesen.
c) Ich hat ein Buch gelesen.
d) Ich las ein Buch.
3. Wählen Sie die richtige Form: "Das ist der Mann, _____ Auto sehr teuer ist."
a) dessen
b) deren
c) dem
d) den
4. Welcher Artikel steht im Dativ? "Er hilft _____ Frau."
a) die
b) der
c) den
d) dem
5. Ergänzen Sie die Endung: "Sie spricht mit mein _____ gut _____ Kollegen."
a) -em, -en
b) -en, -em
c) -er, -es
d) -es, -er
6. Welches Verb ist korrekt? "Die Kinder _____ sich gut."
a) haben sich amüsiert
b) sind amüsiert
c) hat amüsiert
d) sind sich amüsiert
- 7 Wählen Sie den richtigen Nebensatz: "Sag mir, _____."
a) wann kommst du
b) wann du kommst
c) wenn du kommst
d) wenn kommst du
8. Wie lautet der Imperativ? "_____ mir bitte die Zeitung!" (du)
a) Gibst
b) Gebt
c) Gib
d) Geben
9. Welche Präposition passt? "Wir warten _____ den Bus."
a) auf
b) für
c) bei
d) zu
10. Das Passiv: "Der Brief _____ gestern _____."
a) wurde ... geschrieben
b) hat ... geschrieben
c) wird ... schreiben
d) ist ... schreiben
11. Konjunktiv II: "Wenn ich mehr Geld _____, _____ ich eine Weltreise."
a) habe ... mache
b) hätte ... mache
c) hätte ... würde machen
d) hatte ... würde machen
12. Welcher Plural ist richtig?

- a) der Professor - die Professoren
- b) das Kind - die Kinder
- c) die Stadt - die Städte
- d) alle Antworten sind richtig

13. Relativsatz: "Das ist das Buch, _____ ich suche."

- a) dem
- b) den
- c) dessen
- d) das

14. Temporale Präposition: "_____ drei Jahren lerne ich Deutsch."

- a) Seit
- b) Vor
- c) Ab
- d) Bis

15. Modalverb: "Ihr _____ heute länger bleiben."

- a) müsst
- b) musst
- c) müssen
- d) muss

16. Welcher Kasus? "Er erinnert sich nicht _____ meinen Namen."

- a) an
- b) auf
- c) für
- d) über

17. Adjektivdeklinaton: "Sie hat _____ Haar." (schön)

- a) schönes
- b) schön
- c) schöne
- d) schöner

18. Negation: "Da ist _____."

- a) niemand
- b) jemand
- c) etwas
- d) alle

19. Präposition: "Der Schlüssel _____ der Tür ist kaputt."

- a) an
- b) bei
- c) von
- d) zu

20. Futur I: "Nächste Woche _____ er eine Prüfung _____."

- a) hat ... gemacht
- b) wird ... machen
- c) wird ... gemacht
- d) ist ... machen

1. Выберите правильный вариант:

"Meine Eltern _____ in einem großen Haus."

- a) wohnst
- b) wohnt
- c) wohnen
- d) wohne

2. Выберите правильный артикль:

"Das ist _____ Buch von meinem Professor."

- a) der
- b) das
- c) die

- d) den
3. Выберите правильную временную форму:
"Gestern _____ ich bis 22:00 Uhr gearbeitet."
- a) habe
b) hat
c) bist
d) sind
4. Выберите правильный предлог:
"Wir fahren _____ Wochenende an die Ostsee."
- a) am
b) im
c) um
d) vor
5. Выберите правильное местоимение:
"Kannst _____ mir bitte helfen?"
- a) du
b) ihr
c) Sie
d) dich
6. Выберите правильную форму глагола:
"Wenn ich mehr Zeit _____, _____ ich dich besuchen."
- a) habe / werde
b) hätte / würde
c) hatte / werde
d) hätte / werde
7. Выберите правильный артикль в дативе:
"Ich helfe _____ Studentin bei den Hausaufgaben."
- a) der
b) die
c) dem
d) den
8. Выберите правильную форму прилагательного:
"Das ist _____ interessante Geschichte."
- a) ein
b) eine
c) einen
d) einem
9. Выберите правильный предлог:
"Er interessiert sich _____ moderner Kunst."
- a) für
b) an
c) auf
d) über
10. Выберите правильную форму пассива:
"Das Buch _____ gestern _____."
- a) wird / gelesen
b) wurde / gelesen
c) ist / gelesen
d) hat / gelesen

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет состоит из трех вопросов: 1. Прочитать и перевести отрывок текста, поставить вопросы к прочитанному тексту.

2. Прочитать и пересказать предложенный текст.

3. Беседа по предложенной теме.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка "5" ставится, если студент понял основное содержание оригинального текста, выделил основную мысль, догадался о значении незнакомых слов из контекста. У него развита языковая догадка, он не затрудняется в понимании незнакомых слов, он не испытывает необходимости обращаться к словарю. Высказывание было связным и логически последовательным. Языковые средства были правильно употреблены, отсутствовали ошибки, нарушающие коммуникацию. Речь студента была эмоционально окрашена и понятна носителю языка. Объем высказывания соответствовал нормам (80-100%).

Оценка "4" ставится студенту, если он понял основное содержание оригинального текста, выделил основную мысль, сумел догадаться о значении незнакомых слов из контекста. Однако у него недостаточно развита языковая

догадка, и он затрудняется в понимании некоторых незнакомых слов, он вынужден чаще обращаться к словарю. Его высказывание было связанным и последовательным, были сделаны отдельные ошибки (5-10), не нарушившие коммуникацию и понимание. Речь была недостаточно эмоционально окрашена. Объём высказывания соответствовал на 70-80%.

Оценка “3” ставится студенту, который неточно понял основное содержание прочитанного текста, не развита языковая догадка, затруднялся в понимании многих незнакомых слов, был вынужден многократно обращаться к словарю. Объём высказывания не достигал нормы, (50%). Студент допускал многочисленные языковые ошибки, значительно нарушающие понимание, нарушалась последовательность высказывания. Отсутствовали элементы оценки и выражения собственного мнения. Темп речи был значительно замедленным.

Оценка “2” ставится студенту, если он не понял текст или понял содержание текста неправильно, с трудом может найти незнакомые слова в словаре. Высказывание было небольшим по объёму – ниже 50% - и не соответствовало требованиям программы. Наблюдалось использование минимального количества изученной лексики. Студент допускал большое количество языковых (лексических, грамматических, стилистических) ошибок, нарушивших общение, в результате чего возникло полное непонимание произнесённого высказывания.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.ДВ.01.02 Иностранный язык (немецкий)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры романо-германской филологии и перевода

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой романо-германской
филологии и перевода

личная подпись

Еремеева Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.ДВ.01.03 Иностранный язык (французский)**

Закреплена за кафедрой **Романо-германской филологии и перевода**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 216
в том числе:
аудиторные занятия 108
самостоятельная работа 72
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	54	54	54	54	108	108
Итого ауд.	54	54	54	54	108	108
Контактная работа	54	54	54	54	108	108
Сам. работа	54	54	18	18	72	72
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	108	108	108	108	216	216

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Дубленко Нина Михайловна

Рабочая программа дисциплины

Иностранный язык (французский)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Романо-германской филологии и перевода

Зав. кафедрой Еремеева Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

овладение достаточным словарным и терминологическим запасом, навыками устного и письменного общения в современной иноязычной среде.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- приобретение навыков практического владения иностранным языком в различных видах речевой деятельности в объеме тематики, обусловленной профессиональными потребностями;
- пользование устной монологической речью в пределах бытовой и профессиональной тематики;
- овладение навыками перевода и реферирования специальной литературы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Вводный курс		
1.1	Ma biographie. Ma famille. Il est précieux d'avoir une famille /Пр/	2	1
1.2	Les problèmes de la famille /Пр/	2	1
1.3	Ma maison /Пр/	2	1
1.4	Les problèmes des grandes villes /Пр/	2	1
1.5	Mon emploi du temps quotidien /Пр/	2	1
1.6	Les fêtes. Les voyages /Пр/	2	1
1.7	Les loisirs des Français /Пр/	2	1
1.8	Le tourisme en France /Пр/	2	1
1.9	La cuisine célèbre de la France /Пр/	2	1
1.10	La cuisine de notre pays /Пр/	2	1
1.11	L'alimentation saine et la santé. Dans un magasin /Пр/	2	1
1.12	Mon plat préféré. Les belles manières /Пр/	2	1
1.13	La France. Travail de contrôle et audition /Пр/	2	1
1.14	La France politique et administrative /Пр/	2	1
1.15	La population française /Пр/	2	1
1.16	Paris – ville de rêve /Пр/	2	1
1.17	L'économie de la France /Пр/	2	1
1.18	Les problèmes de chômage en France /Пр/	2	1
1.19	Le système d'enseignement en France /Пр/	2	1
1.20	L'enseignement maternel et primaire /Пр/	2	1
1.21	L'enseignement secondaire et supérieur /Пр/	2	1
1.22	L'enseignement dans notre pays. Notre Université /Пр/	2	1

1.23	Vos projets d'avenir /Пр/	2	1
1.24	La culture française et ses merveilles /Пр/	2	1
1.25	Le théâtre et le cinéma /Пр/	2	1
1.26	Les musées de la France /Пр/	2	1
1.27	Travail de contrôle et audition /Пр/	2	1
1.28	Составление карточек с правилами фонетики и грамматики /Ср/	2	1
1.29	Составить устный рассказ о своей семье /Ср/	2	1
1.30	Написать автобиографию для поступления в учебное заведение, на работу /Ср/	2	1
1.31	Учебный перевод с французского языка на русский /Ср/	2	1
1.32	Учебный перевод с русского на французский /Ср/	2	1
1.33	Составление глоссария со специальной терминологией к тексту /Ср/	2	1
1.34	Анализ ролевых игр /Ср/	2	1
1.35	Анализ коммуникативных ситуаций /Ср/	2	1
1.36	Подготовить сообщение на тему «Сходство и различие русской и французской кухни» /Ср/	2	1
1.37	Перевод и анализ текста /Ср/	2	1
1.38	Конспектирование и изучение лексики по разделу /Ср/	4	1
1.39	Составить портфолио на тему «Достопримечательности Парижа» /Ср/	2	1
1.40	Написать отчет о «Деловой командировке за границу» /Ср/	2	1
1.41	Подготовка презентаций по курсу /Ср/	4	1
1.42	Составить письменно план-маршрут посещения родного города /Ср/	2	1
1.43	Работа с периодической печатью /Ср/	2	1
1.44	Работа с мультимедийными универсальными энциклопедиями /Ср/	2	1
1.45	Написание статей с использованием компьютерных технологий /Ср/	2	1
1.46	Подбор и изучение литературных источников /Ср/	2	1
1.47	Выполнение онлайн упражнений по грамматике и по лексике /Ср/	4	1
1.48	Выполнение тестов с использованием Интернет ресурсами /Ср/	4	1
1.49	Составить портфолио на тему "L'alimentation en France" /Ср/	2	1
1.50	Составить глоссарий по разделу /Ср/	2	1
Раздел 2. Иностранный язык в сфере профессиональной деятельности			
2.1	Nouvelles technologies de l'Information et de la communication /Пр/	2	2
2.2	Les sports /Пр/	2	2
2.3	Les sports d'hiver en France /Пр/	2	2
2.4	La gestion de projet /Пр/	2	2
2.5	La protection de l'environnement /Пр/	2	2
2.6	Un développement durable /Пр/	2	2
2.7	Chez le docteur. Examen médical /Пр/	2	2
2.8	Les médicaments. Les vitamines /Пр/	2	2
2.9	Louis Pasteur. Nouvelles tendances de la santé publique en France /Пр/	2	2
2.10	Le sport et la vie saine /Пр/	2	2
2.11	Ma profession à venir /Пр/	2	2
2.12	Le sport et les jeunes /Пр/	2	2
2.13	Le traité international et la constitution français /Пр/	2	2
2.14	Les hommes célèbres dans le sport français /Пр/	2	2
2.15	Le bonheur au travail /Пр/	2	2
2.16	Les jobs qui n'existeront plus dans 10 ans /Пр/	2	2
2.17	Le CV /Пр/	2	2
2.18	La lettre de motivation /Пр/	2	2
2.19	Le boulot dans la vie des Français /Пр/	2	2
2.20	Les problèmes des jeunes /Пр/	2	2
2.21	Découvrir de nouveaux horizons: repérer, comprendre /Пр/	2	2
2.22	Les témoignages: repérer, comprendre /Пр/	2	2

2.23	Informations pratiques: repérer, comprendre /Пр/	2	2
2.24	Les moyens de communication moderne : technologie et utilisation /Пр/	2	2
2.25	S'interesser aux autres: repérer, comprendre /Пр/	2	2
2.26	Raconter la vie des gens: repérer, comprendre /Пр/	2	2
2.27	Rencontrer des difficultés: repérer, comprendre. Travail de contrôle /Пр/	2	2
2.28	Конспектирование и изучение лексики по специальности /Ср/	4	2
2.29	Работа с периодической печатью /Ср/	4	2
2.30	Составление плана текста. Аннотация (выписки, конспектирование текста) /Ср/	4	2
2.31	Прочсть и проанализировать текст /Ср/	2	2
2.32	Подбор и изучение литературных источников /Ср/	2	2
2.33	Подготовка презентаций на французском языке по специальности /Ср/	2	2
Итого:		216	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Багана, Ж. Parlons français. Поговорим по-французски : учебное пособие / Ж. Багана, Л. М. Шашкин, Е. В. Хапилина. — 3-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 144 с. — ISBN 978-5-9765-1020-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198147> (дата обращения: 10.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Левина, М. С. Французский язык: учебник для бакалавров / М. С. Левина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2013. — 614 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2346-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://web5.urait.ru/bcode/370332> (дата обращения: 09.09.2025)
3. Панковская, Ю. Л. Иностранный язык (французский). Уровень 1: учебное пособие / Ю. Л. Панковская. — Москва: Дело РАНХиГС, 2021. — 248 с. — ISBN 978-5-8036-1006-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/466835> (дата обращения: 10.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Прокопенко, Л. М. Французский язык для спортсменов: учебно-методическое пособие / Л. М. Прокопенко. — Минск: БГУФК, 2023. — 95 с. — ISBN 978-985-569-695-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/405035> (дата обращения: 10.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Харитонова, И. В. Французский язык для специальных целей: учебное пособие / И. В. Харитонова, Е. Е. Беляева. — Москва: МПГУ, 2023. — 172 с. — ISBN 978-5-4263-1202-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338999> (дата обращения: 10.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Barféty Michèle, Beaujouin Patricia, Expression orale, niveau 1, Paris, CLE International, 2004, 123 p.
7. Barféty Michèle, Beaujouin Patricia, Expression orale, niveau 2, Paris, CLE International, 2005, 126 p.
8. Roesch Roselyne, Rolle-Harold Rosalba, Écouter et comprendre la France au quotidien, PUG, 2010, 130 p.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. Français Facile – <https://www.francaisfacile.com/>

Э2. Le Point du FLE – <https://www.lepointdufle.net/>

Э3. Parlons français – <https://parlonsfrancais.francophonie.org/>

Э4. TV5MONDE PLUS – <https://www.tv5mondeplus.com/fr>

Э5. CLE International – <https://www.cle-international.com/>

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1 - 110 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.1 - 113а Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 7 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 21 посадочное место рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающийся должен обладать способностью читать и переводить иноязычные тексты по профессиональной тематике. Соответственно, курс иностранного языка, в первую очередь, направлен на развитие умений и навыков чтения и перевода письменной речи на профессионально-ориентированные темы на базе изучения аутентичных иноязычных материалов, языковых особенностей иностранных материалов (профессиональной лексики, фразеологии, синтаксиса и стиля), а также принципов и техники перевода подобных материалов.

В рамках курса в определенной последовательности отрабатываются навыки письменного перевода письменного текста (зрительно-письменный перевод) и устного перевода письменного текста (зрительно-устный перевод), затем вводятся элементы и постепенно и отрабатываются навыки устного перевода на слух (односторонний и двусторонний перевод с элементами абзацно-фразового и последовательного перевода).

Каждое занятие начинается с поурочного словаря на французском и русском языках. Терминология занятия задает психологическую установку по данной теме на несколько учебных часов и на самостоятельную работу.

В ходе подготовки и во время занятия рекомендуется следующая последовательность работы. Во время подготовки к занятию обучающийся должен выучить заданную терминологию, выполнить упражнения и перевод. Работу целесообразно начинать с подготовительных упражнений (перевод словосочетаний, предложений и небольших текстов на заданную лексику и грамматику), после чего прорабатывается основной текст урока с учетом даваемых рекомендаций. Затем можно переходить к выполнению упражнений урока и упражнений, подготовленных преподавателем для закрепления материала урока.

При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться об иллюстративном материале и технических средствах обучения заблаговременно. Иллюстративный материал, аудио- и видеозаписи можно использовать для закрепления, повторения и введения нового материала и для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки домашних заданий.

Домашнее задание должно включать изучение новой лексики, зрительно-письменный и зрительно-устный перевод, в сочетании с пересказом текста и выполнением определенных упражнений. Методика работы с текстами и упражнениями вытекает из формулировки заданий к этим текстам и упражнениям.

Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень языковой подготовки обучающихся. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении и приобретении ими необходимых переводческих навыков и умений.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля

- 1.Притяжательные прилагательные
- 2.Женский род и множественное число существительных
- 3.Утвердительная и отрицательная форма глаголов
- 4.Указательные прилагательные
- 5.Предлоги
- 6.Глагол
- 7.Настоящее время
- 8.Прошедшее время
- 9.Будущее время
10. Наречие

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
Список вопросов для экзамена во втором семестре

Вопросы для лексико-грамматического теста

- 1.Спряжение глаголов в Présent:
- 2.Особенности спряжения глаголов I группы.
- 3.Особенности спряжения глаголов II группы.
- 4.Спряжение глаголов 3-ей группы.
- 5.Спряжение глаголов в Passé composé
- 6.Глаголы, спрягающиеся со вспомогательным глаголом être.
- 7.Verbes pronominaux в Présent et Passé composé
- 8.Спряжение глаголов в Futur et Passé immédiats.
- 9.Impératif
- 10.Артикль article défini; article indéfini. Их употребление.
- 11.Неупотребление артикля.
- 12.Указательное местоимение. Adjectifs démonstratifs
- 13.Притяжательное местоимение. Adjectifs possessifs.
- 14.Le pluriel des noms.
- 15.Le féminin des adjectifs.
- 16.Место прилагательных в предложении.
- 17.Безличные глаголы. Примеры.
- 18.Безличный оборот il y a.
- 19.Наречия. Их образование. Употребление существительного после наречий: peu, beaucoup, assez, trop, combien.
- 20.Место местоимений le, la, les, lui, leur в предложении. Примеры в утвердительной и отрицательной форме.

Вопросы для текстов и для обсуждения

- 1.Présentation: moi, ma famille, mon ami, ma chambre.
- 2.Mes études: Un cours de français
- 3.Année scolaire en France
- 4.Les sports
- 5.De la maternelle à l'université
- 6.Une promenade à travers Paris
- 7.La gestion de projet
- 8.Le 14 juillet
- 9.La Tour Eiffel
- 10.La protection de l'environnement
- 11.Un développement durable
- 12.Chez le docteur. Examen médical
- 13.Les médicaments. Les vitamines
- 14.Nouvelles tendances de la santé publique en France
- 15.Les sports d'hiver en France
16. Ma profession à venir
17. Le sport et la vie saine

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по дисциплине Иностранный язык (французский)

1. Выберите правильную форму глагола «commencer» в présent de l'indicatif:

Cette étudiante (commencer) déjà à parler français.

- a) commence
- b) commença
- c) commençait
- d) a commencé

2. Выберите правильный перевод предложения: Чтобы подышать свежим воздухом, я возвращаюсь пешком.

- a) Pour prendre l'air j'avais rentré à pied
- b) Pour prendre l'air je rentrais à pied
- c) Pour prendre l'air je rentre à pied
- d) Pour prendre l'air je suis rentré à pied

3. Определите время, в котором стоит глагол «s'arrêter»: Tu t'es arrêté (s'arrêter — останавливаться) devant cette maison.

- a) le présent de l'indicatif
- b) le futur
- c) le passé composé
- d) l'imparfait de l'indicatif

4. Выберите правильный перевод предложения: Pour arriver à temps nous prendrons un taxi.

- a) Чтобы приехать вовремя, мы взяли такси.
- b) Чтобы приехать вовремя, мы брали такси.
- c) Чтобы приехать вовремя, мы возьмем такси.
- d) Чтобы приехать вовремя, мы берем такси

5. Замените infinitif глагола формой présent de indicatif: Ils (avoir) un livre intéressant.

- a) avait eu
- b) auront
- c) ont
- d) ont eu

6. Поставьте в imparfait de l'indicatif глагол, заключенный в скобки: Mon frère (devoir) aller à l'Université chaque jour.

- a) doit
- b) a dû
- c) devait
- d) avait dû

7. Замените точки глаголом «écrire» в passé composé: Marie ... une lettre à son amie.

- a) écrit
- b) avait écrit
- c) écrivait
- d) a écrit

8. Раскройте скобки и поставьте глагол «rester» в futur simple: Vous (rester) chez nous jusqu'au soir.

- a) restez
- b) êtes restés
- c) étiez restés
- d) resterez

9. Выберите правильную форму глагола «déjeuner» в imparfait de l'indicatif: Pierre ... à la maison.

- a) déjeunait
- b) déjeune
- c) déjeunera
- d) déjeuneraient

10. Замените точки глаголом «savoir» в présent de l'indicatif: Ils ... bien leur leçon.

- a) sait
- b) savaient
- c) sais
- d) savent

11. Определите время, в котором стоит глагол «se diriger»: Vous vous êtes dirigés (se diriger — направляться) vers l'arrêt de l'autobus.

- a) futur simple
- b) présent de l'indicatif
- c) passé composé
- d) imparfait

12. Выберите правильный перевод: Мы примем участие в этой Олимпиаде.

- a) Nous avons pris part à cette Olympiade

- b) Nous prenions part à cette Olympiade
 c) Nous prendrons part à cette Olympiade
 d) Nous avons pris part à cette Olympiade
13. Remplacez l'infinitif par la forme imparfaite de l'indicatif: Est-ce que tu (avoir) mal à la tête (головная боль)?
 a) avais
 b) as
 c) aura
 d) avait
14. Mettez au présent de l'indicatif le verbe entre parenthèses: Pierre (se regarder) dans la glace (зеркало).
 a) se regardaient
 b) s'est regardé
 c) se regardera
 d) se regarde
15. Remplacez les points par le verbe «saisir» (улавливать) au passé composé: Il ... le sens (смысл) de vos paroles.
 a) a saisi
 b) saisissait
 c) saisit
 d) saisira
16. Ma sœur aime ... la chanson française.
 a) rien
 b) très
 c) grand
 d) beaucoup
17. Tous mes amis font ... sport.
 a) le
 b) de la
 c) les
 d) du
18. Je sais qu'il ... chez le médecin hier.
 a) ira
 b) va
 c) est allé
 d) allait
19. Le matin, je ne prends pas de café, je préfère ... thé.
 a) le
 b) du
 c) un
 d) la
20. L'école et les études
 a) fruits
 b) natation
 c) pollution
 d) enseignement
21. Au magasin d'alimentation
 a) chapitre
 b) étudier
 c) jambon
 d) exercice
22. Le sport
 a) prunes
 b) nature
 c) jambon
 d) course
23. L'environnement
 a) pollution
 b) escrime
 c) exercice
 d) ordinateur
24. Il faut avoir ... patience avec les enfants.
 a) la
 b) du
 c) une
 d) de la
25. des journaux par terre.

- a) Il y a
 b) Il n'y a pas
 c) Y a-t-il
 d) Y ai-t-il
26. Tu ... venir quand tu ...
 a) veut, dois
 b) doit, peux
 c) veus, dois
 d) peux, veux
27. Qui ... le français à Brigitte?
 a) enseignez
 b) études
 c) apprennent
 d) enseigne
28. ... n'oublie de faire les devoirs.
 a) Les étudiants
 b) On
 c) Personne
 d) Rien
29. Pourquoi ... si tard?
 a) tu couches
 b) te couches-tu
 c) couches-tu
 d) t'es-tu couché
30. On ... dans toutes les villes des salles de sport.
 a) trouvent
 b) trouve
 c) trouves
 d) trouvons

1. Mettez les adjectifs à la forme correcte.

1. Dans son (nouveau) _____ appartement il y a une table (bas) _____ et trois chaises (bancal) _____.
2. Les plantes (tropical) _____ sont très (capricieux) _____.

2. Mettez les verbes à la forme négative. Utilisez (ne... pas, rien, personne, jamais, ni....ni)

1. Ils comprennent l'anglais _____.
2. Elle n'a _____ vude si belles étoiles.
3. Ton frère est paresseux, il ne fait _____.
4. Marie n'a vu _____ dans la classe.
5. Elle est jolie et gentille. _____.

3. Mettez les verbes au gérondif.

1. J'écoute la musique et je range la chambre.
2. Elle crie et elle fait des gestes en même temps.
3. Michel mange des bonbons et traduit le texte.

4. Mettez les verbes à la forme interrogative.

1. Il y a des touristes dans le musée. _____
2. Vous prenez des médicaments. _____
3. Les journalistes font des reportages. _____
4. Je vois des arbres. _____
5. Il téléphone à son avocat. _____

5. Mettez les pronoms : en, y.

1. Sortez du parking! _____
2. Pense à ton avenir! _____
3. Croyez au bonheur! _____

6. Mettez les verbes à la forme correcte.

1. Si je vous (voir) _____ entrer la classe, je vous (dire) _____ bonjour.
2. Si tu (venir) _____ avec moi, je te (montrer) _____ mes photos.
3. Si la dictée (être) _____, j'(avoir) _____ un bon résultat.

7. Mettez les verbes aux temps qui conviennent.

1. Cette histoire (se passer) _____ hier, à la banque. Il (être) _____ environ quatre heures de l'après-midi. Soudain, deux hommes près des guichets (attaquer) _____ la caissière. Elle (avoir) _____ peur, alors, elle (donner) _____ tout l'argent aux bandits, mais elle (prevenir) _____ secrètement la police qui (arriver) _____ immédiatement. Les voleurs (être arrêté) _____. Les gens (discuter) _____ cette histoire près de la banque. Ils (être) _____ jugés le mois prochain et les habitants de cette ville (pouvoir) _____ vivre tranquillement.

8.4. Описание экзаменационного билета

Содержание билета

1 вопрос: Лексико-грамматический тест

2 вопрос: Чтение текста и составление устного резюме

3 вопрос: Собеседование по теме текста (дать устный ответ на вопросы).

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Итоговый контроль за усвоением курса осуществляется на экзамене. Для успешной его сдачи необходима систематическая работа над курсом в течение всего учебного года: изучение грамматического, лексического материала, подготовка к практическим занятиям.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется, если ответы на все вопросы билета в целом свидетельствуют о его глубоких знаниях по программе и о его умении применять полученные навыки на практике;
- оценка «хорошо» выставляется, если ответы на все вопросы билета в целом (минимум на два вопроса билета) свидетельствуют о достаточных знаниях и о умении применять полученные навыки на практике;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответы на все вопросы билета в целом свидетельствуют об ограниченных знаниях и о ограниченном умении применять полученные навыки на практике;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если ответы на два или на все вопросы билета свидетельствуют об отсутствии или о слабых знаниях по программе и об отсутствии соответствующих умений и навыков или о его неспособности применять их на практике.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.ДВ.01.03 Иностранный язык (французский)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры романо-германской филологии и перевода

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой романо-германской
филологии и перевода

личная подпись

Еремеева Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.ДВ.01.04 Иностранный язык (испанский)**

Закреплена за кафедрой **Романо-германской филологии и перевода**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 216
в том числе:
аудиторные занятия 108
самостоятельная работа 72
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	54	54	54	54	108	108
Итого ауд.	54	54	54	54	108	108
Контактная работа	54	54	54	54	108	108
Сам. работа	54	54	18	18	72	72
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	108	108	108	108	216	216

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Осяшина Ольга Ивановна

Рабочая программа дисциплины

Иностранный язык (испанский)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Романо-германской филологии и перевода

Зав. кафедрой Еремеева Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

овладение достаточным словарным и терминологическим запасом, навыками устного и письменного общения в современной иноязычной среде.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- приобретение навыков практического владения иностранным языком в различных видах речевой деятельности в объеме тематики, обусловленной профессиональными потребностями;
- пользование устной монологической речью в пределах бытовой и профессиональной тематики;
- овладение навыками перевода и реферирования специальной литературы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Вводный курс		
1.1	Фонетика. Испанский алфавит. Ударение и интонация в испанском языке. Произношение гласных и согласных в испанском. Правила использования диакритических знаков (акцент и тильда). /Пр/	2	1
1.2	Правила чтения испанских согласных букв. Фразовое ударение, ритм, интонация. Грамматика: Спряжение глаголов ser, estar. Обороты hay. Порядок слов в повествовательном испанском предложении. /Пр/	2	1
1.3	Устная речь. Тема «Моя будущая профессия». Грамматика: Множественное число, притяжательные местоимения, употребление артиклей, числительные в испанском языке. /Пр/	2	1
1.4	Аудиторное чтение. Тексты «Информация», «Книги», «Исследования» Грамматика: Личные и указательные местоимения, наречия, повелительное наклонение в испанском языке. Типы вопросов, функции местоимения «lo» в испанском языке. /Пр/	2	1
1.5	Аудиторное чтение. Текст «Мой родной город». Вопросы к подлежащему. Возвратные местоимения в испанском языке. /Пр/	2	1
1.6	Устная речь. Тема «Поездка». Фрагмент учебного фильма на испанском языке «Аэропорт». /Пр/	2	1
1.7	Аудиторное чтение. Тексты «Экономика Мадрида». /Пр/	2	1
1.8	Аудиторное чтение. Текст «Рост экономики в стране. Предпосылки». /Пр/	2	1

1.9	Устная речь. Тема «Еда». /Пр/	2	1
1.10	Аудиторное чтение. Текст «Развитие страны». /Пр/	2	1
1.11	Аудиторное чтение. Текст «Природные ресурсы и климат Испании» Испании». /Пр/	2	1
1.12	Аудиторное чтение. Текст «Влияние погоды на эмоциональное состояние человека». /Пр/	2	1
1.13	Устная речь. Тема «Экономическое образование в ПМР». /Пр/	2	1
1.14	Аудиторное чтение. Текст «Образование в Испании»». /Пр/	2	1
1.15	Устная речь. Тема «Мадрид». /Пр/	2	1
1.16	Аудиторное чтение. Текст «Варианты испанского языка в странах Латинской Америки»». /Пр/	2	1
1.17	Итоговая контрольная работа №1. /Пр/	2	1
1.18	Составление карточек с правилами фонетики и грамматики. /Ср/	2	1
1.19	Составить устный рассказ о своей семье. Написать автобиографию для поступления в учебное заведение, на работу /Ср/	2	1
1.20	Учебный перевод с испанского языка на русский и с русского на Испанский. /Ср/	4	1
1.21	Составление глоссария со специальной терминологией к тексту /Ср/	4	1
1.22	Анализ ролевых игр и ситуаций по специальности. /Ср/	4	1
1.23	Подготовить сообщение на тему «Сходство и различие русской и испанской кухни». /Ср/	2	1
1.24	Перевод и анализ текста. Конспектирование и изучение лексики по специальности. /Ср/	4	1
1.25	Составить портфолио на тему «Достопримечательности Мадрида» /Ср/	2	1
1.26	Написать отчет о «Деловой командировке за границу». /Ср/	4	1
1.27	Учебный перевод с испанского языка на русский и с русского на испанский. /Ср/	4	1
1.28	Составить письменно план-маршрут посещения родного города /Ср/	4	1
1.29	Перевод и анализ публицистического текста. /Ср/	2	1
1.30	Конспектирование и изучение лексики по специальности. /Ср/	2	1
1.31	Работа с периодической печатью. /Ср/	2	1
1.32	Работа с мультимедийными универсальными энциклопедиями /Ср/	4	1
1.33	Написание статей с использованием компьютерных технологий /Ср/	4	1
1.34	Подбор и изучение литературных источников. /Ср/	4	1
1.35	Грамматика: Времена группы Indefinido в активном залоге в испанском языке. /Пр/	2	1
1.36	Грамматика: Модальные глаголы и их эквиваленты в испанском языке. Способы перевода слова «упо». /Пр/	2	1
1.37	Фрагменты учебного фильма на испанском языке «Еда», «В ресторане». /Пр/	2	1
1.38	Употребление ser и estar в испанском языке. /Пр/	2	1
1.39	Времена группы Subjuntivo: образование и употребление. /Пр/	2	1
1.40	Грамматика: Прямое и косвенное дополнение в испанском языке. /Пр/	2	1
1.41	Грамматика: Использование предлогов в испанском языке. /Пр/	2	1
1.42	Фрагмент учебного фильма на испанском языке «Путешествие по Мадриду». /Пр/	2	1
1.43	Грамматика: Возвратные глаголы в испанском языке. /Пр/	2	1
1.44	Грамматика: Времена группы Pretérito Indefinido, Presente Continuo в испанском языке. /Пр/	2	2
1.45	Аудирование «Здоровый образ жизни». /Пр/	2	1
Раздел 2. Иностранный язык в сфере профессиональной деятельности			

2.1	Аудиторное чтение. Текст «О профессиях». /Пр/	2	2
2.2	Устная речь: Тема «Гостиница». Фрагмент учебного фильма на испанском языке «Отель». /Пр/	2	2
2.3	Аудиторное чтение. Текст «Роль спорта в Испании и странах Латинской Америки». /Пр/	2	2
2.4	Аудиторное чтение. Текст «Сердце экономики в Испании». /Пр/	2	2
2.5	Аудиторное чтение. Текст «Прогулки по городу». Грамматика: Прямое и косвенное дополнение в испанском языке /Пр/	2	2
2.6	Устная речь: Тема «Система здравоохранения в Испании». /Пр/	2	2
2.7	Аудиторное чтение. Текст «Промышленность Испании. Экспорт». Грамматика: Употребление ser и estar в испанском языке. /Пр/	2	2
2.8	Аудиторное чтение. Текст «Исследования в сфере различий диалектов в Испании» /Пр/	2	2
2.9	Аудиторное чтение. Текст «Питание в Испании». Грамматика: Частица «se» и её функции в испанском языке. /Пр/	2	2
2.10	Устная речь. Тема «ПМР-моя Родина». /Пр/	2	2
2.11	Аудиторное чтение. Текст «Модернизация». /Пр/	2	2
2.12	Устная речь. Тема «Испания страна возможностей». /Пр/	2	2
2.13	Аудиторное чтение. Текст «Театры и музеи Испании». /Пр/	2	2
2.14	Устная речь. Тема «Испанские актеры и представители творческих профессий» /Пр/	2	2
2.15	Аудиторное чтение. Тексты: «Традиции и обычаи Испании». /Пр/	2	2
2.16	Устная речь: Тема «История Испании». «Аудирование». /Пр/	2	2
2.17	Аудиторное чтение. Текст «Экономика – мозг страны». /Пр/	2	2
2.18	Итоговая контрольная работа №2. /Пр/	2	2
2.19	Конспектирование и изучение лексики по специальности. /Ср/	2	2
2.20	Конспектирование и изучение лексики по специальности. /Ср/	2	2
2.21	Работа с периодической печатью /Ср/	2	2
2.22	Составление плана текста. Аннотация (выписки, конспектирование текста). /Ср/	2	2
2.23	Прочсть и проанализировать текст. /Ср/	2	2
2.24	Аннотация (выписки, конспектирование текста). /Ср/	2	2
2.25	Конспектирование и изучение лексики по специальности. /Ср/	2	2
2.26	Подбор и изучение литературных источников. /Ср/	2	2
2.27	Работа с научной литературой /Ср/	2	2
2.28	Грамматика: Времена группы Subjuntivo: образование и употребление. /Пр/	2	2
2.29	Аудирование «Поликлиника. Аптека». /Пр/	2	2
2.30	Грамматика: Прямое и косвенное дополнение в испанском языке. /Пр/	2	2
2.31	Грамматика: Наречия места и времени в испанском языке. /Пр/	2	2

2.32	Грамматика: Степени сравнения прилагательных и наречий. /Пр/	2	2
2.33	Грамматика: Возвратные глаголы в испанском языке. /Пр/	2	2
2.34	Грамматика: Порядок слов в вопросительных предложениях. /Пр/	2	2
2.35	Грамматика: Условные предложения: типы и их употребление. /Пр/	2	2
Итого:		216	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Антонюк, Е.В. Испанский язык для делового общения (Уровень С1): Учебник для бакалавров / Е.В. Антонюк. - Люберцы: Юрайт, 2016. -
2. Волкова, Г.И. Испанский язык для юристов: Учебное пособие / Г.И. Волкова, Н.Ю. Колесникова. - М.: Проспект, 2015. - 184 с.
3. Волкова, Г.И. Испанский язык для юристов: Учебное пособие / Г.И. Волкова, Н.Ю. Колесникова, О.Н. Лобанова. - М.: Проспект, 2016. - 184 с.
4. Гонсалес-Фернандес, А. Испанский язык с элементами делового общения для продолжающих: Учебник для академического бакалавриата / А. Гонсалес-Фернандес, М.В. Ларионова, Н.И. Царева. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 337 с.
5. Гонсалес-Фернандес, Е.А. Испанский язык. грамматика. учебно-практическое пособие / Е.А. Гонсалес-Фернандес, Р.В. Рыбакова, Е. Светлова. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 270 с.
6. Горенко, Г.М. Испанский язык: международная журналистика. Уровни А2-В1 / Г.М. Горенко. - М.: МГИМО-Университет, 2010. - 134 с.
7. Гринина, Е.А. Espanol actual. Уровень А1/А2. Современный испанский язык. Начальный курс / Е.А. Гринина. - М.: Омега-Л, 2017. - 158 с.
8. Гринина, Е.А. Испанский язык: учебно-методическое пособие для занятий в мультимедийной аудитории. Уровень В1. / Е.А. Гринина. - М.: МГИМО-Университет, 2009. - 233 с.
9. Дышлева, И.А. Испанский язык. Lecturas faciles / И.А. Дышлева. - СПб.: Перспектива, 2012. - 288 с.
10. Мельцев, И.Ф. Современный испанский язык / И.Ф. Мельцев. - М.: АСТ, 2014. - 160 с.
11. Михеева, Н.Ф. Испанский язык и межкультурная коммуникация / Н.Ф. Михеева. - М.: КД Либроком, 2009. - 272 с.12.
12. Михеева, Н.Ф. Испанский язык и межкультурная коммуникация / 12... Перлин, О. Испанский язык / О. Перлин. - М.: Букмастер, 2015. - 416 с.
13. Петров, Д. Испанский язык. 16 уроков. Базовый тренинг / Д. Петров. - М.: Центр Дмитрия Петрова, 2018. - 32
14. Раевская, М.М. Испанский язык Золотого века: Языковая идеология XVI-XVII вв. / М.М. Раевская. - М.: КомКнига, 2019. - 304
15. Садиков, А.В. Испанский язык сквозь призму лексики: Лексикология испанского языка / А.В. Садиков. - М.: Ленанд, 2018. - 416 с.
16. Степанов, Г.В. К проблеме языкового варьирования. Испанский язык Испании и Америки / Г.В. Степанов. - М.: Едиториал УРСС, 2004. - 328 с.
17. Сухоруких, Ю.И. Терминологический словарь по инженерной биологии(испанский язык): Учебное пособие / Ю.И. Сухоруких, Е.Н. Базалина, С.Г.
18. Биганова. - СПб.: Лань, 2018. - 444
18. Фирсова, Н.М. Испанский язык и культура в испаноязычных странах / Н.М. Фирсова. - М.: КД Либроком, 2017. - 176 с.
19. Швыркова, Л.Л. Испанский язык. / Л.Л. Швыркова. - М.: Высшая школа, 2009. - 158 с.
20. Шефер, И.А. Испанский язык. Интенсивный курс обучения устной речи / И.А. Шефер. - М.: Высшая школа, 2003. - 175 с.
21. Эмилия, А.Р. Испанский язык. Интенсивный курс. Синтаксис: Учебное пособие / А.Р. Эмилия, Л.Р. Маилян. - М.: Риор, 2016. - 560 с.
22. Эмилия, А.Р. Испанский язык: интенсивный курс: Учебное пособие / А.Р. Эмилия, Л.Р. Маилян. - М.: Риор, 2019. - 40 с.
23. Испанский язык: Методические указания и контрольные задания по испанскому языку для студентов высших учебных заведений (факультетов) неязыковых специальностей/ Сост.: О.Г. Гусева, Н.В. Трубникова. – Ульяновск, 2020. - 80 с.
24. Испанский язык: методические указания по выполнению контрольных работ по испанскому языку. Учебно-методическое пособие / Сост.: Г.Г. Аземко, Е.В. Тышкевич. – Тирасполь, 2014. –172 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**6. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

1	К.1 - 110 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.1 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающийся должен обладать способностью читать и переводить иноязычные тексты по профессиональной тематике. Соответственно, курс иностранного языка, в первую очередь, направлен на развитие умений и навыков чтения и перевода письменной речи на профессионально-ориентированные темы на базе изучения аутентичных иноязычных материалов, языковых особенностей иностранных материалов (профессиональной лексики, фразеологии, синтаксиса и стиля), а также принципов и техники перевода подобных материалов.

В рамках курса в определенной последовательности отрабатываются навыки письменного перевода письменного текста (зрительно-письменный перевод) и устного перевода письменного текста (зрительно-устный перевод), затем вводятся элементы и постепенно и отрабатываются навыки устного перевода на слух (односторонний и двусторонний перевод с элементами абзацно-фразового и последовательного перевода).

Каждое занятие начинается с поурочного словаря на французском и русском языках. Терминология занятия задает психологическую установку по данной теме на несколько учебных часов и на самостоятельную работу.

В ходе подготовки и во время занятия рекомендуется следующая последовательность работы. Во время подготовки к занятию обучающийся должен выучить заданную терминологию, выполнить упражнения и перевод. Работу целесообразно начинать с подготовительных упражнений (перевод словосочетаний, предложений и небольших текстов на заданную лексику и грамматику), после чего прорабатывается основной текст урока с учетом даваемых рекомендаций. Затем можно переходить к выполнению упражнений урока и упражнений, подготовленных преподавателем для закрепления материала урока.

При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться об иллюстративном материале и технических средствах обучения заблаговременно. Иллюстративный материал, аудио- и видеозаписи можно использовать для закрепления, повторения и введения нового материала и для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки домашних заданий.

Домашнее задание должно включать изучение новой лексики, зрительно-письменный и зрительно-устный перевод, в сочетании с пересказом текста и выполнением определенных упражнений. Методика работы с текстами и упражнениями вытекает из формулировки заданий к этим текстам и упражнениям.

Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень языковой подготовки обучающихся. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении и приобретении ими необходимых переводческих навыков и умений.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Темы для обсуждения.

1. «Моя будущая профессия».
2. «Информация», «Книги», «Исследования»
3. Грамматика:
4. «Мой родной город».
5. «Поездка».
6. «Аэропорт».
7. «Экономика Мадрида».
8. «Рост экономики в нашей стране. Предпосылки»
9. «Еда». «В ресторане».
10. «Цвета флага Испании и ПМР». «Развитие страны».
11. «Природные ресурсы и климат Испании».
12. «Влияние погоды на эмоциональное состояние человека».
13. «Медицина в Испании».
14. «Мадрид». «Путешествие по Мадриду».
15. Варианты испанского языка в странах Латинской Америки

Грамматические вопросы

1. Фонетика. Испанский алфавит. Ударение и интонация в испанском языке. Произношение гласных и согласных в испанском. Правила использования диакритических знаков (акцент и тильда).
2. Правила чтения испанских согласных букв. Фразовое ударение, ритм, интонация. Грамматика: Спряжение глаголов ser, estar. Обороты hay.
3. Множественное число, притяжательные местоимения, употребление артиклей, числительные в испанском языке.
4. Личные и указательные местоимения, наречия, повелительное наклонение в испанском языке.
5. Типы вопросов, функции местоимения «lo» в испанском языке.
6. Грамматика: Времена группы Pretérito Indefinido, Presente Continuo в испанском языке.
7. Вопросы к подлежащему. Возвратные местоимения в испанском языке
8. Времена группы Indefinido в активном залоге в испанском языке.
9. Модальные глаголы и их эквиваленты в испанском языке. Способы перевода слова «uno».
10. Спряжение правильных и неправильных глаголов в настоящем времени.
11. Употребление ser и estar в испанском языке.
12. Времена группы Subjuntivo: образование и употребление.
13. Прямое и косвенное дополнение в испанском языке.
14. Использование предлогов в испанском языке.
15. Порядок слов в повествовательном испанском предложении.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1–10. Страноведческие вопросы

1. ¿Cuál es la capital de la comunidad autónoma de Andalucía?
A) Valencia
B) Sevilla
C) Bilbao
D) Zaragoza
2. ¿En qué año se celebró la primera edición de los Juegos Olímpicos modernos en Barcelona?
A) 1984
B) 1992
C) 2000
D) 1996
3. ¿Cómo se llama la famosa fiesta de Valencia en la que se queman esculturas de cartón y madera?
A) La Tomatina
B) Las Fallas
C) San Fermín
D) La Feria de Abril
4. ¿Qué moneda se utilizaba en España antes de la adopción del euro?
A) Franco
B) Escudo
C) Peseta
D) Real

5. ¿Cuál de estos pintores es considerado figura clave del movimiento cubista?
 A) Salvador Dalí
 B) Pablo Picasso
 C) Joan Miró
 D) Francisco Goya
6. ¿En qué ciudad se celebra la famosa Semana Santa con pasos y nazarenos?
 A) Málaga
 B) Santiago de Compostela
 C) Salamanca
 D) Córdoba
7. ¿Qué río atraviesa la ciudad de Sevilla?
 A) Guadalquivir
 B) Ebro
 C) Tajo
 D) Duero
8. ¿Cuál es el plato tradicional andaluz basado en pan, tomate y aceite de oliva?
 A) Gazpacho
 B) Tortilla de patatas
 C) Pan con tomate
 D) Pulpo a la gallega
9. ¿Cómo se llama la famosa batalla librada en 711 que marcó el inicio de la presencia musulmana en la Península Ibérica?
 A) Batalla de Las Navas de Tolosa
 B) Batalla de Covadonga
 C) Batalla de Guadalete
 D) Batalla de Lepanto
10. ¿Cuál es el idioma cooficial en Galicia junto al castellano?
 A) Catalán
 B) Euskera
 C) Gallego
 D) Valenciano
11. ¿Cuál es la ciudad más poblada de la comunidad de Cataluña?
 A) Tarragona
 B) Girona
 C) Barcelona
 D) Lleida
12. ¿Qué fiesta popular se celebra el 7 de julio en Pamplona?
 A) La Feria de Abril
 B) Las Fallas
 C) San Fermín
 D) La Tamborrada
13. ¿Cuál de estos escritores españoles recibió el Premio Nobel de Literatura en 1989?
 A) Federico García Lorca
 B) Camilo José Cela
 C) Miguel de Cervantes
 D) Antonio Machado
14. ¿En qué provincia andaluza se encuentra la ciudad de Ronda, famosa por su puente sobre el tajo?
 A) Almería
 B) Cádiz
 C) Málaga
 D) Huelva
15. ¿Qué isla del archipiélago canario es conocida por el Parque Nacional del Teide?
 A) La Palma
 B) Gran Canaria
 C) Lanzarote
 D) Tenerife
16. ¿Cómo se llama el baile tradicional originario de Andalucía, caracterizado por palmas y castañuelas?
 A) Tango
 B) Jota
 C) Flamenco
 D) Sardana
17. ¿Qué río desemboca en la ciudad de Zaragoza?
 A) Ebro
 B) Duero

- C) Guadalquivir
D) Tajo
18. ¿Qué plato típico gallego consiste en trozos de pulpo cocido con pimentón y aceite?
A) Fabada
B) Pulpo a la gallega
C) Cocido montañés
D) Gazpacho
19. ¿Cuál es la montaña más alta de la Península Ibérica?
A) Mulhacén
B) Teide
C) Aneto
D) Pico Veleta
20. ¿Qué lengua cooficial se habla en la Comunidad Valenciana?
A) Euskera
B) Gallego
C) Catalán (valenciano)
D) Aragonés
- 21–40. Лексико-грамматические вопросы
21. Elija la opción correcta para completar la frase: «Mañana ____ al cine con mis amigos».
A) iremos
B) iremos a
C) iremos al
D) iremos a la
22. ¿Cuál es el plural de «luz»?
A) luces
B) luzes
C) luzas
D) lucezes
23. Señale la forma verbal correcta: «Si yo ____ más dinero, viajaría por todo el mundo».
A) tendría
B) tengo
C) tuve
D) tendría que
24. Elija el pronombre de objeto directo adecuado: «Yo vi a María y ____ saludé».
A) la
B) le
C) lo
D) las
25. ¿Qué adjetivo concuerda correctamente? «Las playas de la Costa Brava son muy ____».
A) bonitas
B) bonitos
C) bonito
D) hermosa
26. Completa con la preposición correcta: «Voy ____ España el próximo verano».
A) en
B) a
C) de
D) por
27. Elija la forma correcta del pretérito perfecto: «Hoy yo ya ____ ese libro».
A) he leído
B) lei
C) había leído
D) he leído
28. ¿Cuál es la forma correcta del comparativo? «Este examen es ____ difícil que el anterior».
A) más
B) tan
C) muy
D) menos
29. Señale la opción con el gerundio correcto: «Mientras ella ____ la cena, yo limpié la mesa».
A) cocinaba
B) cocinando
C) cocine
D) cocina
30. ¿Qué artículo indefinido corresponde? «Compré ____ libro muy interesante».

- A) un
B) uno
C) una
D) unos
31. Elija la forma correcta del indicativo presente: «Ellos ____ en la misma oficina».
A) trabaja
B) trabajas
C) trabajan
D) trabajamos
32. ¿Cuál es el superlativo relativo de «bueno»?
A) mejor
B) buenísimo
C) el mejor
D) más bueno
33. Complete la oración con el pronombre posesivo adecuado: «Ese coche es ____».
A) mío
B) mi
C) me
D) yo
34. Señale la opción con la forma correcta de futuro simple: «Mañana ____ un correo».
A) enviaré
B) enviaría
C) he enviado
D) envió
35. Elija la preposición correcta: «Estoy orgulloso ____ mis estudiantes».
A) de
B) en
C) con
D) para
36. ¿Qué forma de subjuntivo corresponde? «Es importante que ella ____ temprano».
A) llegue
B) llega
C) llegar
D) llegó
37. Complete con la forma correcta del pretérito indefinido: «Ayer ____ al mercado».
A) fui
B) iba
C) ido
D) fue
38. Señale la opción con el adverbio de modo: «Él habla ____».
A) claro
B) claramente
C) claridad
D) claros
39. Elija la construcción impersonal adecuada: «____ estudiar todos los días».
A) Hay que
B) Se tiene
C) Tienes que
D) Debes
40. ¿Cuál es el participio pasado correcto de «escribir»?
A) escrito
B) escribido
C) escrito
D) escribo

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет состоит из 3 вопросов: 1 вопрос чтение текста по профессии, 2 вопрос по грамматике и 3 вопрос тема для обсуждения.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка «отлично» выставляется, если ответы на все вопросы билета в целом свидетельствуют о его глубоких знаниях по программе и о его умении применять полученные навыки на практике;
- оценка «хорошо» выставляется, если ответы на все вопросы билета в целом (минимум на два вопроса билета) свидетельствуют о достаточных знаниях и о умении применять полученные навыки на практике;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответы на все вопросы билета в целом свидетельствуют об

ограниченных знаниях и о ограниченном умении применять полученные навыки на практике;
-оценка «неудовлетворительно» выставляется, если ответы на два или на все вопросы билета свидетельствуют об отсутствии или о слабых знаниях по программе и об отсутствии соответствующих умений и навыков или о его неспособности применять их на практике.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.ДВ.01.04 Иностранный язык (испанский)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры романо-германской филологии и перевода

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой романо-германской
филологии и перевода

личная подпись

Еремеева Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.01 История ПМР**

Закреплена за кафедрой **Истории**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 36
самостоятельная работа 36
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 3

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	3(2.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд. ист. наук, доцент Слободянюк Галина Евгеньевна

Рабочая программа дисциплины

История ПМР

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Истории

Зав. кафедрой Слободянюк Галина Евгеньевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование наиболее полного представления обучающихся об основных этапах истории народов, которые проживают в Приднестровской Молдавской республике.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у студентов способности использовать в исторических исследованиях базовые знания в области региональной истории, понимание движущих сил и закономерностей исторического процесса; место человека в историческом процессе; стимулирование студентов к самостоятельному творческому труду; выработка у студентов цельного образа истории народов ПМР с пониманием ее специфических проблем; развитие умения студентов читать, конспектировать и интерпретировать научную историческую литературу, анализировать исторические источники.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Философия
2	История физической культуры
3	История России
4	Всеобщая история
5	Основы российской государственности

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Основы политической власти ПМР
2	Паралимпийские виды спорта
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в историю Приднестровья. Древнейшие люди на берегах Днестра (Каменный век – Великое переселение народов)		
1.1	Приднестровье в первобытную эпоху /Лек/	2	3
1.2	Приднестровье на рубеже и первой половины I тыс. до н.э. /Лек/	2	3
1.3	Введение в Историю Приднестровья (хронологическая таблица) /Ср/	6	3
	Раздел 2. Приднестровские земли в эпоху Средневековья (VI – XVII в.)		
2.1	Приднестровские земли в эпоху Средневековья /Лек/	2	3
2.2	Приднестровские земли в эпоху Средневековья (VI – XVII вв) /Ср/	4	3
	Раздел 3. Приднестровье в Новое время (XVIII – начало XX в.)		
3.1	Приднестровье в XVIII в. /Лек/	2	3
3.2	Приднестровье в XIX- начале XX в. /Лек/	2	3
3.3	Развитие приднестровских земель в XVIII в. /Пр/	2	3
3.4	Приднестровье в составе Российской империи в XIX-начале XX в. /Пр/	2	3
3.5	Развитие приднестровских земель в XVIII в. /Ср/	6	3
	Раздел 4. Приднестровье в новейшую эпоху (1917 г. – начало XXI в.)		
4.1	Приднестровье в 1920-е-1930-е гг. /Лек/	2	3
4.2	Приднестровье в годы Великой Отечественной войны /Лек/	2	3

4.3	Приднестровье в 1950-е-1990 гг. /Лек/	2	3
4.4	Становление и развитие государственности в Приднестровье (1990-2000-е гг.) /Лек/	2	3
4.5	Гражданская война и иностранная военная интервенция в Приднестровье /Пр/	2	3
4.6	Молдавская АССР - первая государственность Приднестровья /Пр/	2	3
4.7	Экономическое и политическое развитие Приднестровья в годы ВОВ /Пр/	2	3
4.8	Развитие Приднестровья в составе МССР в послевоенный период /Пр/	2	3
4.9	Возрождение "Бессарабского вопроса" как политической проблемы и самоликвидации МССР /Пр/	2	3
4.10	Борьба народа Приднестровья за самоопределение. Образование ПМССР (ПМР) /Пр/	2	3
4.11	Военная агрессия Молдовы против ПМР /Пр/	2	3
4.12	Приднестровье в годы Великой Отечественной войны /Ср/	6	3
4.13	Борьба народа Приднестровья за самоопределение. Образование ПМР. Война за независимость. /Ср/	8	3
4.14	ПМР в современной системе международных отношений (1990 – 2020-е гг.) /Ср/	6	3
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Бабилунга Н.В. Приднестровье: шаги истории. - Тирасполь, 2015.
2. Бомешко Б.Г. История Приднестровской войны 1992 года. - Бендеры, 2015.
3. Бомешко Б.Г. Создание, становление и защита Приднестровской государственности. 1990-1992 гг. - Тирасполь, 2010.
4. Волкова А.З. Горячее лето 1989 г. - Тирасполь, 2004.
5. Волкова А.З. Референдумы в Приднестровской Молдавской Республике (1989-2003 гг.). - Тирасполь, 2005.
6. История Приднестровской Молдавской Республики. В 2-х т. / Под ред. В.Я. Гросула и др. - Тирасполь, 2001.
7. История Приднестровья. В 2-х т. / Под ред. А.З. Волковой. - Тирасполь, 2024.
8. Шорников П.М. молдавская самобытность. - Тирасполь, 2007.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Перечень ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. Исторический портал Приднестровья – <http://history.gospmr.org>

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 124 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для успешного освоения учебной дисциплины рекомендуется перед каждой лекцией повторить материал предыдущей лекции, для чего необходимо воспользоваться не только собственным конспектом, но изучить рекомендуемую преподавателем литературу.

При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться о наличии на лекционном или практическом занятиях иллюстративного материала и технических средствах обучения. Иллюстративный материал, ауди- и видеозаписи можно использовать для введения нового материала, для закрепления и повторения уже ранее пройденного материала, а также для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки практической и самостоятельной работы.

Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень подготовки студентов. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой

эффективности в обучении студентов в процессе формирования уровней компетенций.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Историческое и географическое содержание понятия «Приднестровье». Особенности геополитического положения и исторического процесса в нашем крае.
2. Источники и историография курса «История Приднестровья (История ПМР)».
3. Приднестровье в эпоху палеолита-энеолита.
4. Приднестровье в эпоху бронзового века.
5. Киммерийцы и скифы в Поднестровье. Греческая колонизация Северного Причерноморья.
6. Геты и даки, их межплеменные политические союзы. Римские завоевания, романизация. Судьбы романизированного населения после ухода римлян.
7. Сарматская и черняховская культуры в Поднестровье. Гунны и падение Западной Римской империи.
8. Славянское заселение Приднестровских земель.
9. Приднестровье в составе Древнерусского государства и Галицко-Волынского княжества.
10. Формирование молдавской феодальной народности в Днестровско-Карпатских землях.
11. Приднестровье в составе Подольского улуса Золотой Орды.
12. Приднестровье в составе Великого княжества Литовского.
13. Борьба против османской агрессии и католического засилья. Попытки создания в Приднестровье казачьей государственности.
14. Северное Приднестровье в составе Речи Посполитой. Польско-казацкие войны XVII века.
15. Южное Приднестровье в составе Крымского ханства.
16. Приднестровье в русско-турецких войнах первой половины XVIII века.
17. Приднестровье в русско-турецких войнах второй половины XVIII века.
18. Ясский мир и Второй раздел Речи Посполитой. Значение присоединения Левобережья Днестра к России.
19. Русско-турецкая война 1806-1812 г. Бессарабия в составе Российской империи.
20. Заселение Левобережного Приднестровья в конце XVIII – XIX вв. Формирование многонациональной структуры населения.
21. Общественно-политические движения в Приднестровье в XIX в.
22. Буржуазные реформы 1860-х – 1870-х гг. в Приднестровье. Развитие капиталистических отношений.
23. Приднестровье в эпоху буржуазных революций в России.
24. Гражданская война и иностранная военная интервенция в Приднестровье.
25. Аннексия Бессарабии Румынией в 1918 г.
26. Оккупационный румынский режим в Бессарабии: политический, экономический и национальный гнет, состояние народного образования и культуры.
27. Борьба населения края против румынских оккупантов в 1918-1940 гг. Бендерское вооруженное восстание.
28. Политика СССР в разрешении вопроса возвращения Бессарабии.
29. Образование МАССР.
30. Развитие народного хозяйства в МАССР. Индустриализация, коллективизация, образование и культура.
31. Образование МССР и ликвидация первой государственности Приднестровья.
32. МССР на начальном этапе Великой Отечественной войны.
33. Установление оккупационного режима; административно-территориальное деление, политика террора и геноцида, депортация населения, разграбление экономики.
34. Подпольная патриотическая борьба народа Приднестровья против фашистских оккупантов. Саботаж на производстве. Партизанское движение.
35. Освобождение Приднестровья и Молдавии от немецко-румынских захватчиков. Уроженцы Приднестровья на фронтах войны.
36. Восстановление народного хозяйства Приднестровья в послевоенные десятилетия.
37. Развитие Левобережного Приднестровья в составе МССР в послевоенный период.
38. Этнополитические процессы в Приднестровье и Молдавии в 1940-е – 1980-е гг.
39. Возрождение «Бессарабского вопроса» как политической проблемы и самоликвидация МССР.
40. Возрождение рабочего движения. Образование Объединенного совета трудовых коллективов.
41. Референдумы и первые съезды депутатов всех уровней Приднестровья. Провозглашение ПМССР.
42. Международно-правовые основания создания ПМР после упразднения МССР.
43. «Гагаузский поход» волонтеров Народного фронта. Провокации на Дубоссарском направлении (1990, 1991 гг.).
44. Создание вооруженных формирований ПМР.
45. Начало крупномасштабной войны Молдовы против Приднестровья на Дубоссарском и Бендерском направлениях весной 1992 г. Первые попытки создания механизма прекращения огня и боевых действий.
46. Нападение вооруженных формирований Молдовы на Бендеры летом 1992 г. и его отражение вооруженными формированиями ПМР.
47. «Соглашение...» от 21 июля 1992 г. Прекращение войны и начало миротворческой операции на берегах Днестра.
48. Структура и функции миротворческого механизма. Роль российских миротворцев в установлении и сохранении мира.

49. Субъективные и объективные факторы победы приднестровского народа.
50. Формирование основ конституционного строя ПМССР-ПМР.
51. Развитие системы высших органов власти ПМР.
52. Развитие системы центральных и местных органов государственной власти ПМР.
53. Демократический фундамент приднестровской государственности. Роль всенародных референдумов в определении стратегического курса республики.
54. Экономическое развитие ПМР в 1990 – 2019 гг.
55. Развитие культуры и системы образования в ПМР.
56. Отношения Приднестровья и Молдовы после окончания вооруженного конфликта. Переговорный процесс между ПМР и РМ.
57. Отношения ПМР с Российской Федерацией.
58. Отношение ПМР со странами Ближнего и Дальнего зарубежья, а также международными организациями.
59. Отношения ПМР с Республикой Абхазия, Республикой Южная Осетия и Республикой Арцах.
60. Проблема непризнанности государств в современном мире и перспективы решения «Приднестровского конфликта».

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по курсу "История ПМР"

1. Неолитическая революция – это:

- 1) приручение огня
- 2) переход к производящему хозяйству
- 3) захват власти новыми племенами
- 4) освоение человеком первого металла

2. В какой период скифские племена обитали в Поднестровье?

- 1) IX-III вв. до н.э.
- 2) VII-VI вв. до н.э.
- 3) VII – первая половина III в. до н.э.
- 4) I-III вв. н.э.

3. Вторая волна заселения Поднестровья связана с племенами славян:

- 1) анты и склавины
- 2) тиверцы и уличи
- 3) поляне и древляне
- 4) волохи и склавины

4. Когда территория Поднестровья входит в состав Древнерусского государства?

- 1) в IX веке
- 2) в XII веке
- 3) в X веке
- 4) в XI веке

5. Какая часть современного Приднестровья входила в состав Галицко-Волынского княжества?

- 1) Вся территория
- 2) Северная
- 3) Южная
- 4) Центральная

6. Какая часть современного Приднестровья входила в состав Золотой Орды?

- 1) Вся территория
- 2) Северная
- 3) Южная
- 4) Центральная

7. Какой населенный пункт на территории Приднестровья является старейшим?

- 1) Тягнякяч
- 2) Рашков
- 3) Дубоссары
- 4) Жура

8. Кто из казацких атаманов участвовал в походах против Османской империи, проходивших через территорию Приднестровья в XVI в.?

- 1) Б. Хмельницкий
- 2) С. Наливайко
- 3) Д. Подкова
- 4) Т. Бульба

9. Административный центр Крымского ханства на территории Приднестровья:

- 1) Рыбница
- 2) Дубоссары
- 3) Слободзея
- 4) Старый Орхей

10. В результате какого события в состав Российской империи входит северная часть левобережного Приднестровья?

- 1) Первый раздел Речи Посполитой
- 2) Русско-польской войны
- 3) Третий раздел Речи Посполитой
- 4) Второй раздел Речи Посполитой

11. С 1803 по 1918 гг. Тирасполь являлся уездным центром губернии.

- 1) Подольской
- 2) Херсонской
- 3) Тираспольской
- 4) Одесской

12. МАССР образовалась:

- 1) 31 декабря 1922 г.
- 2) 2 августа 1940 г.
- 3) 12 октября 1924 г.
- 4) 23 августа 1939 г.

13. Образование МССР и ликвидация МАССР произошло:

- 1) 23 августа 1939 года.
- 2) 28 июня 1940 г.
- 3) 2 августа 1940 г.
- 4) 12 октября 1924 г.

14. Какие губернаторства были созданы на территории МССР в период немецко-румынской оккупации?

- 1) Заднестровье, Молдова и Черниговщина.
- 2) Бессарабия, Буковина, Транснистрия.
- 3) Транснистрия, Трансильвания, Буковина
- 4) Черниговщина, Трансильвания, Буковина

15. Яско-Кишиневская операция была проведена:

- 1) 2 августа -10 сентября 1944 г.
- 2) 20-29 сентября 1944 г.
- 3) 13-25 апреля 1944 г.
- 4) 20 -29 августа 1944 г.

16. Когда образовалась Приднестровская Молдавская Советская Социалистическая республика?

- 1) 2 июня 1990 г.
- 2) 2 сентября 1992 г.
- 3) 2 сентября 1990 г.
- 4) 5 ноября 1991 г.

17. Декларация о независимости ПМССР была принята:

- 1) 2 сентября 1990 г.
- 2) 25 августа 1991 г.
- 3) 1 декабря 1991 г.
- 4) 12 июня 1990 г.

18. «Бендерская трагедия» произошла:

- 1) 2 марта 1992 г.
- 2) 1 апреля 1992 г.

- 3) 19 июня 1992 г.
- 4) 2 ноября 1990 г.

19. Начало миротворческой операции на берегах Днестра начинается со следующих событий:

- 1) Установление перемирия
- 2) Ввод российских миротворческих сил
- 3) Начало переговорного процесса между РМ и ПМР
- 4) Создание переговорного формата «5+2»

20. Когда был в Приднестровье проведен всенародный референдум о независимости?

- 1) 2 сентября 1990 г.
- 2) 1 декабря 1991 г.
- 3) 17 сентября 2006 г.
- 4) 24 декабря 1995 г.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из двух вопросов. Вопросы составлены по содержанию разделов курса.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

"Отлично" - если студент полностью раскрыл содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

"Хорошо" - если студент полностью, при наличии некоторых неточностей, раскрыл содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

"Удовлетворительно" - если студент частично раскрыл содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

"Неудовлетворительно" - если студент не раскрыл содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.01 История ПМР
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры истории

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой истории

личная подпись

Слободянюк Галина Евгеньевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.02 Основы политической власти ПМР**

Закреплена за кафедрой	Политологии и философии		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4(2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Войт Иван Алексеевич

Рабочая программа дисциплины

Основы политической власти ПМР

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Политологии и философии

Зав. кафедрой Игнатьев Виталий Викторович

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование у обучающихся устойчивых представлений об исторических, социально-политических и гуманитарных обоснованиях права приднестровского народа на самоопределение и суверенную государственность, о политической системе ПМР, о деятельности приднестровских органов государственной власти и местного самоуправления

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- систематизация знаний обучающихся о форме самоопределения приднестровского народа и образовании Приднестровской Молдавской Республики, об основных этапах становления и защите приднестровской государственности и о деятельности органов государственной власти и местного самоуправления ПМР;
– воспитание чувства гордости за свое государство, формирование гражданственности, способности к политическому участию и продвижению приднестровского мировоззрения и идентичности в межкультурном общении

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	История ПМР
2	Философия
3	История физической культуры
4	История литературы родного края
5	История России
6	Всеобщая история
7	Основы российской государственности

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Паралимпийские виды спорта
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах**

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
Раздел 1. Приднестровское государство. Обретение государственного суверенитета			
1.1	Государственный суверенитет как форма самоопределения народа Приднестровья. /Лек/	2	4
1.2	Основы государственного суверенитета Приднестровья: экономика, политика, международное сотрудничество и общество /Лек/	2	4
1.3	Суверенитет ПМР и идентичность приднестровского народа /Пр/	2	4
1.4	Тема "Государственный статус и суверенитет ПМР". Вид работы: Работа с источниками, учебными и научными изданиями Тема "Проблемы международного признания ПМР". Вид работы: Конспектирование отдельных параграфов и разделов учебных и научных изданий (конспект-план) Тема "Переговорный процесс: участники и договоренности ". Вид работы: Разработка электронной презентации /Ср/	8	4
Раздел 2. Конституционные основы политической власти ПМР			
2.1	Понятие, структура и свойства Конституции ПМР, права и гарантии гражданина. /Лек/	2	4
2.2	Основы конституционного строя и Стратегия развития ПМР. /Лек/	2	4
2.3	Политико-правовой статус личности в Приднестровье и формы политического участия /Пр/	2	4

2.4	Тема "Конституция – основной юридический, политический и идеологический документ государства". Вид работы: Работа с Конституцией Приднестровской Молдавской Республики (конспект-план) Тема "Стратегия развития ПМР на 2019-2026 гг." Вид работы: Работа с Конституцией Приднестровской Молдавской Республики (конспект-схема) Тема "Основы правового статуса личности в ПМР". Вид работы: Написание эссе /Ср/	8	4
Раздел 3. Институты государственной власти ПМР			
3.1	Институт президентства в ПМР /Лек/	2	4
3.2	Институт парламентаризма в Приднестровье /Лек/	2	4
3.3	Институт исполнительной власти в ПМР /Лек/	2	4
3.4	Институт судебной власти в ПМР /Лек/	2	4
3.5	Роль Президента во внешней политике. Переговорный процесс с Республикой Молдова /Пр/	2	4
3.6	Полномочия и механизм деятельности Верховного Совета ПМР /Пр/	2	4
3.7	Структура и принципы деятельности Правительства ПМР /Пр/	2	4
3.8	Судебная власть в ПМР /Пр/	2	4
3.9	Тема "Институт президентства: понятие, становление и развитие в ПМР. Статус президента ПМР". Вид работы: Работа с законом «О статусе президента Приднестровской Молдавской Республики». Составление таблицы. Тема "Верховный Совет ПМР – институт представительства приднестровского народа. Функции, структура и полномочия Верховного Совета ПМР". Вид работы: Конспектирование отдельных пунктов Конституции ПМР (конспект-план, конспект-схема). Тема "Система органов исполнительной власти ПМР". Вид работы: Написание эссе Тема "Судебная власть ПМР как система специальных государственных органов". Вид работы: Составление глоссария по теме /Ср/	8	4
Раздел 4. Местное государственное управление и местное самоуправление в ПМР			
4.1	Основы местного управления и самоуправления в ПМР /Пр/	2	4
4.2	Тема "Местное государственное управление и местное самоуправление в политической системе ПМР. Принципы организации местного самоуправления". Вид работы: Обзор научной статьи Тема " Территориальное общественное самоуправление в ПМР". Вид работы: Конспектирование отдельных статей Конституции ПМР (конспект-план) /Ср/	6	4
Раздел 5. Гражданское общество: взаимодействие с государством			
5.1	Институт выборов и избирательная система ПМР /Лек/	2	4
5.2	Институты гражданского общества и политические партии в политической системе ПМР /Пр/	2	4
5.3	Миротворческая операция на Днестре и деятельность ОКК /Пр/	2	4
5.4	Тема " Общественная палата Приднестровской Молдавской Республики и Общеприднестровский народный форум. Вид работы: обзор научной статьи Тема "Православие и Приднестровье". Вид работы: Реферат. /Ср/	6	4
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Основы политической власти Приднестровской Молдавской Республики: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / И.Н. Галинский, С.А. Мензарарь и др. – Тирасполь, 2016. – 160 с.
2. Конституция ПМР (текущая редакция) // Официальный сайт Верховного Совета ПМР. - Режим доступа: <https://vspmr.org/about/constitution/>
3. Галинский И.Н. Приднестровье в борьбе за суверенитет и международное признание - Тирасполь: Типар. 2020. - 480 с. Режим доступа: <https://history.gospmr.org/pridnestrove-v-borbe-za-suverenitet-i-mezhdunarodnoe-priznanie/>
4. Политико-правовые основы международного признания независимости Приднестровской Молдавской Республики / под общ. ред. В.В. Игнатьева. - Тирасполь. 2018. - 568с. Режим доступа: <https://mid.gospmr.org/ru/node/7074>

5. Официальный сайт Правительства ПМР - Режим доступа: [http:// government.gospmr.org/](http://government.gospmr.org/)
6. Официальный сайт Президента ПМР - Режим доступа: <http://president.gospmr.ru/ru>
7. Официальный сайт Верховного Совета ПМР - Режим доступа: <http://vspmr.org/>
8. Официальный сайт Конституционного суда ПМР - Режим доступа: <http://www.kspmr.idknet.com/>
9. Официальный сайт Центральной избирательной комиссии ПМР - Режим доступа: [http:// cikpmr.com/](http://cikpmr.com/)
10. Официальный сайт Уполномоченного по правам человека в ПМР - Режим доступа: <http://www.ombudsmanpmr.org/>
11. Официальный сайт Прокуратуры ПМР - Режим доступа: <http://www.prokuror-pmr.org/>
12. Официальный сайт Верховного суда ПМР - Режим доступа: [http:// https://vsud.gospmr.org/](http://https://vsud.gospmr.org/)

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google
 Юридическая литература ПМР
 Сайт Верховного совета ПМР
 Сайт Министерства экономического развития ПМР
 Сайт Министерства финансов ПМР
 Печатные издания МИД ПМР

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 123 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля
	Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 123 Помещение для самостоятельной работы обучающихся
	Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методологически дисциплина «Основы политической власти ПМР» связана с историей ПМР, политологией, социологией, правоведением, поэтому возможно применение междисциплинарных связей. Основные теоретические положения учебной дисциплины «Основы политической власти ПМР» излагаются преподавателем на лекциях. В процессе проведения семинарских занятий и самостоятельной работы происходит закрепление полученных знаний. Рекомендации по ведению конспектов лекций по работе над конспектом лекций:

Важной составляющей образовательного процесса являются лекции, в ходе которых обучающиеся получают основные знания. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. В ходе лекционных занятий необходимо:

- вести конспектирование учебного материала;
- выделять особую важность тех или иных теоретических положений;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;
- желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции;
- конспект лекции использовать при подготовке к семинарским и практическим занятиям

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Семинарские (практические) занятия — одна из важных форм аудиторных занятий со студентами, обеспечивающая наиболее активное участие их в учебном процессе и требующая от них углубленной самостоятельной работы. В планах для подготовки студентов к занятию сформулированы вопросы, которые необходимо раскрыть при домашней подготовке и обсудить в ходе аудиторных групповых занятий. При подготовке к занятиям по каждой теме студенты должны проработать конспекты лекций, источники, выбрать дополнительную литературу по своему усмотрению, подготовить ответы на вопросы и т.д. Сформулированные вопросы и задачи в планах занятий по теме коллективно обсуждаются. По мере необходимости в ходе занятия преподаватель может задавать дополнительные вопросы, способствующие глубокому усвоению темы.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнительных часов к аудиторной работе - самостоятельной работы студентов. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с

нормативно-правовыми актами, расширяющие представление о причинах и процессе становления приднестровской государственности, о деятельности органов политической власти в ПМР.

В первую очередь необходимо ознакомиться с перечнем учебно-методических изданий, рекомендуемых для подготовки к занятиям и выполнения самостоятельной работы, а также с методическими материалами на бумажных и / или электронных носителях, выпущенных кафедрой, литературой, предлагаемой библиотекой и образовательными и библиотечными сайтами.

Задания для самостоятельной работы содержатся в рабочей программе по дисциплине в соответствии с разделами и темами рабочей программы, и предполагают их более глубокую проработку и анализ в объеме запланированных часов:

- конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов и рефератов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх;
- работа с нормативными документами и законодательной базой;
- работа с тестами и вопросами для самопроверки;
- анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа.

Самостоятельная работа по изучению дисциплины должна носить систематический характер, и предоставляться на проверку преподавателю в течение недели.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Приднестровский народ как основа суверенитета государства: самоопределение и дефиниции
2. Становление и защита приднестровской государственности.
3. Понятие, структура, свойства Конституции Приднестровской Молдавской Республики.
4. Государственный суверенитет и основы конституционного строя Приднестровья.
5. Внутренние и внешние функции приднестровского государства.
6. Международное сотрудничество ПМР: специфика и приоритеты.
7. Конституционные права, свободы и обязанности приднестровских граждан.
8. Государственное устройство Приднестровской Молдавской Республики (форма административно-территориального устройства, форма правления и политический режим).
9. Реализация принципа разделения властей в Приднестровье. Структура органов государственной власти ПМР.
10. Стратегия развития ПМР: основные идеи и положения.
11. Приднестровская идентичность: особенности и международное позиционирование.
12. Особенности и основные этапы становления института президентства в ПМР. Порядок избрания и вступления в должность Президента ПМР.
13. Основные полномочия и функции Президента. Президент в системе органов государственной власти.
14. Основания и порядок прекращения полномочий Президента ПМР.
15. Переговорный процесс с Республикой Молдова: история и текущее состояние.
16. Миротворческая операция на Днестре и деятельность ОКК.
17. Верховный Совет как институт законодательной и представительной власти ПМР. Порядок формирования Верховного Совета.
18. Функции и полномочия Верховного Совета.
19. Содержание и стадии законодательного процесса в Приднестровье.
20. Понятие, состав, структура и порядок формирования Правительства ПМР.
21. Полномочия и функции правительства. Формы ответственности Правительства.
22. Полномочия и принципы деятельности судебной власти ПМР.
23. Основные характеристики и специфика местного государственного управления и местного самоуправления в ПМР.
24. Понятие, функции и политическое значение выборов. Принципы проведения выборов в ПМР.
25. Избирательная система ПМР как политический институт.
26. Политические партии и политические процессы в Приднестровской Молдавской Республике.
27. Роль и место общественных движений в политической жизни приднестровского общества.
28. Наука, культура и искусство Приднестровья.
29. Православие в Приднестровье.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрено

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)**Тест № 1**

1. Какое событие случилось хронологически раньше?
А) Провозглашение ПМССР в составе Союза ССР; Б) Утверждение декларации о независимости Республики Молдова; В) Подписание Соглашения «О создании Содружества независимых государств (т.н. «Беловежских соглашений»); Г) Подписание Соглашения о принципах мирного урегулирования вооружённого конфликта в Приднестровском регионе Республики Молдова
2. Как расшифровывается аббревиатура «ОСТК» применительно к истории Приднестровья?
А) Объединённый совет трудовых коллективов; Б) Общество совместного территориального контроля; В) Общественный советский телевизионный канал; Г) Организационная социально-территориальная конференция
3. Кто был первым Председателем Верховного Совета Приднестровья?
А) Игорь Николаевич Смирнов; Б) Григорий Степанович Маракуца; В) Александр Акимович Караман; Г) Владимир Маркович Рыляков
4. Какое из событий состоялось хронологически позже – первый всенародный референдум о независимости ПМР или первые всенародные выборы Президента ПМР?
А) Первый всенародный референдум; Б) Первые всенародные выборы Президента; В) Всенародный референдум о независимости в ПМР не проводился; Г) Оба события состоялись одновременно
5. Перечислите три стороны, участвующие в мирном урегулировании конфликта на основе Соглашения от 21 июля 1992 года!
А) Россия, Украина и ОБСЕ; Б) Молдова, Приднестровье и ОБСЕ; В) Молдова, Россия и ОБСЕ; Г) Приднестровье,

Молдова и Россия

6. В каком из пунктов верно перечислены три суда высшей юрисдикции в ПМР?

- А) Конституционный, Верховный, Республиканский; Б) Верховный, Республиканский, Арбитражный; В) Конституционный, Верховный, Арбитражный; Г) Конституционный, Уголовный, Гражданский.

7. Какого министерства нет в Приднестровье?

- А) Министерство по социальной защите и труду; Б) Министерство налогов и сборов; В) Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций; Г) Министерство просвещения

8. Как именуется церковно-административная единица Русской Православной Церкви, покрывающая территорию Приднестровья?

- А) Центральный Тираспольский благочиннический округ; Б) Тираспольское викариатство Кишинёвской епархии; В) Тираспольская и Дубоссарская епархия Молдавской митрополии; Г) Приднестровская митрополия

9. Какие страны признали государственную независимость Приднестровья (возможно несколько правильных вариантов ответа)?

- А) Российская Федерация; Б) Республика Молдова и Российская Федерация; В) Республика Абхазия и Республика Южная Осетия; Г) Тувалу, Науру, Венесуэла

10. Каков возраст Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко?

- А) 95 лет; Б) 36 лет; В) 33 года; Г) 131 год.

Тест № 2

1. Сколько городов в Приднестровской Молдавской Республике?

- А) 4; Б) 5; В) 8; Г) 11

2. Кому из перечисленных представителей запрещено конституцией быть членом политических партий?

- А) Судьи и военнослужащие; Б) Министры и главы государственных администраций; В) Председатель Верховного Совета и Председатель Правительства; Г) Преподаватели, учителя и медработники

3. Какова форма правления в Приднестровье?

- А) Парламентская республика; Б) Президентская республика; В) Представительная демократия; Г) Конституционная монархия

4. Каковы максимально допустимое количество сроков занятия должности Президента подряд и срок полномочий Президента Приднестровской Молдавской Республики?

- А) 3 срока по 4 года; Б) 2 срока по 5 лет; В) неограниченное количество сроков по 5 лет; Г) неограниченное количество сроков по 4 года

5. Кто в соответствии с Конституцией ПМР на временной основе исполняет полномочия Президента при их досрочном прекращении?

- А) Председатель Верховного Совета; Б) Вице-президент; В) Руководитель Администрации Президента; Г) Председатель Правительства

6. Какие юридические акты издаёт Президент ПМР?

- А) Законы и послания; Б) Указы и распоряжения; В) Законы и поручения; Г) Указы и предписания

7. Как назначается Прокурор Приднестровской Молдавской Республики?

- А) Президентом ПМР; Б) Верховным Советом ПМР по представлению Президента ПМР; В) Верховным Советом ПМР по представлению Верховного суда ПМР; Г) Президентом ПМР по представлению прокуроров городов и районов ПМР

8. Какова численность депутатов Верховного Совета ПМР?

- А) 43 депутата; Б) 33 депутата; В) 47 депутатов; Г) 27 депутатов

9. Какие акты вправе принимать Верховный Совет в порядке осуществления законодательной функции?

- А) Законы и приказы; Б) Конституционные законы и законы; В) Конституционные законы, законы и постановления; Г) Конституционные законы, конституционные распоряжения и указы

10. Как утверждается республиканский бюджет ПМР?

- А) Указом Президента по представлению Правительства; Б) Распоряжением министерства финансов по согласованию с Верховным Советом; В) Верховным Советом по представлению Правительства; Г) Правительством по представлению комитета Верховного Совета по экономической политике, бюджету и финансам

Тест №3.

1. Президент ПМР приступает к исполнению полномочий:
а) с момента избрания; б) с момента принесения им присяги; в) на следующий день после официального опубликования решения Центральной избирательной комиссии; г) нет правильно ответа;
2. Найдите лишнее. Статус президента включает в себя:
а) глава судебной власти, гарант согласованного функционирования и взаимодействия органов государственной власти, представитель государства на международной арене. б) главнокомандующий вооруженными силами ПМР, глава государства, гарант независимости судебной власти; в) глава государства, гарант прав и свобод человека и гражданина, гарант суверенитета и независимости республики.
3. На основе, какой избирательной системы проходят выборы президента ПМР:
а) пропорциональной избирательной системы основанной на принципе абсолютного большинства; б) мажоритарно-пропорциональной избирательной системы; в) мажоритарной избирательной системы основанной на принципе относительного большинства; г) мажоритарной избирательной системы основанной на принципе абсолютного большинства.
4. Особый порядок привлечения к ответственности находящегося на государственной службе должностного лица со стороны парламента - это:
а) денонсация; б) ратификация; в) импичмент; г) пролонгация.
5. В случаях, когда Президент ПМР не в состоянии исполнять свои полномочия, их временно исполняет?
а) Премьер-министр; б) Председатель Верховного Совета; в) Председатель Конституционного Суда; г) нет правильного ответа.
6. Верны ли следующие суждения?
А) Президент ПМР разрабатывает и представляет Верховному Совету проект республиканского бюджета и обеспечивает его исполнение;
Б) Президент ПМР решает вопросы гражданства и предоставления политического убежища.
а) верно только А; б) верно только Б; в) верны оба суждения; г) оба суждения неверны.
7. Президентом Приднестровья может быть избран гражданин ПМР:
а) не моложе 40 лет, постоянно проживающий в ПМР не менее 20 лет; б) не моложе 35 лет, постоянно проживающий в ПМР не менее 10 лет; в) не моложе 30 лет, постоянно проживающий в ПМР не менее 10 лет; г) все ответы неверны.
8. Срок президентских полномочий в ПМР составляет:
а) шесть лет; б) семь лет; в) пять лет; г) четыре года.
9. Можно ли начать процедуру отрешения Президента от должности по причине нарушения морально-этических принципов, и какой орган вправе осуществить эту процедуру?
а) может Верховный Совет; б) может Конституционный суд ПМР; в) может Народный суд ПМР; г) нельзя, никакой орган.
10. В каких случаях досрочно прекращаются полномочия Президента ПМР:
а) отрешения от должности; б) стойкой неспособности по состоянию здоровья осуществлять принадлежащие ему полномочия; в) добровольной отставки; г) верны все ответы.

8.4. Описание экзаменационного билета**8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР**

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся полно раскрывает содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины, изучил основную и дополнительную литературу по вопросам дисциплины; владеет методологией данной дисциплины, знает определения, умеет установить между ними причинно-следственные связи, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий; допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине, не владеет содержанием и не способен оперировать основными понятиями дисциплины, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.02 Основы политической власти ПМР
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры политологии и философии

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой политологии и
философии

личная подпись

Игнатьев Виталий Викторович

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.03 Методы исследовательской деятельности

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108		
в том числе:			
аудиторные занятия	54		
самостоятельная работа	54		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5(3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	36	36	36	36
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	54	54	54	54
Контактная работа	54	54	54	54
Сам. работа	54	54	54	54
Часы на контроль				
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

б/с, доцент Спивак Илона Анатольевна

Рабочая программа дисциплины

Методы исследовательской деятельности

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Методы исследовательской деятельности» являются - сформировать у студентов навыки научного мышления, передать знания о методах проведения и способах оформления результатов научно-методических исследований, что позволит им успешно работать в области физической культуры, овладеть универсальными и предметно-специализированными компетенциями.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины «Методы исследовательской деятельности» являются:

1. Знакомство с историей развития научного познания.
2. Овладение методологией эмпирического и теоретического типов научного мышления.
3. Освоение методов и методики проведения научного исследования в области физической культуры и спорта.
4. Освоение методов организации методической работы в области физической культуры.
5. Практическая реализация знаний посредством выполнения и оформления результатов научно-исследовательской работы по проблемам физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Основы массажа
2	Патриотическое воспитание в физической культуре
3	Введение в профессиональную деятельность
4	Философия
5	Анатомия человека

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Спортивный массаж
2	Педагогическое мастерство
3	Психология общения
4	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
5	Плавание и методика преподавания
6	Туризм и методика преподавания
7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач**

УК-1.1: Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

УК-1.2: Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.

УК-1.3: Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-2.1: Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.

УК-2.2: Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

УК-2.3: Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.

УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
Раздел 1. Научно-исследовательская работа обучающегося – будущего бакалавра.			
1.1	1.1. Наука как вид деятельности. Основная проблематика исследований в ФКИС /Лек/	2	5
1.2	1.2. Методология научного исследования в физической культуре и спорте /Лек/	2	5
1.3	1.3. Организация научного исследования в ФКиС /Лек/	2	5
1.4	1.4. Виды научных работ студентов, основные требования к их подготовке. /Лек/	2	5
1.5	1.5. Доклад: составление и выступление. Научный стиль речи и научный текст. /Лек/	2	5
1.6	1.6. Научно-исследовательская деятельность студента /Лек/	2	5
1.7	1.1. Организация научного исследования в ФКиС /Пр/	2	5
1.8	1.2. Виды научных работ студентов, основные требования к их подготовке. /Пр/	2	5
1.9	1.3. Доклад: составление и выступление. Научный стиль речи и научный текст. /Пр/	2	5
1.10	1. По выбранной теме (смотри ниже) составить научно-исследовательский аппарат. Оформить титульный лист курсовой работы. Планирование работы. /Ср/	4	5
1.11	2. Составить список литературы (не менее 10 источников) по выбранной теме. /Ср/	6	5
1.12	3. Выбрать статью в научном журнале и составить аннотацию. Анализ литературы и составление теоретической части исследования. /Ср/	6	5
Раздел 2. Методы научного исследования			
2.1	2.1. Методы научного исследования, общая характеристика /Лек/	2	5
2.2	2.2. Анализ научно-методической литературы, как метод исследовательской деятельности в ФКиС /Лек/	2	5
2.3	2.3. Опросные методы исследования: беседа, интервью, анкетирование /Лек/	2	5
2.4	2.4. Педагогическое наблюдение и методика его проведения. /Лек/	2	5
2.5	2.5. Педагогический эксперимент, его виды и организация проведения /Лек/	2	5
2.6	2.6. Тестирование, экспертное оценивание, хронометрирование. /Лек/	2	5
2.7	2.1. Анализ научно-методической литературы, как метод исследовательской деятельности в ФКиС. /Пр/	2	5
2.8	2.2. Опросные методы исследования: беседа, интервью, анкетирование. /Пр/	2	5
2.9	2.3. Педагогический эксперимент, его виды и организация проведения /Пр/	2	5
2.10	2.4. Тестирование, экспертное оценивание, хронометрирование. /Пр/	2	5
2.11	1. Выбрать статью в научном журнале и составить рецензию. Выполнить аналитическую работу. /Ср/	4	5
2.12	2. Составить программу педагогического наблюдения. Заполнить папку-копилку «Организация НИР студента» Работа в проектных группах. Планирование эмпирического исследования. Выбор методов исследования /Ср/	6	5
2.13	3. Заполнить папку-копилку «Диагностические методики психолого-педагогического исследования». (Дополнительный модуль) /Ср/	6	5
Раздел 3. Методы анализа результатов научного исследования.			
3.1	3.1. Основные понятия проведения анализа результатов научного исследования /Лек/	2	5
3.2	3.2. Методы математико-статистической обработки полученных данных. /Лек/	2	5
3.3	3.3. Корреляционный анализ результатов эксперимента /Лек/	2	5
3.4	3.4. Т-критерий Стьюдента и его методика проведения /Лек/	2	5
3.5	3.5. Т-критерий Уайта и его методика проведения /Лек/	2	5
3.6	3.6. Оформление работы и подготовка доклада /Лек/	2	5
3.7	3. 1. Т-критерий Стьюдента и его методика проведения /Пр/	2	5
3.8	3.2. Оформление работы и подготовка доклада /Пр/	2	5
3.9	1. Составить программу педагогического эксперимента.	12	5

	Проведение исследования /Ср/		
3.10	2. Обсуждение результатов педагогического исследования /Ср/	6	5
3.11	3. Ознакомление с требованиями процедуры защиты ВКР/Ср/	4	5
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

- 1 Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физическая культура / Железняк, Юрий Дмитриевич ; Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М. :Academia, - 261 с. : табл., ил. - (Высшее образование). - Прил.: с. 243-259. - Лит. в конце гл. - ISBN 5-7695-0571-0.
https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_18850.pdf
2. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата /В. Г. Никитуш кин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Ю райт, 2017. — 280 с. — Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс.
[http://lib.sibspport.ru/www/libspport.nsf/0/56e43e833d32950c472581a60030dbb8/\\$FILE/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%BD.pdf](http://lib.sibspport.ru/www/libspport.nsf/0/56e43e833d32950c472581a60030dbb8/$FILE/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%BD.pdf)
- 3.Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов 3-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культуры) очной и заочной форм обучения / А. П. Шкляренко. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 15 с. 1 экз
<https://sgpi.ru/user/-239/umk/%D0%9C%D0%9F%20%20%20%D0%9E%D0%9D%D0%9C%D0%94%20%D0%A4%D0%9A%D0%B8%D0%A1.pdf>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Перечень ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения лекций, практических работ, самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник
Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 218 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 36 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины «Методы исследовательской деятельности» предполагает последовательное изучение теоретических основ научного исследования и формирование практических навыков их применения в профессиональной деятельности.

В ходе изучения дисциплины обучающимся рекомендуется особое внимание уделять усвоению понятийного аппарата научного исследования, логике построения научной работы, а также взаимосвязи цели, задач, объекта, предмета и гипотезы исследования. Теоретический материал, представленный на лекционных занятиях, должен быть дополнен самостоятельным анализом учебной и научной литературы по проблемам физической культуры и спорта.

Практические занятия направлены на формирование умений подбора и применения методов исследования, планирования и проведения педагогического эксперимента, а также обработки и анализа полученных данных. При подготовке к практическим занятиям обучающимся рекомендуется заранее ознакомиться с темой занятия, выполнять предложенные задания и готовить примеры использования методов исследования в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа обучающихся включает изучение нормативных и научных источников, подготовку сообщений,

выполнение практико-ориентированных заданий, а также разработку элементов собственного исследования. Для успешного освоения дисциплины рекомендуется использовать междисциплинарные связи с профильными спортивно-педагогическими дисциплинами.

Итогом освоения дисциплины является формирование готовности обучающихся к выполнению научно-исследовательских работ, включая курсовые и выпускные квалификационные работы, а также применение исследовательских методов в профессиональной деятельности.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Тематика аналитических (контрольных) работ:

1. Методология и принципы познания.
2. Анкетирование в научных исследованиях в ФК.
3. Специфика диагностической деятельности в ФК.
4. Контент-анализ и его назначение в исследованиях в сфере ФК.
5. Методическая деятельность в ФК.
6. Психологическое тестирование в ФК.
7. Культура и этика исследователя в ФК.
8. Функциональные пробы в ФК.
9. Многофакторный эксперимент и методика его проведения в ФК.
10. Двигательная активность дошкольника и методы его исследования.
11. Гиподинамия и методы ее исследования.
12. Методы исследования физического развития человека.
13. Методы исследования физических способностей человека.
14. Методика исследования межличностных отношений в коллективе учащихся.
15. История развития паралимпийского спорта.
16. Русские историографы и их биографии.
17. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его значение в развитии физического воспитания в России.
18. Развитие естественно-научных основ физической культуры в России.
19. Олимпийские игры в Сочи.
20. Методика круговой тренировки на уроке физической культуры.
21. Проблема любительства в олимпийских принципах и документах.
22. Анализ урока физической культуры как педагогическое наблюдение.
23. Педагогический эксперимент как метод исследования в физической культуре.
24. Особенности научного текста, его стили.
25. Методы анализа научно-методической литературы.
26. Шкалы измерений в научно-исследовательских работах студентов.
27. Методы анализа результатов педагогического эксперимента.
28. Формирование выборки педагогического эксперимента.
29. Принципы обучения на уроке физической культуры.
30. Методы обучения в физической культуре.

2. Проектные группы (тематика):

1. Методика круговой тренировки в развитии силовых способностей учащихся 13-15 лет.
2. Методы изучения нарушений осанки у студентов 20-25 лет.
3. Методы исследования коммуникативных способностей педагога ФК.
4. Функциональные пробы в исследовании координационных способностей студентов.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если задания выполнены в соответствии с требованиями и вовремя сданы;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если задания не выполнены в соответствии с требованиями и вовремя не сданы;

3. Папка-копилка «Диагностические методики в ФК» включает:

- Методики диагностики развития физических способностей учащихся (контрольные испытания).
- Социометрический метод.
- Психологические тесты:

- внимание;
- память;
- речь;
- мышление.

• Опросники:

- для родителей «Знакомство»;
- для детей «Знакомство», «Интересы и предпочтения».

Другие методики по желанию и интересам студента.

4. Папка-копилка «Организация научного исследования» включает:

- Схему организации научного исследования студента.

- Требования к оформлению НИР студента.
 - Схема «Методы НИР»
 - Схема аннотации.
 - Схема рецензии.
 - Схема педагогического наблюдения.
 - Схема «Виды педагогического эксперимента».
 - Требования к оформлению списка литературы.
 - Выбор методов анализа результатов педагогического эксперимента.
5. Перечень вопросов (для зачета с оценкой)
1. Научное знание, научное исследование в ФК и С.
 2. Методика, методическая деятельность в ФК и С.
 3. Проблематика научных исследований в ФК и С.
 4. Характеристика научной специальности 13.00.04 — теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
 5. Теоретическая и практическая значимость научных исследований.
 6. Теоретические методы исследования: классификация и характеристики.
 7. Роль и место научной и методической деятельности в сфере у физической культуры и спорта.
 8. Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам.
 9. Признаки актуальности при выборе темы научной работы.
 10. Объект и предмет исследований.
 11. Цель исследований.
 12. Задачи исследований, требования к их постановке.
 13. Гипотеза исследований.
 14. Особенности педагогического эксперимента.
 15. Виды педагогического эксперимента.
 16. Методика проведения педагогического эксперимента.
 17. Виды измерительных шкал при оценке результатов исследований.
 18. Методы анализа и обработки данных исследований.
 19. Структура дипломной работы. Оформление дипломной работы
 20. Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема, таблица).
 21. Примеры библиографического описания: книги, разделы (глава) книги, статьи в журнале, автореферат диссертации.
 22. Защита дипломной работы. Рецензирование научной, методической работ.
 23. Внедрение в практику результатов научной, методической работы.
 24. Эмпирические методы исследования. Классификация и характеристика.
 25. Опросные методы исследования, их характеристика.
 26. Тестирование в научно-исследовательской деятельности студента.
 27. Моделирование в научно-исследовательской деятельности студента.
 28. Функциональные пробы в научно-исследовательской деятельности студента.
 29. Корреляционный эксперимент в научно-исследовательской деятельности студента в сфере ФК и С.
 30. Организация научно-исследовательской деятельности учащихся в физической культуре и спорте.
- Практический блок вопросов на зачете с оценкой:
31. Составить список литературы по заданной теме (5 источников) в соответствии с требованиями.
 32. Составить аннотацию на статью.
 33. Написать рецензию на статью.
 34. Составить программу наблюдения.
 35. Разработать модель эксперимента.
 36. Разработать этапы диагностики физических качеств учащегося.
 37. Обосновать выбор методов анализа результатов эксперимента и провести его.
 38. Определить достоверность различий по t-критерию Стьюдента.
 39. Определить достоверность различий по t-критерию Уайта.
 40. Определить вид предлагаемой шкалы.
 41. Поставить цель и задачи к предлагаемой теме.
 42. Определить гипотезу и объект, предмет к предлагаемой теме.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест

1. Что является объектом исследования в физической культуре и спорте?
 - а) Методика тренировки
 - б) Физическая культура и спортивная деятельность человека

- в) Спортивный инвентарь
г) Учебный план
2. Что понимается под предметом исследования?
а) Совокупность методов исследования
б) Отдельные стороны, свойства и отношения объекта
в) Цель научной работы
г) Результаты эксперимента
3. Какой метод относится к теоретическим методам исследования?
а) Анкетирование
б) Педагогическое наблюдение
в) Анализ и синтез
г) Тестирование
4. Основная цель научного исследования в сфере физической культуры — это:
а) Повышение спортивных результатов
б) Получение новых знаний
в) Подготовка спортсменов
г) Проведение соревнований
5. Какой метод позволяет изучать процесс без активного вмешательства исследователя?
а) Эксперимент
б) Наблюдение
в) Тестирование
г) Интервью
6. Педагогический эксперимент предполагает:
а) Случайный сбор данных
б) Целенаправленное воздействие на объект исследования
в) Только теоретический анализ
г) Изучение архивных материалов
7. Что относится к эмпирическим методам исследования?
а) Моделирование
б) Анализ литературы
в) Тестирование
г) Абстрагирование
8. Анкетирование применяется для:
а) Измерения физических качеств
б) Получения субъективной информации
в) Анализа биомеханики движений
г) Определения уровня подготовки
9. Какой метод чаще всего используется для оценки уровня физической подготовленности?
а) Интервью
б) Наблюдение
в) Контрольные упражнения и тесты
г) Анализ документов
10. Что такое гипотеза исследования?
а) Итог исследования
б) Научно обоснованное предположение
в) Метод сбора данных
г) Цель исследования
11. Выборка — это:
а) Совокупность всех участников исследования
б) Часть генеральной совокупности
в) Метод обработки данных
г) Этап эксперимента
12. Генеральная совокупность — это:

- а) Только спортсмены высокой квалификации
- б) Все возможные объекты исследования
- в) Экспериментальная группа
- г) Контрольная группа

13. Что обеспечивает достоверность результатов исследования?

- а) Большое количество гипотез
- б) Правильный выбор методов
- в) Интуиция исследователя
- г) Случайный отбор данных

14. Контрольная группа используется для:

- а) Проведения эксперимента
- б) Сравнения результатов
- в) Повышения мотивации
- г) Обработки статистики

15. Какой метод применяется для обработки количественных данных?

- а) Качественный анализ
- б) Статистический анализ
- в) Интерпретация
- г) Наблюдение

16. Что относится к биомеханическим методам исследования?

- а) Анкетирование
- б) Видеоанализ движений
- в) Интервью
- г) Беседа

17. Надежность теста означает:

- а) Простоту выполнения
- б) Повторяемость результатов
- в) Быстроту проведения
- г) Доступность оборудования

18. Валидность теста — это:

- а) Его популярность
- б) Соответствие измеряемому качеству
- в) Количество участников
- г) Время выполнения

19. Основным этапом научного исследования является:

- а) Сбор инвентаря
- б) Формулировка цели и задач
- в) Проведение соревнований
- г) Подготовка отчетов

20. Итогом научного исследования является:

- а) План тренировки
- б) Научный отчет или публикация
- в) Спортивный результат
- г) Учебное занятие

Ответы

- 1 – б
- 2 – б
- 3 – в
- 4 – б
- 5 – б
- 6 – б
- 7 – в
- 8 – б
- 9 – в

10 – 6
 11 – 6
 12 – 6
 13 – 6
 14 – 6
 15 – 6
 16 – 6
 17 – 6
 18 – 6
 19 – 6
 20 – 6

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Для зачета с оценкой:

оценка «ОТЛИЧНО/ зачтено» ставится если, студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивал при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, свободно читает результаты анализов и других исследований и решает ситуационные задачи повышенной сложности; хорошо знаком с основной литературой и методами исследования в объеме, необходимом для практической деятельности; увязывает теоретические аспекты предмета с практическими задачами владеет знаниями основных принципов в научно-методической деятельности ФКиС .

оценка «ХОРОШО/ зачтено» ставится если, студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи; умеет трактовать лабораторные и инструментальные исследования в объеме, превышающем обязательный минимум.

оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ зачтено» ставится если, студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом методов исследований.

оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ незачтено» ставится если, студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.03 Методы исследовательской деятельности
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.04 Врачебный контроль в адаптивной физической
культуре**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 36
самостоятельная работа 36
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 7

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Граневский Владимир Викторович

Рабочая программа дисциплины

Врачебный контроль в адаптивной физической культуре

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации врачебного контроля.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- изучение нормативно-правовой базы и организации врачебного контроля в Российской Федерации и Приднестровье;
- теоретическая и практическая подготовка студентов к работе в области адаптивного физического воспитания с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Основы массажа
2	Лечебный массаж
3	Геронтология
4	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
5	Патология и тератология
6	Физиология физического воспитания и спорта

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-8: Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-8.1: Знает: закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-8.2: Умеет: проводить мероприятия фи-зической реабилитации и занятия адаптив-ной физической культуры для различных нозологических форм, видов инвалидности.

ОПК-8.3: Владеет: методиками адаптивной физической культуры на разных этапах физической реабилитации (восстановления).

ОПК-9: Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-9.1: Знает: методику развития компенсаторных возможностей организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-9.2: Умеет: проводить мероприятия физической реабилитации и занятия адаптивной физической культуры для развития компенсаторных возможностей, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-9.3: Владеет: методиками развития компенсаторных возможностей организма и закрепления компенсаций на разных этапах восстановления.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в дисциплину, организация врачебного контроля.		
1.1	Введение в дисциплину. /Лек/	2	7
1.2	Организация врачебного контроля. /Лек/	2	7
1.3	Цель, задачи и содержание врачебного контроля. /Лек/	2	7
1.4	Введение в дисциплину. /Пр/	2	7
1.5	Организация врачебного контроля. /Пр/	2	7
1.6	Цель, задачи и содержание врачебного контроля. /Пр/	2	7
1.7	Методы врачебного контроля. /Пр/	2	7

1.8	Оценка физического развития /Пр/	2	7
1.9	Введение в дисциплину. /Ср/	2	7
1.10	Введение в дисциплину. /Ср/	2	7
1.11	Организация врачебного контроля. /Ср/	2	7
1.12	Организация врачебного контроля. /Ср/	2	7
1.13	Цель, задачи и содержание врачебного контроля /Ср/	2	7
1.14	Цель, задачи и содержание врачебного контроля /Ср/	2	7
1.15	Методы врачебного контроля. Оценка физического развития /Ср/	2	7
1.16	Методы врачебного контроля. Оценка физического развития /Ср/	2	7
Раздел 2. Методические аспекты врачебного контроля			
2.1	Исследование функционального состояния различных систем организма спортсменов-инвалидов /Лек/	2	7
2.2	Медицинский контроль на тренировках и соревнованиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лек/	2	7
2.3	Допинг-контроли в системе медицинского обеспечения в международных спортивных соревнованиях. /Лек/	2	7
2.4	Спортивно-медицинская классификация инвалидов. /Лек/	2	7
2.5	Исследование функционального состояния различных систем организма спортсменов-инвалидов /Пр/	2	7
2.6	Медицинский контроль на тренировках и соревнованиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Пр/	2	7
2.7	Допинг-контроли в системе медицинского обеспечения в международных спортивных соревнованиях. /Пр/	2	7
2.8	Спортивно-медицинская классификация инвалидов. /Пр/	2	7
2.9	Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности /Пр/	2	7
2.10	Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности /Пр/	2	7
2.11	Исследование функционального состояния различных систем организма спортсменов-инвалидов. /Ср/	2	7
2.12	Исследование функционального состояния различных систем организма спортсменов-инвалидов. /Ср/	2	7
2.13	Медицинский контроль на тренировках и соревнованиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	2	7
2.14	Медицинский контроль на тренировках и соревнованиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	2	7
2.15	Допинг-контроли в системе медицинского обеспечения в международных спортивных соревнованиях /Ср/	2	7
2.16	Допинг-контроли в системе медицинского обеспечения в международных спортивных соревнованиях /Ср/	2	7
2.17	Спортивно-медицинская классификация инвалидов. /Ср/	2	7
2.18	Спортивно-медицинская классификация инвалидов. /Ср/	2	7
2.19	Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности /Ср/	2	7
2.20	Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности /Ср/	2	7
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Щуров, А. Г. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебно-методическое пособие / А. Г. Щуров, Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2022. — 208 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/413555> (дата обращения: 29.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Власов, В. Н. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум : учебное пособие для вузов / В. Н. Власов. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 172 с. — ISBN 978-5-507-50165-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/414767> (дата обращения: 29.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Власов, В. Н. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум / В. Н. Власов. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-8114-9716-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202148> (дата обращения: 29.01.2026). — Режим доступа: для авториз.

пользователей.

4. Таможникова, И. С. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учебно-методическое пособие / И. С. Таможникова. — Волгоград : ВГАФК, 2022 — Часть 1 — 2022. — 133 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322967> (дата обращения: 29.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Щуров, А. Г. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / А. Г. Щуров, Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2024. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/413552> (дата обращения: 29.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических занятий, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 204 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение складывается из аудиторных занятий, включающих лекционный курс и практические занятия; самостоятельной работы.

В начале каждого тематического раздела определяется цель, которая должна быть достигнута в результате освоения раздела. Ключевым положением конечной цели раздела является формирование умения решать профессиональные задачи по теме раздела на основе анализа данных. Перед занятием проводится необходимая теоретическая подготовка педагога, инструктаж лаборанта, подготовка технических устройств и мультимедийного оборудования.

На следующем этапе изучения раздела проводится оценка уровня исходной подготовки обучающихся по теме раздела с использованием тематических тестов, фронтального опроса и других форм. При необходимости (с учетом результатов тестового контроля) проводится коррекция знаний и дополнение информации.

По основным проблемным теоретическим вопросам темы организуется дискуссия с участием и под руководством преподавателя. Дискуссия имеет целью определение и коррекцию уровня подготовки студентов по теме раздела, а также оценку их умения пользоваться учебным материалом. Дискуссия не должна превышать 30% всего времени раздела. Остальную часть занятия проводят с использованием современных интерактивных образовательных технологий.

Контроль и коррекция усвоения материала раздела проводятся на основе оценки преподавателем результатов индивидуального самостоятельного решения учащимися ситуационных задач. Такой подход позволяет достигнуть главную цель дисциплины.

Каждый раздел заканчивается кратким заключением преподавателя (или, по его поручению обучающимся). В заключении обращается внимание на ключевые положения тематического раздела, типичные ошибки или трудности. Преподаватель даёт рекомендации по их предотвращению и преодолению.

Различные виды деятельности в учебном процессе формируют способность к анализу и оценке своих возможностей, приобретению новых знаний, освоению умений, использованию различных информационно-образовательных технологий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям и включает изучение специальной литературы по теме, разработка проектов, составление тестов и ситуационных задач, проведение семинаров, круглых столов и прочее.

Различные виды учебной работы, включая самостоятельную, способствуют формированию у студента умения системно подходить к анализу информации, восприятию инноваций; способности и готовности к самосовершенствованию, самореализации, личностной и предметной рефлексии.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Общие цели и задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре.
2. Врачебный контроль в двигательной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией зрения, слуха, опорно-двигательной системы, с нарушением умственного развития.
4. Методы оценки физического развития, их значение в практике врачебного контроля.
5. Антропометрия, как метод исследования физического развития. Его значение и возможности при поражении опорно-двигательной системы.
6. Методы тестирования физической работоспособности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Методики проведения, критерии оценки.
7. Велозргометрия, как метод тестирования физической работоспособности. Выбор нагрузок. Значение в практике врачебного контроля.
8. Медицинские средства повышения физической работоспособности.
9. Морфофункциональные изменения у инвалидов, перенесших ампутации конечностей.
10. Морфофункциональные изменения у инвалидов, перенесших травму позвоночника и спинного мозга.
11. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы у инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Показания, методика выполнения.
12. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.
13. Цели, задачи и содержание медицинского контроля во время тренировок, соревнований, массовых физкультурных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
14. Функциональные методы исследования, их роль и значение в практике врачебного контроля.
15. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с врожденными и ампутированными дефектами конечностей.
16. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с последствиями травм позвоночника и спинного мозга.
17. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с нарушением мозговой двигательной деятельности.
18. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов, отнесенных к категории «прочие».
19. Мануально-мышечное тестирование, его значение в спортивно-медицинской классификации спортсменов-инвалидов, перенесших спинномозговую травму.
20. Организация и проведение допинг-контроля во время Международных спортивных соревнований.
21. Запрещенные классы веществ и запрещенные методы, относящиеся к допингу. Влияние допинга на организм спортсмена.
22. Штрафные санкции к спортсменам за применение запрещенных веществ и методов.
23. Травматизм как медико-социальная проблема. Виды травматизма.
24. Травматизм как причина инвалидизации населения. Сосудистые заболевания, приводящие к ампутациям конечностей.
25. Причины и меры профилактики перенапряжения и перетренированности спортсменов-инвалидов.
26. Функциональные изменения при перенапряжении и перетренированности человека.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Основной целью врачебного контроля в адаптивной физической культуре является:

1. Повышение спортивных результатов
2. Оценка безопасности и эффективности физических нагрузок
3. Отбор спортсменов в сборные команды

2. Врачебный контроль в двигательной реабилитации направлен прежде всего на:

1. Формирование соревновательных навыков
2. Контроль соблюдения тренировочного режима
3. Восстановление и компенсацию утраченных функций

3. Абсолютным противопоказанием к физическим нагрузкам у инвалидов является:

1. Стабильное хроническое заболевание
2. Острый воспалительный процесс
3. Умеренное ограничение подвижности

4. Основное значение оценки физического развития в врачебном контроле заключается в:

1. Определении уровня социальной адаптации
2. Выявлении индивидуальных особенностей организма
3. Установлении спортивной квалификации

5. Антропометрия при поражении опорно-двигательной системы позволяет:

1. Оценить психоэмоциональное состояние
2. Определить степень асимметрии и деформаций
3. Измерить уровень болевой чувствительности

6. Наиболее доступным методом оценки физической работоспособности является:

1. Спироэргометрия
2. Максимальное тестирование
3. Функциональные пробы с дозированной нагрузкой

7. Основное преимущество велоэргометрии заключается в:

1. Возможности точного дозирования нагрузки
2. Минимальной длительности исследования
3. Отсутствии необходимости медицинского контроля

8. К медицинским средствам повышения физической работоспособности относится:

1. Фармакологический допинг
2. Рациональное питание и витаминотерапия
3. Исключительно силовая тренировка

9. После ампутации конечностей у инвалидов наблюдается:

1. Увеличение мышечной массы
2. Отсутствие изменений сердечно-сосудистой системы
3. Перераспределение нагрузки и компенсаторные изменения

10. Для травмы спинного мозга характерно:

1. Усиление сухожильных рефлексов ниже уровня поражения
2. Полное сохранение двигательных функций
3. Повышение выносливости мышц

11. К функциональным пробам сердечно-сосудистой системы относится:

1. Проба Руфье
2. Антропометрическое измерение
3. Электромиография

12. Нормальной реакцией сердечно-сосудистой системы на нагрузку является:

1. Отсутствие изменения ЧСС
2. Резкое падение артериального давления
3. Умеренное учащение пульса с быстрым восстановлением

13. Медицинский контроль на соревнованиях направлен на:

1. Регистрацию спортивных рекордов
2. Предупреждение травм и острых состояний
3. Оценку технической подготовки

14. Функциональные методы исследования позволяют:

1. Оценить резервные возможности организма
2. Определить возраст спортсмена

3. Установить спортивный разряд

15. Спортсмены с ампутацией конечностей относятся к классификации:

1. «Прочие»
2. С нарушением интеллекта
3. С врожденными и ампутационными дефектами

16. Классификация спортсменов с травмами позвоночника основана на:

1. Уровне и степени поражения спинного мозга
2. Возрасте спортсмена
3. Спортивном стаже

17. Спортсмены с нарушением мозговой двигательной деятельности имеют:

1. Только сенсорные нарушения
2. Нарушения координации и мышечного тонуса
3. Исключительно поражение слуха

18. К категории «прочие» относятся спортсмены:

1. С ампутациями
2. С травмами спинного мозга
3. С заболеваниями, не входящими в основные группы

19. Мануально-мышечное тестирование используется для:

1. Определения силы отдельных мышечных групп
2. Оценки гибкости суставов
3. Измерения выносливости

20. Основной целью допинг-контроля является:

1. Повышение зрелищности соревнований
2. Обеспечение честной спортивной борьбы
3. Увеличение нагрузки спортсменов

21. К запрещённым методам допинга относится:

1. Лечебный массаж
2. Аутогемотрансфузия
3. Разминка перед стартом

22. За применение допинга спортсмену может быть назначено:

1. Только предупреждение
2. Денежное поощрение
3. Дисквалификация

23. Травматизм как медико-социальная проблема характеризуется:

1. Низкой распространённостью
2. Значительными социальными и экономическими потерями
3. Отсутствием профилактических мер

24. Основной сосудистой причиной ампутаций является:

1. Варикозная болезнь
2. Атеросклероз и диабетическая ангиопатия
3. Артериальная гипотензия

25. Перетренированность у спортсменов-инвалидов чаще всего развивается из-за:

1. Адекватного восстановления
2. Чрезмерных нагрузок без учёта состояния здоровья
3. Умеренной физической активности

26. При перетренированности наблюдается:

1. Повышение адаптационных возможностей
2. Улучшение сна и аппетита
3. Снижение работоспособности и функциональных резервов

Ключ к тесту

- 1 – 2
- 2 – 3
- 3 – 2
- 4 – 2
- 5 – 2
- 6 – 3
- 7 – 1
- 8 – 2
- 9 – 3
- 10 – 1
- 11 – 1
- 12 – 3
- 13 – 2
- 14 – 1
- 15 – 3
- 16 – 1
- 17 – 2
- 18 – 3
- 19 – 1
- 20 – 2
- 21 – 2
- 22 – 3
- 23 – 2
- 24 – 2
- 25 – 2
- 26 – 3

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех теоретических вопросов.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки:

Оценка «5» выставляется если:

- глубокое и прочное усвоение программного материала;
- полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания;
- свободно справляющиеся с поставленными задачами, знания материала;
- правильно обоснованные принятые решения;
- владение разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка «4» выставляется если:

- знание программного материала;
- грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос;
- правильное применение теоретических знаний;
- владение необходимыми навыками при выполнении практических задач.

Оценка «3» выставляется если:

- усвоение основного материала;
- при ответе допускаются неточности;
- при ответе недостаточно правильные формулировки;
- нарушение последовательности в изложении программного материала;
- затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «2» выставляется если:

-незнание программного материала; -при ответе возникают грубые ошибки или несоответствие теме вопроса; -затруднения при выполнении практических работ.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.04 Врачебный контроль в адаптивной физической культуре
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.05 Основы массажа**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 56
самостоятельная работа 52
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 4

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	4(2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	22	22	22	22
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	56	56	56	56
Контактная работа	56	56	56	56
Сам. работа	52	52	52	52
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Мазур Елена Александровна

Рабочая программа дисциплины

Основы массажа

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

обеспечение качественной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта в области массажа для применения его в профессиональной деятельности

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

овладение практическими приемами различных видов массажа, ознакомление с анатомо-топографическими данными анатомических областей массажа, физиологическим влиянием массажа на организм человека, с показаниями, противопоказаниями к проведению массажа отдельных анатомических областей, методическими указаниями и особенностями проведения массажа каждой области

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Введение в профессиональную деятельность

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Методы исследовательской деятельности
2	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре
3	Лечебный массаж
4	Спортивный массаж
5	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
6	Физиология физического воспитания и спорта
7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-2.1: Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.

УК-2.2: Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

УК-2.3: Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.

ОПК-8: Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-8.1: Знает: закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-8.2: Умеет: проводить мероприятия физической реабилитации и занятия адаптивной физической культуры для различных нозологических форм, видов инвалидности.

ОПК-8.3: Владеет: методиками адаптивной физической культуры на разных этапах физической реабилитации (восстановления).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Классификация массажа		
1.1	Лекция 1. Общие сведения о массаже. История массажа. Понятие о предмете. Экскурс в историю. Развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа. /Лек/	2	4
1.2	Лекция 2. Общие сведения о массаже. История массажа. Понятие о предмете. Экскурс в историю. Развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа /Лек/	2	4
1.3	Лекция 3. Общие сведения о массаже. История массажа. Понятие о предмете. Экскурс в историю. Развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа /Лек/	2	4
1.4	Общие сведения о массаже. История массажа. Понятие о предмете. Экскурс в историю. Развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в	2	4

[illegible]

	приемы /Пр/		
4.8	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Пр/	2	4
4.9	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Пр/	2	4
4.10	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Пр/	2	4
4.11	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Пр/	2	4
4.12	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Пр/	2	4
4.13	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Ср/	2	4
4.14	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Ср/	2	4
4.15	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Ср/	2	4
4.16	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Ср/	2	4
4.17	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Ср/	2	4
4.18	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Ср/	2	4
4.19	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Ср/	2	4
4.20	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Ср/	2	4
4.21	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы /Ср/	2	4
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Волков, В. К. Массаж : методические рекомендации / В. К. Волков. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462377> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Полякова, А. В. Массаж : учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи : СГУ, 2022. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351161> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Лермонтова, Л. Ю. Массаж спины : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 17 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462407> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Лермонтова, Л. Ю. Массаж шеи : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 14 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462410> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Лермонтова, Л. Ю. Массаж нижних конечностей : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 35 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462401> (дата

обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 302 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.3 - 301 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 -406 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, доска меловая

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студенты в процессе изучения дисциплины «Основы массажа» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В диалектическом аспекте рассматриваются такие вопросы как развитие и становление организма человека, влияние биологических и социальных факторов на рост и развитие человека, взаимоотношение структуры и функции, взаимосвязь организма с внешней средой. Большое внимание уделяется глубокому и всестороннему изучению двигательного аппарата. Активный двигательный аппарат – мышцы изучаются главным образом по функциональному принципу соответственно тем движением, в которых они принимают участие. Органы пищеварения, дыхания, выделения, сосудистая и нервная системы рассматриваются как системы обеспечения двигательной деятельности человека и системы ее управления. На лекционных занятиях уделяется внимание пониманию соподчиненности и функциональной согласованности систем и аппаратов органов в организме человека при выполнении как простых, так и сложных массажных приемов.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем. При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «основы массажа» требует от студента серьезной и систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

- 1) Массаж: определение, история развития.
- 2) Влияние массажа на кожу.
- 3) Влияние массажа на мышцы.
- 4) Влияние массажа на суставы, связки.
- 5) Влияние массажа на кровеносную систему.
- 6) Влияние массажа на лимфатическую систему.
- 7) Влияние массажа на дыхательную, мочевую системы.
- 8) Влияние массажа на нервную систему.
- 9) Классификация массажа.
- 10) Массажные приемы (перечислить).
- 11) Поглаживание: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
- 12) Растирание: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
- 13) Разминание: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
- 14) Вибрация: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
- 15) Выжимание: методические указания.
- 16) Движения: методические указания.
- 17) Гигиенические основы массажа: помещение и оборудование.
- 18) Гигиенические основы массажа: средства для скольжения рук.
- 19) Гигиенические основы массажа: требования к массажисту.
- 20) Гигиенические основы массажа: требования к пациенту.
- 21) Основные принципы массажа.
- 22) Показания и противопоказания для проведения массажа.
- 23) Техника проведения массажа на верхней конечности.
- 24) Техника проведения массажа на нижней конечности.
- 25) Техника проведения массажа спины.
- 26) Техника проведения массажа волосистой части головы.
- 27) Техника проведения массажа живота.
- 28) Техника проведения массажа груди.
- 29) Техника проведения массажа шеи.
- 30) Техника проведения массажа лица.
- 31) Самомассаж. Применяемые приемы.
- 32) Аппаратный массаж, виды.
- 33) Основные приемы аппаратного массажа.
- 34) Комбинированный массаж.
- 35) Среднефизиологическое положение тела при проведении массажа.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Массаж – это ...
 - а) важнейшее средство в профилактике и лечении многих заболеваний;
 - б) восстановление здоровья физическими факторами;
 - в) восстановление здоровья лечебными препаратами;
 - г) ничего из перечисленного.
2. Огромная роль в развитии массажа у славян принадлежит ...
 - а) Марку Аврелию;
 - б) Гиппократу;
 - в) Георгу Эмберсону;
 - г) И.М. Саркизову – Серазину.
3. Действием массажа на нервную систему является ...
 - а) слушивание и удаление отживших клеток;
 - б) снижение или повышение проводимости чувствительных и двигательных нервов;
 - в) усиление кровотока лимфы и крови от массируемого участка;
 - г) ничего из перечисленного.
4. Помещение для массажа должно быть ...
 - а) не менее 2 м²;
 - б) не менее 120 м²;
 - в) не менее 18 м²;
 - г) не менее 60 м².
5. К методам массажа относятся ...

- а) аппаратный;
 - б) ручной;
 - в) ножной;
 - г) все перечисленные.
6. Массажные приемы, применяющиеся только на мягких тканях –
- а) поглаживание;
 - б) выжимание, ударные приемы;
 - в) разминание, сотрясающие приемы;
 - г) все перечисленное.
7. Действием массажа на кожу является ...
- а) перераспределение крови в организме от внутренних органов к мышцам;
 - б) удаление отживших клеток;
 - в) способствует подвижности в суставах;
 - г) ничего из перечисленного.
8. Угол сгибания тазобедренного сустава при массировании на спине, составляет –
- а) 800;
 - б) 1800;
 - в) 150;
 - г) 450.
9. Разминание – это прием, при котором ...
- а) массируется кожа, подкожная клетчатка и мышцы на всю их длину;
 - б) массируется поверхностный слой кожного покрова;
 - в) воздействие происходит только на мягкие ткани;
 - г) ничего из перечисленного.
10. При массаже верхних и нижних конечностей руки массажиста двигаются:
- а) от периферии;
 - б) к центру;
 - в) ничего из перечисленного;
 - г) все перечисленное.
11. Массажные приемы, применяющиеся только при массировании суставов, связок, сухожилий –
- а) растирание;
 - б) пассивные движения;
 - в) вибрация;
 - г) все перечисленное.
12. Угол сгибания предплечья в локтевом суставе, при массировании на спине –
- а) 200;
 - б) 1100;
 - в) 500;
 - г) 900.
13. Движение – это ...
- а) давление и смещение тканей;
 - б) циклические механические упражнения;
 - в) попеременное сдавление тканей;
 - г) легкое скольжение кисти по тканям.
14. Топография массажа:
- а) общий;
 - б) сегментарный;
 - в) местный;
 - г) рефлекторный.
15. Действием массажа на костный и суставно-связочный аппарат является ...
- а) снижение или повышение проводимости чувствительных и двигательных нервов;
 - б) способствование росту кости и образования синовиальной жидкости;
 - в) удаление отживших клеток;
 - г) ничего из перечисленного.
16. Первыми, кто применил приемы массажа, являются:
- а) китайцы;
 - б) индусы;
 - в) греки;
 - г) славяне.
17. При массаже спины используются следующие приемы:
- а) поглаживание;
 - б) растирание;
 - в) разминание;

- г) все перечисленное.
18. Поглаживание – это прием, при котором ...
- а) производят циклические сотрясающиеся движения;
 - б) производят попеременное сдавление тканей;
 - в) кожа не сдвигается
 - г) массажирование заключается в трении кожного покрова.
19. Активными называются те упражнения, которые:
- а) пациент выполняет сам;
 - б) выполняет инструктор;
 - в) пациент вместе с инструктором;
 - г) ничего из перечисленного.
20. Гигиеническим называют массаж который:
- а) оказывает профилактическое воздействие на организм;
 - б) является средством лечения любого заболевания;
 - в) выполняется при остановке сердца;
 - г) ничего из перечисленного.
21. Массаж – это ...
- а) важнейшее средство в профилактике и лечении многих заболеваний;
 - б) восстановление здоровья физическими факторами;
 - в) восстановление здоровья лечебными препаратами;
 - г) ничего из перечисленного.
22. Огромная роль в развитии массажа у славян принадлежит ...
- а) Марку Аврелию;
 - б) Гиппократу;
 - в) Георгу Эмберсону;
 - г) И.М. Саркизову – Серазину.
23. Действием массажа на нервную систему является ...
- а) слушивание и удаление отживших клеток;
 - б) снижение или повышение проводимости чувствительных и двигательных нервов;
 - в) усиление кровотока лимфы и крови от массируемого участка;
 - г) ничего из перечисленного.
24. Помещение для массажа должно быть ...
- а) не менее 2 м²;
 - б) не менее 120 м²;
 - в) не менее 18 м²;
 - г) не менее 60 м².
25. К методам массажа относятся ...
- а) аппаратный;
 - б) ручной;
 - в) ножной;
 - г) все перечисленные.
26. Массажные приемы, применяющиеся только на мягких тканях –
- а) поглаживание;
 - б) выжимание, ударные приемы;
 - в) разминание, сотрясающие приемы;
 - г) все перечисленное.
27. Действием массажа на кожу является ...
- а) перераспределение крови в организме от внутренних органов к мышцам;
 - б) удаление отживших клеток;
 - в) способствует подвижности в суставах;
 - г) ничего из перечисленного.
28. Угол сгибания тазобедренного сустава при массажировании на спине, составляет –
- а) 80°;
 - б) 180°;
 - в) 150°;
 - г) 45°.
29. Разминание – это прием, при котором ...
- а) массируется кожа, подкожная клетчатка и мышцы на всю их длину;
 - б) массируется поверхностный слой кожного покрова;
 - в) воздействие происходит только на мягкие ткани;
 - г) ничего из перечисленного.
30. При массаже верхних и нижних конечностей руки массажиста двигаются:
- а) от периферии;
 - б) к центру;

- в) ничего из перечисленного;
г) все перечисленное.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех теоретических вопросов.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «отлично» выставляется, если – выполнены все требования к написанию и защите контрольной работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – содержание контрольной работы соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания контрольной работы, но не выдержан объём, есть погрешности в техническом оформлении, имеются орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте, отсутствует вывод. Кроме того, допущены фактические ошибки при ответе на дополнительные вопросы во время защиты.

Оценка «удовлетворительно» – тема контрольной работы освещена лишь частично, обнаруживается существенное непонимание проблемы; есть ошибки в оформлении; в целом контрольная работа соответствует требуемой структуре, но в тексте контрольной работы есть логические нарушения в представлении материала. Некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте контрольной работы; есть частые орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте.

Оценка «неудовлетворительно» – контрольная работа студентом не представлена. Несоответствие теме контрольной

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.05 Основы массажа
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.06 Лечебный массаж**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 64
самостоятельная работа 44
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 5

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	5(3.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	28	28	28	28
Лабораторные	36	36	36	36
Итого ауд.	64	64	64	64
Контактная работа	64	64	64	64
Сам. работа	44	44	44	44
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Мазур Елена Александровна

Рабочая программа дисциплины

Лечебный массаж

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

изучить влияние массажа на отдельные органы и системы организма

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

рассмотреть классификацию видов лечебного массажа, освоить знания о показаниях и противопоказаниях к применению массажа при различных заболеваниях и травмах, освоение техники массажных приемов, частных методик массажа при различных заболеваниях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Основы массажа
2	Введение в профессиональную деятельность

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре
2	Спортивный массаж
3	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-2.1: Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.

УК-2.2: Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

УК-2.3: Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.

ОПК-8: Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-8.1: Знает: закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-8.2: Умеет: проводить мероприятия физической реабилитации и занятия адаптивной физической культуры для различных нозологических форм, видов инвалидности.

ОПК-8.3: Владеет: методиками адаптивной физической культуры на разных этапах физической реабилитации (восстановления).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Действие массажа на организм		
1.1	Действие массажа на организм. Влияние массажа на функциональные системы организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы). /Лек/	2	5
1.2	Действие массажа на организм. Влияние массажа на функциональные системы организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы). /Лек/	2	5
1.3	Действие массажа на организм. Влияние массажа на функциональные системы организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы). /Лек/	2	5
1.4	Действие массажа на организм. Влияние массажа на функциональные системы организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы). /Лек/	2	5
1.5	Действие массажа на организм. Влияние массажа на функциональные системы организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы). /Лаб/	2	5
1.6	Действие массажа на организм. Влияние массажа на функциональные системы организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы). /Лаб/	2	5
1.7	Действие массажа на организм. Влияние массажа на функциональные системы организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы). /Лек/	2	5

	выжимания и движения. Методические указания к каждому из приемов. /Ср/		
	Раздел 4. Методика массажа при различных заболеваниях		
4.1	Методика массажа при различных заболеваниях /Лек/	2	5
4.2	Методика массажа при различных заболеваниях /Лек/	2	5
4.3	Методика массажа при различных заболеваниях /Лаб/	2	5
4.4	Методика массажа при различных заболеваниях /Лаб/	2	5
4.5	Методика массажа при различных заболеваниях /Лаб/	2	5
4.6	Методика массажа при различных заболеваниях /Лаб/	2	5
4.7	Методика массажа при различных заболеваниях /Лаб/	2	5
4.8	Методика массажа при различных заболеваниях /Лаб/	2	5
4.9	Методика массажа при различных заболеваниях /Ср/	2	5
4.10	Методика массажа при различных заболеваниях /Ср/	2	5
4.11	Методика массажа при различных заболеваниях /Ср/	2	5
4.12	Методика массажа при различных заболеваниях /Ср/	2	5
4.13	Методика массажа при различных заболеваниях /Ср/	2	5
4.14	Методика массажа при различных заболеваниях /Ср/	2	5
4.15	Методика массажа при различных заболеваниях /Ср/	2	5
4.16	Методика массажа при различных заболеваниях /Ср/	2	5
4.17	Методика массажа при различных заболеваниях /Ср/	2	5
4.18	Методика массажа при различных заболеваниях /Ср/	2	5
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Богомолова, М. М. Лечебный массаж: курс лекций : учебное пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 102 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158164> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Банников, Д. Н. Лечебный массаж в системе медицинской реабилитации : учебное пособие для СПО / Д. Н. Банников. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 200 с. — ISBN 978-5-507-54578-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/509841> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Яровой, В. К. Лечебный массаж. Мануальные способы лечения блокировок суставов : учебное пособие для СПО / В. К. Яровой. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 184 с. — ISBN 978-5-507-51171-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/506174> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Куршев, А. В. Лечебный массаж для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие / А. В. Куршев. — Казань : КНИТУ, 2018. — 148 с. — ISBN 978-5-7882-2496-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166165> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Банников, Д. Н. Лечебный массаж в системе медицинской реабилитации : учебное пособие для СПО / Д. Н. Банников. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 200 с. — ISBN 978-5-507-50732-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/461096> (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 301 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

2	К.3 - 304 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 36 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 -402а Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, доска меловая

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по гигиеническому обеспечению физкультурно - спортивной деятельности. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем студентам; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал); - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки студентов является четкое представление о данной теме занятия с изученным раньше материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Анатомо-физиологические основы массажа. Влияние массажа на органы опорно-двигательного аппарата.
2. Анатомо-физиологические основы массажа. Влияние массажа на кожу.
3. Анатомо-физиологические основы массажа. Влияние массажа на нервную систему.
4. Анатомо-физиологические основы массажа. Влияние массажа на обмен веществ.
5. Виды лечебного массажа: массаж льдом, реанимационный массаж.
6. Виды лечебного массажа: баночный, перкуссионный.
7. Показания и противопоказания к применению лечебного массажа.
8. Классификация массажных приемов. Основные правила методики и техники массажных приемов (последовательность приемов, сила и темп приемов, длительность массажа).
9. Прием поглаживание, основные и вспомогательные приемы.
10. Прием растирание, основные и вспомогательные приемы.
11. Прием разминание, основные и вспомогательные приемы.
12. Прием вибрация, основные и вспомогательные приемы.
13. Прием выжимание, основные и вспомогательные приемы.
14. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: пороки сердца.
15. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: миокардиодистрофия.
16. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: стенокардия.
17. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: ИБС.
18. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: гипертоническая и гипотоническая болезни.
19. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: заболевания сосудов.
20. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы: атеросклероз церебральных сосудов.
21. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы: при последствиях нарушений мозгового кровообращения (ОНМК).
22. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы: при ДЦП.
23. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы: после перенесенного полиомиелита.
24. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы: при травмах периферических нервов.
25. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы: остеохондрозе.
26. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы: при невралгиях.
27. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: при травмах мягких тканей, при контрактурах и тугоподвижности суставов, при бурситах.
28. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: после переломов костей.
29. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: при травматических повреждениях суставов.
30. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: ампутационной культы.
31. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: при заболеваниях позвоночника.
32. Массаж в послеоперационном периоде: план массажа в зависимости от области операции (торакальные, абдоминальные, тазовые), показания, противопоказания.
33. Массаж при термических ожогах: показания, план, методика в зависимости от локализации, площади ожога.
34. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: при хроническом гастрите.
35. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: при хроническом колите и дискинезиях ЖКТ.
36. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: при заболеваниях печени и желчных путей.
37. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: при язвенной болезни желудка и 12-п.к.
38. Массаж при заболеваниях легких: пневмонии.
39. Массаж при заболеваниях легких: бронхиальной астме.
40. Массаж при заболеваниях легких: бронхитах.
41. Массаж при заболеваниях кожи: при сухой себорее волосистой части головы.
42. Массаж при заболеваниях кожи: при угревой сыпи лица и туловища.
43. Массаж при заболеваниях кожи: при преждевременном выпадении волос головы.
44. Массаж при заболеваниях кожи: при псориазе.
45. Массаж при заболеваниях кожи: при красном плоском лишае.
46. Массаж при заболеваниях кожи: при склеродермии.
47. Массаж при нарушении обмена веществ: подагра.
48. Массаж при нарушении обмена веществ: ожирение.
49. Массаж при нарушении обмена веществ: при сахарном диабете.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что является основной целью лечебного массажа?
- А) Расслабление

- Б) Лечение и восстановление функций организма
В) Повышение настроения
Г) Эстетический эффект
2. К какому виду массажа относится лечебный массаж?
А) Косметический
Б) Спортивный
В) Медицинский
Г) Гигиенический
3. Основной физиологический эффект массажа:
А) Снижение температуры тела
Б) Улучшение крово- и лимфообращения
В) Уменьшение роста мышц
Г) Повышение артериального давления
4. Основной прием массажа:
А) Вибрация
Б) Поглаживание
В) Растяжение
Г) Сдавливание
5. С какого приема начинают массаж?
А) Разминание
Б) Растирание
В) Поглаживание
Г) Поколачивание
6. Какой прием усиливает кровоснабжение тканей?
А) Поглаживание
Б) Растирание
В) Вибрация
Г) Пассивные движения
7. При каком заболевании массаж противопоказан?
А) Сколиоз
Б) Остеохондроз
В) Онкологические заболевания
Г) Плоскостопие
8. Продолжительность одного сеанса лечебного массажа в среднем:
А) 5–10 минут
Б) 10–15 минут
В) 20–60 минут
Г) Более 2 часов
9. Направление движений при массаже конечностей:
А) От центра к периферии
Б) Произвольно
В) По лимфотоку к ближайшим лимфоузлам
Г) Против кровотока
10. Какой прием оказывает наиболее выраженное воздействие на мышцы?
А) Поглаживание
Б) Разминание
В) Вибрация
Г) Поколачивание
11. Приемы массажа выполняются:
А) Быстро и резко
Б) Медленно и хаотично
В) Ритмично и дозированно
Г) Только с сильным давлением

12. Основное действие вибрации:
- А) Расслабляющее и обезболивающее
 - Б) Усиливающее рост мышц
 - В) Охлаждающее
 - Г) Возбуждающее всегда
13. При массаже спины исключается воздействие на:
- А) Поясничную область
 - Б) Паравертебральные зоны
 - В) Остистые отростки позвоночника
 - Г) Мышцы спины
14. Массаж улучшает работу:
- А) Только мышц
 - Б) Только кожи
 - В) Нервной и сосудистой систем
 - Г) Только суставов
15. Какое масло чаще всего используют в лечебном массаже?
- А) Парфюмерное
 - Б) Эфирное в чистом виде
 - В) Массажное нейтральное
 - Г) Кулинарное
16. При каком состоянии массаж назначается с осторожностью?
- А) Переутомление
 - Б) Беременность
 - В) Гипертония
 - Г) Все перечисленное
17. Основная задача массажа при сколиозе:
- А) Укрепление ослабленных и расслабление напряженных мышц
 - Б) Полное выпрямление позвоночника
 - В) Увеличение гибкости рук
 - Г) Повышение давления
18. Какой прием относится к ударным?
- А) Разминание
 - Б) Поглаживание
 - В) Поколачивание
 - Г) Растирание
19. Частота курсов лечебного массажа:
- А) 1 раз в жизни
 - Б) По показаниям врача
 - В) Каждый день постоянно
 - Г) Только в детстве
20. При остром воспалительном процессе массаж:
- А) Обязателен
 - Б) Разрешен
 - В) Запрещен
 - Г) Усиливается
21. Какое действие оказывает массаж на кожу?
- А) Ухудшает питание
 - Б) Повышает эластичность
 - В) Вызывает сухость
 - Г) Не влияет
22. Прием, выполняемый кончиками пальцев:
- А) Поглаживание
 - Б) Разминание
 - В) Точечный массаж

Г) Похлопывание

23. Основной эффект массажа при невралгии:

- А) Усиление боли
- Б) Обезболивание
- В) Повышение температуры
- Г) Спазм мышц

24. Лечебный массаж проводится:

- А) Без учета диагноза
- Б) По стандартной схеме
- В) С учетом заболевания и состояния пациента
- Г) Только по желанию пациента

25. Какой прием способствует расслаблению мышц?

- А) Глубокое разминание
- Б) Резкие удары
- В) Медленное поглаживание
- Г) Интенсивное растирание

26. После массажа рекомендуется:

- А) Сразу физическая нагрузка
- Б) Отдых 10–15 минут
- В) Холодный душ
- Г) Прием пищи

27. Какой массаж назначают при остеохондрозе?

- А) Косметический
- Б) Лечебный
- В) Спортивный
- Г) Самомассаж

28. Основное противопоказание к массажу:

- А) Усталость
- Б) Повышенная температура тела
- В) Плохое настроение
- Г) Гипотония

29. Лечебный массаж чаще всего назначает:

- А) Массажист
- Б) Пациент
- В) Врач
- Г) Тренер

30. Эффективность массажа зависит от:

- А) Силы давления
- Б) Регулярности и правильной техники
- В) Используемого крема
- Г) Возраста массажиста

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет содержит 3 теоретических вопроса

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «отлично» выставляется, если – выполнены все требования к написанию и защите контрольной работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – содержание контрольной работы соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания контрольной работы, но не выдержан объём, есть погрешности в техническом оформлении, имеются орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте, отсутствует вывод. Кроме того, допущены фактические ошибки при ответе на дополнительные вопросы во время защиты.

Оценка «удовлетворительно» – тема контрольной работы освещена лишь частично, обнаруживается существенное

непонимание проблемы; есть ошибки в оформлении; в целом контрольная работа соответствует требуемой структуре, но в тексте контрольной работы есть логические нарушения в представлении материала. Некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте контрольной работы; есть частые орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте.

Оценка «неудовлетворительно» – контрольная работа студентом не представлена. Несоответствие теме контрольной

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.06 Лечебный массаж
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.07 Патриотическое воспитание в физической культуре

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108		
в том числе:			
аудиторные занятия	34		
самостоятельная работа	74		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2(1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	14	14	14	14
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	74	74	74	74
Часы на контроль				
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Березовский Александр Владимирович

Рабочая программа дисциплины

Патриотическое воспитание в физической культуре

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Сформировать у студентов осознанное мировоззрение, основанное на любви и преданности Отечеству, понимании и стремлении к следованию своему гражданскому долгу.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной деятельности, направленной на передачу обучающимся гражданско-патриотических качеств и развитие их методами физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Введение в профессиональную деятельность

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Методы исследовательской деятельности
2	Лечебная физическая культура
3	Физическое воспитание в оздоровительных лагерях
4	Психология общения
5	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
6	Плавание и методика преподавания
7	Гигиена физической культуры и спорта
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
9	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-5.1: Знает: социально-значимые личностные качества занимающихся.

ОПК-5.2: Умеет: воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.

ОПК-5.3: Владеет: способами воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств и профилактики негативного социального поведения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Проблемы патриотического воспитания в физической культуре		
1.1	Понятия и терминология, определяющие патриотизм, гражданскую позицию, морально-нравственные устои и отношение к ним личности и социума. /Ср/	15	2
1.2	Определение понятий: патриотизм, Родина, Отечество, свобода, воля, долг /Лек/	2	2
1.3	Содержание понятия «морально-волевые качества». /Ср/	2	2
1.4	Определение и выражение нравственности. /Лек/	2	2
1.5	Способы проявления патриотизма /Лек/	2	2
1.6	Манипуляции личностью и злоупотребления путём обращения к патриотизму. /Лек/	2	2
1.7	Проявление патриотизма и гражданской позиции в новейшей истории. /Пр/	2	2
1.8	Воспитание и развитие гражданско-патриотических качеств методами физической культуры и спорта. /Пр/	2	2
1.9	Государственные и общественные организации — реализуют программы патриотического воспитания. /Пр/	2	2
	Раздел 2. Организация и работа по патриотическому воспитанию занимающихся физической культурой.		

2.1	Проявление патриотизма в военное время (фактология Первой Мировой, Гражданской, Великой Отечественной войн, войны в Афганистане, боевых действий по защите ПМР 1992 г.). /Лек/	2	2
2.2	Проявление патриотизма в трудовой деятельности и социальных взаимоотношениях. /Лек/	2	2
2.3	Проявление патриотизма в спорте (фактология внутренних, континентальных, мировых состязаний, Олимпийских игр). /Лек/	2	2
2.4	Воспитание юных патриотов средствами спортивной деятельности /Пр/	2	2
2.5	Воспитательная работа со спортсменами /Пр/	2	2
2.6	Встречи с ветеранами, чемпионами, военнослужащими. /Ср/	14	2
2.7	Социально значимые акции (благотворительные старты, помощь ветеранам). /Ср/	8	2
Раздел 3. Программы патриотического воспитания занимающихся физической культурой.			
3.1	Особенности патриотического воспитания детей и молодежи. /Пр/	2	2
3.2	Особенности патриотического воспитания с использованием средств физической культуры. /Пр/	2	2
3.3	Патриотическое воспитание в спортивных тренировках и состязаниях, народных подвижных играх. /Пр/	2	2
3.4	Программа патриотического воспитания учащихся и ее реализация /Пр/	2	2
3.5	Воспитательная работа со спортсменами /Ср/	25	2
3.6	Памятные мероприятия (турниры в честь Дней Победы, защитника Отечества). /Пр/	2	2
3.7	Военно-патриотические игры («Зарница», полевые сборы). /Ср/	10	2
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Патриотическое воспитание спортсменов : учеб. пособие / С. В. Новаковский, В. А. Бобровский, А. В. Бобровский, С. В. Кондратович ; [науч. ред. С. В. Степанов] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 124 с.
2. Киль А.Н. - /Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта/, 2011, с.227.
3. Козлов А.А. - /Отношение общественного сознания к проблеме воспитания/, СПбГУ, 2010, 87 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник
Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов), различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен.
Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности:

конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.

Методические указания и материалы по видам занятий

Весь процесс подготовки реферата условно можно представить в следующем виде:

1. Выбор темы реферата;
2. Изучение спортивно-исторической литературы;
3. Определение цели и задачи темы реферата;
4. Обобщение и интерпретация полученных данных;
5. Формулировка выводов и практических рекомендаций;
6. Оформление работы;
7. Защита рефератов.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Понятие патриотизма: сущность, структурные компоненты (когнитивный, эмоциональный, поведенческий).
2. Патриотическое воспитание: определение, цели и задачи в контексте физкультурно спортивной деятельности.
3. Спортивно патриотическое воспитание: понятие, специфика, отличительные черты.
4. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания: механизмы влияния спорта на формирование патриотических качеств.
5. Основные направления патриотического воспитания (героико патриотическое, гражданско патриотическое, национально патриотическое, военно патриотическое, историко краеведческое, спортивно патриотическое): содержание и примеры реализации.
6. Функции патриотизма в современном обществе: социальная, интегративная, мобилизационная.
7. Патриотизм как элемент общенациональной идеи РФ: ценностное наполнение и актуальные вызовы.
8. Конституционные основы патриотического воспитания в РФ.
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: положения о патриотическом воспитании.
10. Государственная программа патриотического воспитания граждан РФ: цели, задачи, ключевые мероприятия.
11. Роль ФГОС и примерных программ в организации патриотического воспитания в учреждениях физкультурно спортивной направленности.
12. Права и обязанности граждан в сфере патриотического воспитания: нормативно правовой контекст.
13. Основные задачи спортивно патриотического воспитания в ДЮСШ, спортивных школах, секциях.
14. Формирование патриотических взглядов и убеждений у занимающихся ФК: этапы, содержание, инструменты.
15. Практические формы патриотического воспитания в физкультурно спортивных организациях: перечень и характеристика.
16. Методы и приёмы патриотического воспитания тренера педагога (беседы, встречи, экскурсии, соревнования, ритуалы).
17. Роль тренера педагога: функции, компетенции, личностные качества, необходимые для патриотического воспитания.
18. Возрастные особенности патриотического воспитания в детском, подростковом и юношеском спорте: подходы и методы.
19. Воспитание культуры межнациональных отношений в спортивной среде: задачи, формы, примеры.
20. Формирование чувства долга и ответственности у занимающихся ФК: пути и средства (на примерах конкретных мероприятий).
21. Как занятия ФК и спортом способствуют развитию воли, настойчивости, самоконтроля и дисциплины?
22. Морально волевые качества, формируемые в процессе занятий спортом: перечень, механизмы воспитания.
23. Опыт служения Отечеству и готовность к защите Родины: как ФК и спорт помогают формировать эти качества?
24. Значение соревновательной деятельности для воспитания патриотизма (на примерах крупных турниров, чемпионатов, Олимпийских игр).
25. Спортивные достижения как фактор укрепления национального самосознания: исторические и современные примеры.
26. Роль спортивных традиций и ритуалов (гимн, флаг, клятва спортсмена) в патриотическом воспитании.
27. Влияние командных видов спорта на формирование коллективизма и патриотизма: механизмы и примеры.
28. Модели патриотического воспитания в учреждениях дополнительного образования (предметно тематическая, межпредметная, институциональная, проектная, диссеминационная): краткая характеристика, примеры применения.
29. Планирование патриотической работы в спортивной школе/секции: структура программы, этапы, ресурсы, критерии эффективности.
30. Взаимодействие спортивной организации с семьёй, общественными организациями и госорганами в патриотическом воспитании: формы и содержание сотрудничества.
31. Критерии и показатели эффективности патриотического воспитания в сфере ФК и спорта.
32. Оценка результатов патриотической работы: методы и инструменты (анкетирование, наблюдение, анализ поведения, участие в мероприятиях).
33. Документация и отчётность по патриотическому воспитанию в физкультурно спортивных организациях.
34. Истоки патриотического воспитания в российском спорте: традиции дореволюционного, советского и постсоветского периодов.
35. Роль спортивных обществ и клубов («Динамо», «Спартак» и др.) в патриотическом воспитании: исторический обзор.
36. Патриотическое воспитание в советском спорте: цели, формы, результаты, уроки для современности.
37. Современные тенденции патриотического воспитания в российском спорте (2000–2020 гг.): ключевые инициативы, проекты, технологии.
38. Опыт патриотического воспитания в зарубежных спортивных системах (1–2 примера): сходства и различия с российской практикой.
39. Военно патриотическое воспитание в спорте: формы и методы (полевые сборы, военно спортивные игры,

строевая подготовка, ГТО).

40. Героико патриотическое воспитание через спорт: работа с историческим наследием, встречи с ветеранами, участие в памятных акциях.
41. Историко краеведческая работа в спортивных организациях: экскурсии, походы, исследовательские проекты.
42. Патриотические акции и мероприятия в сфере ФК и спорта (День Победы, День защитника Отечества, День России): содержание, сценарии, воспитательный эффект.
43. Роль спортивных праздников и фестивалей в формировании патриотического сознания.
44. Комплекс ГТО как инструмент патриотического и физического воспитания: история и современность.
45. Основные проблемы патриотического воспитания в современном спорте и ФК (дефицит ресурсов, слабая мотивация, формализм, отсутствие системности).
46. Риски формального подхода к патриотическому воспитанию в спортивных организациях: признаки и способы преодоления.
47. Пути повышения эффективности патриотической работы в ДЮСШ, спортивных школах и секциях.
48. Перспективы интеграции патриотического воспитания в образовательные программы спортивных вузов и колледжей.
49. Роль цифровых технологий и медиа в патриотическом воспитании спортсменов (онлайн проекты, соцсети, видеоконтент, виртуальные экскурсии).
50. Стратегические направления развития спортивно патриотического воспитания в РФ на среднесрочную перспективу: приоритеты и механизмы реализации.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Патриотизм — это:
 - а) врождённое чувство, не требующее воспитания;
 - б) социально политический и нравственный принцип, включающий любовь к Родине, готовность служить ей и защищать её интересы;
 - в) исключительно знание государственных символов и истории;
 - г) политическая идеология, навязываемая государством.
2. Структурные компоненты патриотизма — это:
 - а) когнитивный (знания), эмоциональный (чувства), поведенческий (действия);
 - б) только когнитивный и эмоциональный;
 - в) только поведенческий и ценностный;
 - г) интеллектуальный, мотивационный, аксиологический (без выделения подкомпонентов).
3. Патриотическое воспитание в контексте физкультурно спортивной деятельности направлено на:
 - а) достижение максимальных спортивных результатов;
 - б) формирование у занимающихся любви к Родине, готовности к служению Отечеству, ответственности за его судьбу;
 - в) подготовку к профессиональному спорту;
 - г) популяризацию отдельных видов спорта.
4. Отличительная черта спортивно патриотического воспитания — это:
 - а) акцент исключительно на физической подготовке;
 - б) интеграция спортивных тренировок с формированием патриотических ценностей и гражданской позиции;
 - в) отказ от соревновательности в пользу коллективного досуга;
 - г) ориентация только на военно прикладные навыки.
5. Механизм влияния спорта на формирование патриотических качеств заключается в:
 - а) отсутствии связи между спортом и патриотизмом;
 - б) развитии воли, дисциплины, коллективизма, гордости за страну при участии в соревнованиях;
 - в) только через участие в международных турнирах;
 - г) исключительно через изучение истории спорта.
6. К основным направлениям патриотического воспитания НЕ относится:
 - а) героико патриотическое;
 - б) гражданско патриотическое;
 - в) экономическое;
 - г) спортивно патриотическое.
7. Функция патриотизма, обеспечивающая единство общества, называется:
 - а) мобилизационной;
 - б) социальной;
 - в) интегративной;
 - г) регулятивной.
8. Конституционные основы патриотического воспитания в РФ закреплены в:
 - а) статье 1 Конституции РФ;
 - б) преамбуле и статьях, определяющих ценности государства (например, защита Отечества как долг гражданина);
 - в) исключительно в федеральных законах;
 - г) не закреплены вовсе.

9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» предусматривает:
 - а) обязательное участие спортсменов в военных сборах;
 - б) включение элементов патриотического воспитания в программы спортивных организаций;
 - в) запрет на участие в международных соревнованиях;
 - г) финансирование исключительно патриотических мероприятий.
10. Государственная программа патриотического воспитания граждан РФ ставит целью:
 - а) увеличение числа спортивных соревнований;
 - б) формирование патриотического сознания, чувства верности Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга;
 - в) сокращение расходов на образование;
 - г) развитие туризма.
11. ФГОС играет в патриотическом воспитании роль:
 - а) необязательного рекомендательного документа;
 - б) нормативной базы, задающей цели, задачи и содержание патриотического воспитания в образовательных программах;
 - в) исключительно для школ, не затрагивая спортивные организации;
 - г) формального документа без практического значения.
12. Права граждан в сфере патриотического воспитания включают:
 - а) отказ от любых форм воспитания;
 - б) участие в патриотических мероприятиях и получение поддержки для их реализации;
 - в) игнорирование требований закона;
 - г) самостоятельное определение содержания программ без согласования.
13. Основная задача спортивно патриотического воспитания в ДЮСШ — это:
 - а) подготовка олимпийских чемпионов;
 - б) гармоничное развитие личности с акцентом на патриотические ценности и гражданскую ответственность;
 - в) обучение военно прикладным навыкам;
 - г) организация досуга.
14. Формирование патриотических убеждений у занимающихся ФК включает:
 - а) только лекции о героях войны;
 - б) сочетание информационного, эмоционального и деятельностного компонентов (знания, чувства, поступки);
 - в) механическое заучивание гимнов и дат;
 - г) исключение критики в адрес страны.
15. К практическим формам патриотического воспитания в физкультурно спортивных организациях НЕ относится:
 - а) турнир по компьютерной игре;
 - б) встреча с ветеранами, экскурсия в музей боевой славы;
 - в) участие в акции «Бессмертный полк»;
 - г) военно спортивная игра.
16. Эффективный метод патриотического воспитания тренера педагога — это:
 - а) приказной тон и жёсткие санкции;
 - б) беседа, пример, включение в социально значимые проекты, поощрение инициативы;
 - в) избегание темы патриотизма;
 - г) только теоретические занятия.
17. Ключевая роль тренера педагога в патриотическом воспитании — это:
 - а) исключительно контроль техники выполнения упражнений;
 - б) быть образцом нравственности, организатором патриотических практик, наставником;
 - в) делегирование всех воспитательных функций родителям;
 - г) фокусировка только на спортивных результатах.
18. Возрастная особенность патриотического воспитания детей 7–10 лет — это:
 - а) упор на абстрактные понятия долга и чести;
 - б) использование игровых форм, наглядных примеров, простых ритуалов (поднятие флага, исполнение гимна);
 - в) обязательная военная подготовка;
 - г) отсутствие необходимости в систематической работе.
19. Воспитание культуры межнациональных отношений в спортивной среде предполагает:
 - а) разделение команд по национальному признаку;
 - б) уважение к представителям разных народов, сотрудничество, отказ от дискриминации;
 - в) игнорирование культурных различий;
 - г) ограничение участия иностранцев в соревнованиях.
20. Чувство долга у занимающихся ФК формируется через:
 - а) страх наказания;
 - б) осознание значимости своего труда для команды, города, страны; участие в общественно полезных делах;
 - в) материальное вознаграждение;
 - г) принуждение.
21. Занятия ФК и спортом способствуют развитию воли и самоконтроля, потому что:

- а) это происходит автоматически, без усилий;
 б) требуют преодоления трудностей, соблюдения режима, дисциплины, постановки целей;
 в) тренер всегда контролирует спортсмена;
 г) тренировки короткие и лёгкие.
22. К морально волевым качествам, формируемым в спорте, НЕ относятся:
 а) целеустремлённость и выдержка;
 б) смелость и ответственность;
 в) коллективизм и дисциплинированность;
 г) скорость и гибкость.
23. Спорт формирует готовность к защите Родины через:
 а) прямое обучение боевым приёмам;
 б) развитие физической выносливости, дисциплины, умения действовать в команде, психологическую устойчивость;
 в) изучение военной истории;
 г) участие в парадах.
24. Значение соревновательной деятельности для воспитания патриотизма — это:
 а) возможность получить медаль;
 б) переживание гордости за страну, сплочение команды, демонстрация силы и единства;
 в) способ избежать учёбы;
 г) исключительно коммерческий интерес.
25. Пример спортивного достижения, укрепившего национальное самосознание — это:
 а) победа на местном турнире по шахматам;
 б) олимпийское золото сборной СССР в 1980 году, победа сборной России на Олимпиаде в Сочи (2014);
 в) рекорд по количеству подписчиков в соцсетях у спортсмена;
 г) выигрыш коммерческого турнира.
26. Роль спортивных традиций и ритуалов (гимн, флаг) в патриотическом воспитании:
 а) формальность, не влияющая на сознание;
 б) визуализация и эмоциональное закрепление связи с Родиной, формирование уважения к символам;
 в) средство давления на спортсменов;
 г) способ отвлечь от тренировок.
27. Командные виды спорта способствуют патриотизму, потому что:
 а) не требуют индивидуальных усилий;
 б) учат сотрудничеству, взаимовыручке, ответственности за общий результат — качествам, важным и для общества;
 в) исключают конкуренцию;
 г) всегда выигрывают.
28. Модель патриотического воспитания, предполагающая интеграцию патриотической тематики в разные предметы, называется:
 а) предметно тематическая;
 б) межпредметная;
 в) институциональная;
 г) проектная.
29. Критерий эффективности патриотического воспитания — это:
 а) количество проведённых мероприятий;
 б) изменение отношения спортсмена к Родине, проявление патриотических качеств в поведении;
 в) число публикаций в соцсетях;
30. Возрастная особенность патриотического воспитания занимающихся 17–20 лет — это:
 а) упор на абстрактные понятия долга и чести;
 б) использование игровых форм, наглядных примеров, простых ритуалов (поднятие флага, исполнение гимна);
 в) обязательная военная подготовка;
 г) отсутствие необходимости в систематической работе.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Для зачета с оценкой:

оценка «ОТЛИЧНО/ зачтено» ставится если, студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы, подчеркивает при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал.

оценка «ХОРОШО/ зачтено» ставится если, студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ зачтено» ставится если, студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов

допускаются ошибки по существу вопросов.

оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ незачтено» ставится если, студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.07 Патриотическое воспитание в физической культуре
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.08 Спортивный массаж**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 180
в том числе:
аудиторные занятия 86
самостоятельная работа 58
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	7(4.1)		8(4.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	18	18	34	34
Лабораторные	20	20	32	32	52	52
Итого ауд.	36	36	50	50	86	86
Контактная работа	36	36	50	50	86	86
Сам. работа	36	36	22	22	58	58
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Мазур Елена Александровна

Рабочая программа дисциплины

Спортивный массаж

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

изучить влияние спортивного массажа на отдельные органы и системы организма.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

рассмотреть классификацию видов спортивного массажа, освоить знания о показаниях и противопоказаниях к применению спортивного массажа, освоение техники массажных приемов, частных методик массажа при различных спортивных проявлениях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Методы исследовательской деятельности
2	Основы массажа
3	Лечебный массаж
4	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
5	Введение в профессиональную деятельность
6	Физиология физического воспитания и спорта

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-2.1: Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.

УК-2.2: Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

УК-2.3: Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.

ОПК-8: Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-8.1: Знает: закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-8.2: Умеет: проводить мероприятия фи-зической реабилитации и занятия адаптив-ной физической культуры для различных нозологических форм, видов инвалидности.

ОПК-8.3: Владеет: методиками адаптивной физической культуры на разных этапах физической реабилитации (восстановления).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Техника приемов, применяемых в спортивном массаже		
1.1	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже /Лек/	2	7
1.2	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже /Лек/	2	7
1.3	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже /Лаб/	2	7
1.4	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже /Лаб/	2	7
1.5	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже /Ср/	2	7
1.6	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже /Ср/	2	7
1.7	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже /Ср/	2	7
1.8	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже /Ср/	2	7
1.9	Репаративный (восстановительный) массаж. /Лек/	2	7
1.10	Репаративный (восстановительный) массаж. /Лек/	2	7
1.11	Репаративный (восстановительный) массаж. /Лек/	2	7
1.12	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. /Лаб/	2	7
1.13	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. /Лаб/	2	7
1.14	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. /Лаб/	2	7

[illegible]

3.18	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата /Ср/	2	8
Раздел 4. Особенности массажа при различных видах спорта			
4.1	Особенности массажа при различных видах спорта /Лек/	2	8
4.2	Особенности массажа при различных видах спорта /Лек/	2	8
4.3	Особенности массажа при различных видах спорта /Лек/	2	8
4.4	Особенности массажа при различных видах спорта /Лек/	2	8
4.5	Особенности массажа при различных видах спорта /Лек/	2	8
4.6	Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	8
4.7	Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	8
4.8	Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	8
4.9	Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	8
4.10	Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	8
4.11	Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	8
4.12	Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	8
4.13	Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	8
4.14	Особенности массажа при различных видах спорта /Ср/	2	8
4.15	Особенности массажа при различных видах спорта /Ср/	2	8
4.16	Особенности массажа при различных видах спорта /Ср/	2	8
4.17	Особенности массажа при различных видах спорта /Ср/	2	8
4.18	Особенности массажа при различных видах спорта /Ср/	2	8
Итого:		180	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

- 1.Шулепов, В. М. Спортивный массаж : учебное пособие / В. М. Шулепов, С. А. Лобанов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2010. — 88 с. — ISBN 978-5-87978-649-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/49501> (дата обращения: 19.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 2.Волков, В. К. Массаж : методические рекомендации / В. К. Волков. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462377> (дата обращения: 19.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 3.Полякова, А. В. Массаж : учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи : СГУ, 2022. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351161> (дата обращения: 19.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 4.Лермонтова, Л. Ю. Массаж спины : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 17 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462407> (дата обращения: 19.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 5.Лермонтова, Л. Ю. Массаж нижних конечностей : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 35 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462401> (дата обращения: 19.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.З - 304 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 36 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.З -405 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в

	сеть интернет, доска меловая
3	К.3 -411 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, доска меловая

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студенты в процессе изучения дисциплины «Спортивный массаж» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В диалектическом аспекте рассматриваются такие вопросы как развитие и становление организма человека, влияние биологических и социальных факторов на рост и развитие человека, взаимоотношение структуры и функции, взаимосвязь организма с внешней средой. Большое внимание уделяется глубокому и всестороннему изучению двигательного аппарата. Активный двигательный аппарат – мышцы изучаются главным образом по функциональному принципу соответственно тем движением, в которых они принимают участие. Органы пищеварения, дыхания, выделения, сосудистая и нервная системы рассматриваются как системы обеспечения двигательной деятельности человека и системы ее управления. На лекционных занятиях уделяется внимание пониманию соподчиненности и функциональной согласованности систем и аппаратов органов в организме человека при выполнении как простых, так и сложных массажных приемов.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к лабораторным занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «основы массажа» требует от студента серьезной и систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Тренировочный массаж, его виды
2. Массаж, способствующий повышению тренированности
3. Массаж, сохраняющий спортивную форму
4. Массаж, повышающий физические качества
5. Предварительный массаж его виды, общая характеристика
6. разминочный массаж до и после разминки
7. Массаж в предстартовых состояниях
8. Успокаивающий массаж
9. Тонизирующий массаж
10. Согревающий массаж
11. Мобилизующий массаж
12. Восстановительный массаж его виды, общая характеристика
13. восстановительный массаж в кратковременных перерывах от 1 до 5 минут
14. Восстановительный массаж в перерывах от 5 до 20 минут
15. Восстановительный массаж в перерывах от 20 до 6 часов
16. Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований
17. Восстановительный массаж в день отдыха
18. Восстановительный массаж после соревнований
19. Массаж в условиях бани
20. Использование в спортивной практике растирок и мазей

Контрольные вопросы для экзамена

1. Тренировочный массаж, его виды
2. Массаж, способствующий повышению тренированности
3. Массаж, сохраняющий спортивную форму
4. Массаж, повышающий физические качества
5. Предварительный массаж его виды, общая характеристика
6. разминочный массаж до и после разминки
7. Массаж в предстартовых состояниях
8. Успокаивающий массаж
9. Тонизирующий массаж
10. Согревающий массаж
11. Мобилизующий массаж
12. Восстановительный массаж его виды, общая характеристика
13. восстановительный массаж в кратковременных перерывах от 1 до 5 минут
14. Восстановительный массаж в перерывах от 5 до 20 минут
15. Восстановительный массаж в перерывах от 20 до 6 часов
16. Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований
17. Восстановительный массаж в день отдыха
18. Восстановительный массаж после соревнований
19. Массаж в условиях бани
20. Использование в спортивной практике растирок и мазей
21. Массаж при спортивных травмах и заболеваниях
22. Методика массажа при вывихах
23. Методика массажа при переломах
24. Методика массажа при повреждениях фасции и мышц
25. Методика массажа при миозите
26. Методика массажа при радикулите
27. Аппаратный массаж
28. Гидромассаж его особенности
29. Особенности массажа в отдельных видах спорта
30. Особенности массажа в боксе
31. Особенности массажа при классической борьбе
32. Особенности массажа при вольной борьбе
33. Особенности массажа при самбо
34. Особенности массажа в велосипедном спорте
35. Особенности массажа в водном поло
36. Особенности массажа в волейболе
37. Особенности массажа в гребле
38. Особенности массажа в конькобежном спорте
39. Особенности массажа в легкой атлетике

40.	Особенности массажа в стрельбе из лука
41.	Особенности массажа в тяжелой атлетики
42.	Особенности массажа в фехтование, фигурном катание

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Спортивный массаж — это:
 - А) косметическая процедура
 - Б) разновидность лечебной гимнастики
 - В) система приёмов для повышения работоспособности спортсмена
 - Г) метод релаксации
2. Основная цель спортивного массажа:
 - А) улучшение внешнего вида кожи
 - Б) повышение спортивных результатов
 - В) снижение массы тела
 - Г) лечение хронических заболеваний
3. К видам спортивного массажа относится:
 - А) косметический
 - Б) детский
 - В) тренировочный
 - Г) сегментарный
4. Когда применяется предварительный массаж?
 - А) после тренировки
 - Б) перед соревнованиями
 - В) во время сна
 - Г) при травмах
5. Основная задача предварительного массажа:
 - А) расслабление
 - Б) лечение
 - В) подготовка мышц к нагрузке
 - Г) восстановление после травм
6. Какой массаж проводится сразу после нагрузки?
 - А) тренировочный
 - Б) предварительный
 - В) восстановительный
 - Г) гигиенический
7. Основной эффект восстановительного массажа:
 - А) повышение тонуса
 - Б) снятие утомления
 - В) увеличение силы
 - Г) снижение давления
8. Основные приёмы массажа включают:
 - А) растирание, поглаживание, разминание, вибрацию
 - Б) надавливание и растяжение
 - В) постукивание и скручивание
 - Г) вытягивание мышц
9. Самый мягкий приём массажа:
 - А) вибрация
 - Б) разминание
 - В) поглаживание
 - Г) рубление
10. Какой приём улучшает кровообращение наиболее активно?
 - А) поглаживание
 - Б) растирание

В) вибрация

Г) давление

11. Разминание в спортивном массаже служит для:

А) расслабления кожи

Б) воздействия на мышцы

В) улучшения дыхания

Г) снижения боли в суставах

12. Вибрация применяется для:

А) повышения тонуса

Б) успокоения нервной системы

В) лечения переломов

Г) растяжки мышц

13. В каком направлении выполняются массажные движения?

А) против роста волос

Б) произвольно

В) по ходу лимфатических сосудов

Г) поперёк мышц

14. Противопоказанием к спортивному массажу является:

А) мышечная усталость

Б) высокая физическая нагрузка

В) острые воспалительные процессы

Г) подготовка к старту

15. Можно ли проводить массаж при повышенной температуре тела?

А) да

Б) только частично

В) нет

Г) по желанию спортсмена

16. Спортивный массаж выполняется:

А) только руками

Б) с использованием тренажёров

В) руками и вспомогательными средствами

Г) только аппаратами

17. Продолжительность предварительного массажа обычно составляет:

А) 5–10 минут

Б) 10–20 минут

В) 30–40 минут

Г) более часа

18. Основной эффект тренировочного массажа:

А) лечение

Б) повышение работоспособности

В) снижение веса

Г) восстановление сна

19. Приёмы рубления и поколачивания относятся к:

А) поглаживанию

Б) вибрации

В) ударным приёмам

Г) растиранию

20. Какой массаж применяется при перерывах между стартами?

А) восстановительный

Б) гигиенический

В) предварительный

Г) соревновательный

21. Что усиливает эффект массажа?

- А) холод
Б) вода
В) активные движения
Г) покой
22. Массаж нельзя проводить при:
А) крепатуре
Б) растяжении связок
В) кожных заболеваниях
Г) усталости
23. Основное влияние массажа на мышцы:
А) разрушение волокон
Б) улучшение питания
В) снижение эластичности
Г) обезвоживание
24. Массажист должен начинать сеанс с:
А) разминания
Б) вибрации
В) растирания
Г) поглаживания
25. Для снятия возбуждения применяют массаж:
А) быстрый и сильный
Б) поверхностный и медленный
В) ударный
Г) резкий
26. Спортивный массаж чаще всего используется в:
А) медицине
Б) косметологии
В) спорте и физкультуре
Г) реабилитации после операций
27. Какой эффект оказывает массаж на нервную систему?
А) только возбуждающий
Б) только тормозящий
В) регулирующий
Г) разрушительный
28. Массаж проводится на:
А) сухую кожу
Б) кожу с маслом или кремом
В) через одежду
Г) с водой
29. Основной показатель правильного массажа:
А) боль
Б) синяки
В) улучшение самочувствия
Г) усталость
30. Спортивный массаж должен выполнять:
А) любой человек
Б) спортсмен
В) квалифицированный специалист
Г) тренер без подготовки

8.4. Описание экзаменационного билета

В экзаменационном билете содержится 3 теоретических вопроса

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «отлично» выставляется, если – выполнены все требования к написанию и защите экзаменационной работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на

рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если – содержание экзаменационной работы соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания контрольной работы, но не выдержан объём, есть погрешности в техническом оформлении, имеются орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте, отсутствует вывод. Кроме того, допущены фактические ошибки при ответе на дополнительные вопросы во время защиты.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если – тема экзаменационной работы освещена лишь частично, обнаруживается существенное непонимание проблемы; есть ошибки в оформлении; в целом контрольная работа соответствует требуемой структуре, но в тексте контрольной работы есть логические нарушения в представлении материала. Некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте контрольной работы; есть частые орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если – экзаменационная работа студентом не представлена.

Несоответствие теме контрольной

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.08 Спортивный массаж
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.09 Спортивная медицина**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 180
в том числе:
аудиторные занятия 100
самостоятельная работа 44
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	5(3.1)		6(3.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	20	20	20	20	40	40
Практические	28	28	32	32	60	60
Итого ауд.	48	48	52	52	100	100
Контактная работа	48	48	52	52	100	100
Сам. работа	24	24	20	20	44	44
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Качан Наталья Николаевна

Рабочая программа дисциплины

Спортивная медицина

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины являются

формирование у студентов системы знаний о структуре мероприятий физической реабилитации;

- выработка у студентов умений и навыков организационно-методических аспектов первичной и вторичной профилактики наиболее часто встречающихся заболеваний и видов инвалидности;

- изучение основных принципов медицинской и физической реабилитации при всех главных формах патологии: в травматологии и ортопедии, заболеваниях внутренних органов, обмена веществ, повреждениях и заболеваниях нервной системы, операциях на органах грудной клетки и брюшной полости, заболеваниях и повреждениях различных систем у инвалидов различного профиля;

- развитие у студентов представлений об этиопатогенезе главных форм патологии и механизмах лечебного и реабилитационного действия физических упражнений, массажа и физиотерапии;

- освоение студентами основ фундаментальных знаний о возможностях коррекции типичных факторов риска заболеваний с акцентом на использование естественных профилактических и лечебных средств (физической активности, рационального питания, других компонентов здорового образа жизни).

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины являются знакомство студентов с физиологическими основами адаптации к физическим нагрузкам и резервными возможностями организма, функциональными изменениями и состояниями организма при занятиях физической культурой и спортом. формирование системы знаний о роли различных факторов, таких как здоровья лиц с ограниченными физическими и психическими способностями для достижения максимальной физической, психической, социальной и профессиональной полноценности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гигиена физической культуры и спорта
2	Основы медицинских знаний
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подвижные игры и методика преподавания

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-14: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-14.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

ОПК-14.2: Умеет: обеспечивать соблюдение требований техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-14.3: Владеет: способами соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в предмет.		
1.1	Введение в предмет. История спортивной медицины /Лек/	2	5
1.2	Понятие и задачи спортивной медицины /Лек/	2	5
1.3	Введение в предмет. История спортивной медицины /Пр/	2	5
1.4	Понятие и задачи спортивной медицины /Пр/	2	5
1.5	Организация службы спортивной медицины /Пр/	2	5
1.6	Введение в предмет. История спортивной медицины /Ср/	2	5
1.7	Понятие и задачи спортивной медицины /Ср/	2	5
1.8	Организация службы спортивной медицины /Ср/	2	5
	Раздел 2. Основы общей патологии.		
2.1	Основы общей патологии /Лек/	2	5
2.2	Основы общей патологии /Лек/	2	5
2.3	Понятие «здоровье» и «болезнь». Терминальные состояния /Лек/	2	5

2.4	Понятие «здоровье» и «болезнь». Терминальные состояния /Лек/	2	5
2.5	Основы общей патологии /Пр/	2	5
2.6	Понятие «здоровье» и «болезнь». Терминальные состояния /Пр/	2	5
2.7	Общие закономерности патологических процессов /Пр/	2	5
2.8	Адаптация и дезадаптация организма к физическим нагрузкам /Пр/	2	5
2.9	Воспаление, гипоксия, стресс в условиях спорта /Пр/	2	5
2.10	Перетренированность как патологическое состояние /Пр/	2	5
2.11	Основы общей патологии /Ср/	2	5
2.12	Понятие «здоровье» и «болезнь». Терминальные состояния /Ср/	2	5
2.13	Общие закономерности патологических процессов /Ср/	2	5
2.14	Адаптация и дезадаптация организма к физическим нагрузкам /Ср/	2	5
2.15	Воспаление, гипоксия, стресс в условиях спорта /Ср/	2	5
2.16	Перетренированность как патологическое состояние /Ср/	2	5
Раздел 3. Клинические и пара клинические методы обследования.			
3.1	Клинические и параклинические методы обследования. /Лек/	2	5
3.2	Клинические и параклинические методы обследования. /Лек/	2	5
3.3	Соматоскопия. Антропометрия /Лек/	2	5
3.4	Соматоскопия. Антропометрия /Лек/	2	5
3.5	Функциональные пробы и нагрузочные тесты /Пр/	2	5
3.6	Функциональные пробы и нагрузочные тесты /Пр/	2	5
3.7	Лабораторные методы исследования /Пр/	2	5
3.8	Инструментальные методы диагностики в спортивной медицине /Пр/	2	5
3.9	Соматоскопия. Антропометрия /Пр/	2	5
3.10	Клинические и параклинические методы обследования. /Ср/	2	5
3.11	Лабораторные методы исследования /Ср/	2	5
3.12	Инструментальные методы диагностики в спортивной медицине /Ср/	2	5
Раздел 4. Врачебный и врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом.			
4.1	Виды врачебного контроля /Лек/	2	6
4.2	Врачебный и врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом /Лек/	2	6
4.3	Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста /Лек/	2	6
4.4	Медицинский допуск к занятиям и соревнованиям /Лек/	2	6
4.5	Мониторинг состояния спортсменов в тренировочном процессе /Лек/	2	6
4.6	Врачебный и врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом /Пр/	2	6
4.7	Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста /Пр/	2	6
4.8	Медицинский допуск к занятиям и соревнованиям /Пр/	2	6
4.9	Мониторинг состояния спортсменов в тренировочном процессе /Пр/	2	6
4.10	Оценка адекватности физических нагрузок /Пр/	2	6
4.11	Виды врачебного контроля /Ср/	2	6
4.12	Врачебный и врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом /Ср/	2	6
4.13	Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста /Ср/	2	6
4.14	Медицинский допуск к занятиям и соревнованиям /Ср/	2	6
4.15	Мониторинг состояния спортсменов в тренировочном процессе /Ср/	2	6
Раздел 5. Пограничные состояния, заболевания, травмы у спортсменов.			
5.1	Пограничные состояния, заболевания, травмы у спортсменов. /Лек/	2	6
5.2	Пограничные состояния, заболевания, травмы у спортсменов. /Лек/	2	6

5.3	Пограничные функциональные состояния /Пр/	2	6
5.4	Хронические заболевания и спорт /Пр/	2	6
5.5	Острые и хронические спортивные травмы /Пр/	2	6
5.6	Острые и хронические спортивные травмы /Пр/	2	6
5.7	Профессиональные заболевания спортсменов /Пр/	2	6
5.8	Профилактика заболеваний и травматизма /Пр/	2	6
5.9	Хронические заболевания и спорт /Ср/	2	6
5.10	Профилактика заболеваний и травматизма /Ср/	2	6
5.11	Профессиональные заболевания спортсменов /Ср/	2	6
Раздел 6. Способы и средства оптимизации работоспособности спортсменов.			
6.1	Наиболее частые заболевание в практике спортивной медицины. /Лек/	2	6
6.2	Способы и средства оптимизации работоспособности спортсменов. /Лек/	2	6
6.3	Способы и средства оптимизации работоспособности спортсменов. /Лек/	2	6
6.4	Наиболее частые заболевание в практике спортивной медицины. /Пр/	2	6
6.5	Медико-биологические средства восстановления /Пр/	2	6
6.6	Режим труда, отдыха и восстановления /Пр/	2	6
6.7	Немедикаментозные средства повышения работоспособности /Пр/	2	6
6.8	Контроль эффективности восстановительных мероприятий /Пр/	2	6
6.9	Медико-биологические средства восстановления /Ср/	2	6
6.10	Наиболее частые заболевание в практике спортивной медицины. /Ср/	2	6
Итого:		180	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / составители В. М. Ериков, А. А. Никулин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-906987-06-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164524> (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Белова, Л. В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 149 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155305> (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий : учебное пособие / В. С. Бакулин, А. Н. Богачев, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 219 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158217> (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Семенов, Е. Н. Физиология мышечной деятельности и спортивная медицина : методические указания / Е. Н. Семенов, В. П. Федоров. — Воронеж : ВГАС, 2019. — 41 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140380> (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Щуров, А. Г. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / А. Г. Щуров, Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2024. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/413552> (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 201 Помещение для самостоятельной работы обучающихся

	Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Обучение складывается из аудиторных занятий, включающих лекционный курс и лабораторные занятия; самостоятельной работы. В начале каждого тематического раздела определяется цель, которая должна быть достигнута в результате освоения раздела. Ключевым положением конечной цели раздела является формирование умения решать профессиональные задачи по теме раздела на основе анализа данных. Перед занятием проводится необходимая теоретическая подготовка педагога, инструктаж лаборанта, подготовка технических устройств и мультимедийного оборудования. На следующем этапе изучения раздела проводится оценка уровня исходной подготовки обучающихся по теме раздела с использованием тематических тестов, фронтального опроса и других форм. При необходимости (с учетом результатов тестового контроля) проводится коррекция знаний и дополнение информации. По основным проблемным теоретическим вопросам темы организуется дискуссия с участием и под руководством преподавателя. Дискуссия имеет целью определение и коррекцию уровня подготовки студентов по теме раздела, а также оценку их умения пользоваться учебным материалом. Дискуссия не должна превышать 30% всего времени раздела. Остальную часть занятия проводят с использованием современных интерактивных образовательных технологий. Контроль и коррекция усвоения материала раздела проводятся на основе оценки преподавателем результатов индивидуального самостоятельного решения учащимися ситуационных задач. Такой подход позволяет достигнуть главную цель дисциплины. Каждый раздел заканчивается кратким заключением преподавателя (или, по его поручению обучающимся). В заключении обращается внимание на ключевые положения тематического раздела, типичные ошибки или трудности. Преподаватель даёт рекомендации по их предотвращению и преодолению. Различные виды деятельности в учебном процессе формируют способность к анализу и оценке своих возможностей, приобретению новых знаний, освоению умений, использованию различных информационно-образовательных технологий. Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям и включает изучение специальной литературы по теме, разработка проектов, составление тестов и ситуационных задач, проведение семинаров, круглых столов и прочее. Различные виды учебной работы, включая самостоятельную, способствуют формированию у студента умения системно подходить к анализу информации, восприятию инноваций; способности и готовности к самосовершенствованию, самореализации, личностной и предметной рефлексии.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Предмет и задачи спортивной медицины.
2. История возникновения и развития спортивной медицины.
3. Введение в общую патологию. Понятия «здоровье», «болезнь», «патологический процесс», «патологическое состояние».
4. Этиология. Патогенез. Классификация этиологических факторов. Примеры.
5. Течение заболевания и исходы.
6. Терминальные состояния. Признаки биологической смерти.
7. Реактивность. Классификация реактивности.
8. Понятие об иммунокомпетентной системе. Органы и клетки, отвечающие за иммунитет.
9. Воспаление. Причины и фазы воспаления. Местные и общие признаки.
10. Аллергия. Причины, виды, примеры. Проявления аллергии.
11. Анафилактический шок. Признаки, неотложная помощь.
12. Гиперемия, стаз, ишемия, тромбоз, эмболия. Определение понятий, характеристика патологического процесса.
13. Кровотечение, классификация, неотложная помощь.
14. Конституция, типы конституции.
15. Соматоскопия. Результаты, получаемые при проведении обследования.
16. Формы грудной клетки при осмотре. Типы дыхания. Осмотр нижних конечностей. Понятие о плоскостопии.
17. Антропометрия. Основные и дополнительные показатели. Индексы, составленные на основе показаний антропометрии.
18. Методы функционального тестирования ОДА.
19. Краткая характеристика нервной системы. Методы инструментального обследования центральной нервной системы.
20. Функциональные пробы нервной системы. Проба Ромберга. Определение сухожильных рефлексов.
21. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы. Кожно-вегетативные, сердечно-сосудистые рефлексы.
22. Оценка функционального состояния зрительного, вестибулярного анализаторов. Проба Воячека.
23. Инструментальные методы обследования органов дыхания. Спирометрия. Основные показатели функции внешнего дыхания.
24. Максимальная вентиляция легких. Пробы с задержкой дыхания. Оценка выносливости дыхательной мускулатуры.
25. Измерение артериального давления по методу Короткова. Систолическое, диастолическое, пульсовое давление. Понятие о гипертонии «белого халата».
26. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Проба Летунова. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.
27. Инструментальные методы обследования сердечно-сосудистой системы.
28. Принципы исследования общей физической работоспособности. Степ-тест, проба PWC170.
29. Принципы исследования энергетических возможностей организма. Биохимические показатели крови.
30. Организация врачебно-педагогического контроля над спортсменами. Виды контроля.
31. Показатели срочного функционального состояния организма. Самоконтроль.
32. Особенности проведения функциональных тестов у детей и подростков.
33. Последствия неправильной дозировки физических нагрузок на верхние и нижние конечности у детей и подростков. Меры профилактики.
34. Последствия неправильной дозировки физических нагрузок на туловище и шею у детей и подростков.
35. Медицинское обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Контроль за уровнем физической нагрузки.
36. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.
37. Современная классификация допинговых средств. Вредное влияние допингов на организм спортсмена.
38. Организация антидопингового контроля в спорте высших достижений. Понятие о контроле пола.
39. Переутомление. Перетренированность I, II типа.
40. Хроническое перенапряжение сердечно-сосудистой системы спортсмена.
41. Хроническое перенапряжение пищеварительной системы, системы крови спортсмена.
42. Медикаментозные средства, биологически-активные добавки, используемые в целях восстановления работоспособности организма.
43. Восстановление водно-электролитного баланса у спортсменов, средства восстановления.
44. Роль полноценного питания в восстановлении работоспособности спортсмена. Характеристика белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.
45. Использование физиотерапевтических средств, ЛФК, массажа в системе комплексной реабилитации спортсмена.
46. Тренировочный процесс в условиях среднегорья. Горная болезнь.
47. Циркадные ритмы. Адаптация к смене часовых поясов.

48. Острый мышечный спазм, миозит, микроповреждения мышц, миогелоз, миофиброз. Характеристика, профилактика.
49. Хроническое перенапряжение сухожилий, хрящевой, костной ткани. «Усталостные переломы». Характеристика, профилактика.
50. Определение и классификация травм. Причины спортивного травматизма.
51. Травмы мышц, сухожилий. Характеристика, примеры, оказание доврачебной помощи.
52. Травмы голеностопного сустава. Характеристика, профилактика, оказание доврачебной помощи.
53. Травмы коленного сустава: растяжения связок, повреждения менисков, вывих надколенника. Характеристика, профилактика, оказание доврачебной помощи.
54. Переломы и вывихи, наиболее часто встречающиеся у спортсменов. Оказание доврачебной помощи.
55. Понятие о дисмургии. Тейповая повязка.
56. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность. Влияние алкоголя, табакокурения, наркотиков, допинга.
57. Заболевания нервной системы, ОДА, встречающиеся у спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
58. Заболевания дыхательной системы, встречающиеся среди спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
59. Болезни сердечно-сосудистой системы спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
60. Болезни системы пищеварения и мочевыделительной системы. Допуск к занятиям спортом.
61. Черепно-мозговые травмы у спортсменов. Сотрясения головного мозга. Оказание неотложной помощи.
62. Ушиб, сдавление головного мозга. Оказание неотложной помощи.
63. Повреждения позвоночника, спинного мозга у спортсменов. Оказание неотложной помощи.
64. Травмы внутренних органов. Неотложная помощь при повреждениях органов грудной клетки, брюшной полости.
65. Внезапная смерть в спорте. Причины ее возникновения. Меры профилактики.
66. Утопление, виды. Оказание неотложной помощи.
67. Тепловое истощение, тепловой удар. Общая дегидратация. Неотложная помощь. Профилактика возникновения.
68. Общее переохлаждение. Отморожение. Неотложная помощь.
69. Обморок. Неотложная помощь.
70. Гипогликемическое состояние, гипогликемическая кома. Неотложная помощь.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что является предметом спортивной медицины?
 - А) Лечение профессиональных заболеваний
 - Б) Медицинское обеспечение физической культуры и спорта
 - В) Изучение инфекционных заболеваний
2. Основной задачей спортивной медицины является:
 - А) Подготовка спортивных тренеров
 - Б) Контроль санитарных условий
 - В) Сохранение и укрепление здоровья занимающихся спортом
3. Спортивная медицина как самостоятельная дисциплина начала формироваться:
 - А) В конце XIX – начале XX века
 - Б) В середине XVIII века
 - В) В начале XXI века
4. Здоровье — это:
 - А) Отсутствие жалоб
 - Б) Состояние полного физического, психического и социального благополучия
 - В) Отсутствие хронических заболеваний
5. Патологический процесс — это:
 - А) Устойчивое нарушение функций организма
 - Б) Типовая реакция организма на повреждение
 - В) Конечный исход болезни
6. Этиология изучает:

- А) Иходы заболеваний
- Б) Механизмы развития болезни
- В) Причины возникновения заболеваний

7. К биологическим этиологическим факторам относятся:

- А) Травмы
- Б) Микроорганизмы
- В) Социальные условия

8. Патогенез — это:

- А) Совокупность симптомов
- Б) Механизм развития и течения болезни
- В) Причина заболевания

9. К возможным исходам заболевания относится:

- А) Инкубационный период
- Б) Рецидив
- В) Этиология

10. Терминальным состоянием является:

- А) Лихорадка
- Б) Агония
- В) Ремиссия

11. Основным признаком биологической смерти является:

- А) Отсутствие пульса
- Б) Трупные пятна
- В) Потеря сознания

12. Реактивность организма — это:

- А) Способность к движению
- Б) Способность отвечать на воздействие внешней среды
- В) Уровень физической подготовленности

13. К видам реактивности относится:

- А) Возрастная
- Б) Профессиональная
- В) Социальная

14. К центральным органам иммунной системы относится:

- А) Селезёнка
- Б) Лимфатические узлы
- В) Тимус

15. Основными клетками иммунной системы являются:

- А) Эритроциты
- Б) Лейкоциты
- В) Тромбоциты

16. Воспаление — это:

- А) Повреждение ткани
- Б) Защитно-приспособительная реакция организма
- В) Нарушение кровообращения

17. К местным признакам воспаления относится:

- А) Повышение температуры тела
- Б) Слабость
- В) Покраснение

18. Аллергия — это:

- А) Иммунологическая гиперчувствительность
- Б) Инфекционное заболевание
- В) Нарушение обмена веществ

19. Анафилактический шок характеризуется:

- А) Медленным развитием
- Б) Острой сосудистой недостаточностью
- В) Повышением артериального давления

20. Первая помощь при анафилактическом шоке включает:

- А) Введение адреналина
- Б) Дачу анальгетиков
- В) Применение антибиотиков

21. Ишемия — это:

- А) Переполнение органа кровью
- Б) Полное прекращение кровотока
- В) Недостаточное кровоснабжение ткани

22. Кровотечение — это:

- А) Нарушение свертываемости крови
- Б) Выход крови из сосудистого русла
- В) Застой крови

23. К наружным кровотечениям относится:

- А) Желудочное
- Б) Легочное
- В) Раневое

24. Конституция человека — это:

- А) Телосложение и особенности организма
- Б) Масса тела
- В) Рост человека

25. Соматоскопия — это метод:

- А) Измерения размеров тела
- Б) Визуального осмотра
- В) Инструментального исследования

26. Плоскостопие — это:

- А) Деформация позвоночника
- Б) Уплотнение сводов стопы
- В) Укорочение конечности

27. Антропометрия включает:

- А) Функциональные пробы

- Б) Измерение физических показателей тела
В) Биохимический анализ крови

28. Проба Ромберга используется для оценки:

- А) Силы мышц
Б) Координации движений
В) Частоты дыхания

29. Спирометрия позволяет оценить:

- А) Артериальное давление
Б) Функцию внешнего дыхания
В) Работу сердца

30. Врачебно-педагогический контроль направлен на:

- А) Повышение спортивных результатов любой ценой
Б) Контроль тренировочного процесса и состояния спортсменов
В) Отбор спортсменов в сборную

Ключ правильных ответов 1 — Б, 2 — В, 3 — А, 4 — Б, 5 — Б, 6 — В, 7 — Б, 8 — Б, 9 — Б, 10 — Б, 11 — Б, 12 — Б, 13 — А, 14 — В, 15 — Б, 16 — Б, 17 — В, 18 — А, 19 — Б, 20 — А, 21 — В, 22 — Б, 23 — В, 24 — А, 25 — Б, 26 — Б, 27 — Б, 28 — Б, 29 — Б, 30 — Б

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 теоретических вопросов.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «Отлично» - раскрыты все вопросы билета.

Оценка «Хорошо» - раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» - полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.09 Спортивная медицина
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.10 Физическая реабилитация**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 180
в том числе:
аудиторные занятия 100
самостоятельная работа 44
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 6
курсовая работа 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	5(3.1)		6(3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	20	20	18	18	38	38
Практические	28	28	34	34	62	62
Итого ауд.	48	48	52	52	100	100
Контактная работа	48	48	52	52	100	100
Сам. работа	24	24	20	20	44	44
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Качан Наталья Николаевна

Рабочая программа дисциплины

Физическая реабилитация

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины являются формирование общего представления о здоровье, здоровом образе жизни, реабилитации.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи освоения дисциплины являются: 1. Изучение состояния здоровья человека, в том числе инвалида, закономерностей формирования и возможностей развития компенсаций у человека.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Психология развития
2	Теория и организация адаптивной физической культуры
3	Музыкально-ритмическое воспитание

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Лечебная физическая культура
2	Теория здоровья
3	Нетрадиционные водные виды спорта
4	Психология физической культуры
5	Психология спорта
6	Спортивная метрология
7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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: Знает: содержание и базовые виды адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-2.2: Умеет: 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-2.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-4: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-4.1: Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-4.2: Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий.

ОПК-4.3: Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Общие основы физической реабилитации		
1.1	Введение в дисциплину-история развития, задачи, цели, принципы. /Лек/	2	5
1.2	История становления физической реабилитации /Лек/	2	5
1.3	Биологические основы восстановления функций организма Адаптация, компенсация, регенерация, пластичность. /Лек/	2	5
1.4	Оценка функционального состояния пациента Методы обследования, тестирование, шкалы и критерии эффективности. /Лек/	2	5
1.5	Оценка функционального состояния пациента Методы обследования, тестирование,	2	5

	шкалы и критерии эффективности. /Лек/		
1.6	Принципы построения реабилитационных программ Индивидуализация, этапность, комплексность, непрерывность. /Лек/	2	5
1.7	Принципы построения реабилитационных программ Индивидуализация, этапность, комплексность, непрерывность. /Лек/	2	5
1.8	Обзор активных средств физической реабилитации: виды, механизмы действия, принципы и средства /Лек/	2	5
1.9	Обзор пассивных средств физической реабилитации: общие основы физиотерапии, рефлексотерапии массаж (, виды, механизмы действия, принципы) /Лек/	2	5
1.10	Оздоровительные технологии в физической реабилитации /Лек/	2	5
1.11	Понятие о реабилитационном диагнозе и реабилитационном потенциале. /Пр/	2	5
1.12	Международная классификация функционирования (МКФ) /Пр/	2	5
1.13	Общие основы ЛФК-методы и средства, периоды ЛФК. /Пр/	2	5
1.14	Освоение методов первичной оценки функционального состояния пациента Измерение ЧСС, АД, оценка подвижности суставов. /Пр/	2	5
1.15	Составление индивидуальной программы физической реабилитации Постановка целей, подбор средств и дозирование нагрузки. /Пр/	2	5
1.16	Методика проведения занятий лечебной гимнастикой Подбор упражнений при различных состояниях. /Пр/	2	5
1.17	Методика проведения занятий лечебной гимнастикой Подбор упражнений при различных состояниях. /Пр/	2	5
1.18	Практика контроля и коррекции физической нагрузки Работа с тестами толерантности к нагрузке. /Пр/	2	5
1.19	Отработка навыков проведения дыхательной гимнастики Техники диафрагмального дыхания, упражнения на вентиляцию лёгких. /Пр/	2	5
1.20	Основы лечебного массажа в реабилитации Приёмы, последовательность, показания. /Пр/	2	5
1.21	Разработка комплекса упражнений при нарушениях осанки Анализ биомеханики, подбор коррекционных упражнений. /Пр/	2	5
1.22	Практическое применение средств механотерапии Работа с тренажёрами и вспомогательным оборудованием. /Пр/	2	5
1.23	Моделирование реабилитационного процесса при травмах опорно-двигательного аппарата Составление этапного плана восстановления. /Пр/	2	5
1.24	Оценка эффективности проведённой реабилитации Анализ динамики показателей, оформление документации. /Пр/	2	5
1.25	Введение в дисциплину-история развития, задачи, цели, принципы. /Ср/	2	5
1.26	История становления физической реабилитации /Ср/	2	5
1.27	Биологические основы восстановления функций организма Адаптация, компенсация, регенерация, пластичность. /Ср/	2	5
1.28	Оценка функционального состояния пациента Методы обследования, тестирование, шкалы и критерии эффективности. /Ср/	2	5
1.29	Принципы построения реабилитационных программ Индивидуализация, этапность, комплексность, непрерывность. /Ср/	4	5
1.30	Обзор активных средств физической реабилитации: виды, механизмы действия, принципы и средства /Ср/	4	5
1.31	Обзор пассивных средств физической реабилитации: общие основы физиотерапии, рефлексотерапии массаж (, виды, механизмы действия, принципы) /Ср/	4	5
1.32	Оздоровительные технологии в физической реабилитации /Ср/	4	5
Раздел 2. Средства и методы физической реабилитации (лечение положением, ЛФК, массаж, физио-, бальнео-, и гидротерапии) в целях ускорения восстановительных процессов.			
2.1	Лечение положением как метод физической реабилитации: цели, принципы и показания. /Лек/	2	6
2.2	Массаж в физической реабилитации: виды, задачи и физиологическое действие (классический, сегментарный, лимфодренажный и др.)	2	6

	/Лек/		
2.3	Бальнеотерапия, гидротерапия в системе восстановительного лечения /Лек/	2	6
2.4	Методика применения ЛФК на различных этапах физической реабилитации. /Лек/	2	6
2.5	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания /Лек/	2	6
2.6	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах гр.клетки и брюшной полости /Лек/	2	6
2.7	Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы /Лек/	2	6
2.8	Физическая реабилитация при заболеваниях детей и подростков /Лек/	2	6
2.9	Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий в период беременности и послеродовый период. /Лек/	2	6
2.10	Частные вопросы физиотерапии, массажа и рефлексотерапии /Пр/	2	6
2.11	Частные вопросы оздоровительных технологии в ФР /Пр/	2	6
2.12	Частные вопросы мануальной терапии /Пр/	2	6
2.13	Частные вопросы водо- и теплолечения /Пр/	2	6
2.14	Частные вопросы физической реабилитации в травматологии и ортопедии /Пр/	2	6
2.15	Частные вопросы физической реабилитации в кардиологии /Пр/	2	6
2.16	Частные вопросы физической реабилитации в пульмонологии /Пр/	2	6
2.17	Частные вопросы физической реабилитации в гастроэнтерологии, эндокринологии, нефрологии /Пр/	2	6
2.18	Частные вопросы физической реабилитации в неврологии /Пр/	2	6
2.19	Лечение положением как метод профилактики контрактур и осложнений в реабилитации (механизмы действия, показания, примеры укладок) /Пр/	2	6
2.20	Лечебная физическая культура (ЛФК) на разных этапах восстановительного процесса (ранний, промежуточный, поздний этапы) /Пр/	2	6
2.21	Активные и пассивные упражнения в системе физической реабилитации (влияние на мышцы, суставы, кровообращение) /Пр/	2	6
2.22	Дыхательная гимнастика как средство ускорения восстановления функций организма (после операций, травм, заболеваний) /Пр/	2	6
2.23	Массаж в физической реабилитации: виды, задачи и физиологическое действие (классический, сегментарный, лимфодренажный и др.) /Пр/	2	6
2.24	Физиотерапия как метод стимуляции регенеративных процессов (электротерапия, магнитотерапия, УВЧ, лазеротерапия) /Пр/	2	6
2.25	Бальнеотерапия в системе восстановительного лечения (лечебные ванны, минеральные воды, их влияние на организм) /Пр/	2	6
2.26	Комплексное применение средств физической реабилитации для ускорения восстановления (сочетание ЛФК, массажа, физиотерапии) /Пр/	2	6
2.27	Массаж в физической реабилитации: виды, задачи и физиологическое действие (классический, сегментарный, лимфодренажный и др.) /Ср/	2	6
2.28	Методика применения ЛФК на различных этапах физической реабилитации. /Ср/	2	6
2.29	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания /Ср/	2	6
2.30	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах гр.клетки и брюшной полости /Ср/	2	6
2.31	Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы /Ср/	4	6
2.32	Физическая реабилитация при заболеваниях детей и подростков /Ср/	4	6
2.33	Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий в период беременности и послеродовый период. /Ср/	4	6
Итого:		180	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**5.1. Рекомендуемая литература**

1. Сапего, А. В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников. — Кемерово : КеМГУ, 2014. — 210 с. — ISBN 978-5-8353-1652-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/58344> (дата обращения: 24.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Егорова, С. А. Физическая реабилитация : учебное пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 176 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155504> (дата обращения: 24.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Хорошева, Т. А. Физическая реабилитация : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, Т. П. Епихина. — Тольятти : ТГУ, 2010. — 223 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139854> (дата обращения: 24.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Дерябина, Г. И. Физическая реабилитация при метаболических заболеваниях : учебно-методическое пособие / Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер, Е. Ю. Мукина. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2023. — 142 с. — ISBN 978-5-00078-779-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/451640> (дата обращения: 24.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Кальсина, В. В. Физическая реабилитация в неврологии : учебное пособие / В. В. Кальсина. — Омск : СибГУФК, 2018. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142480> (дата обращения: 24.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий**5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного**

Комплект ПО с академической лицензией, комплект свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**6. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

1	К.2 - 228 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
2	К.2 - 228 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
3	К.2 - 228 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
4	К.2 - 228 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Данный учебный курс предназначен для студентов дневной и заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий: - аудиторные занятия в виде лекций и лабораторных занятий; внеаудиторные в виде самостоятельной работы обучающихся.

Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: «Анатомия человека», «Физиология человека». Освоение данной дисциплины необходимо для изучения дисциплин «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина» и др. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные современные материалы в области физической реабилитации.

На лабораторных занятиях должна быть обеспечена возможность для обучающихся проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Понятие о физической реабилитации. Виды физической реабилитации. Задачи физической реабилитации.
2. Принципы физической реабилитации.
3. Этапы физической реабилитации.
4. Средства физической реабилитации.
5. Особенности метода ЛФК.
6. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
7. Механизмы регуляции физиологических функций при воздействии физических средств реабилитации.
8. Основные положительные эффекты физических упражнений.
9. Основные средства ЛФК.
10. Классификация физических упражнений.
11. Способы дозировки физической нагрузки.
12. Формы ЛФК и их характеристика.
13. Периоды ЛФК и соответствующие им режимы двигательной активности.
14. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
15. Понятие кинезотерапии, особенности метода кинезотерапии.
16. Средства кинезотерапии, классификация физических упражнений.
17. Механизмы и принципы кинезотерапии.
18. Физическая реабилитация при компрессионном переломе позвоночника.
19. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей.
20. Физическая реабилитация при травмах нижних конечностей.
21. Физическая реабилитация при врожденной мышечной кривошее.
22. Физическая реабилитация при дисплазии тазобедренных суставов, врожденном вывихе бедра.
23. Методика физической реабилитации при дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника.
24. Методика физической реабилитации при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии.
25. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
26. Методика физической реабилитации при хронической ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, гипертонической, гипотонической и вегето-сосудистой болезни на стационарном, санаторном и амбулаторном этапах.
- 27.. Методика физической реабилитации при врожденных и приобретенных пороках сердца.
28. Методика физической реабилитации при артериальной недостаточности и варикозном расширении вен нижних конечностей.
29. Методика физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания: бронхите, пневмонии, бронхоэктатической болезни, бронхиальной астме.
30. Методика физической реабилитации при гастритах, язвенной болезни желудка и 12- перстной кишки, дискинезии желчевыводящих путей
31. Методика физической реабилитации при ожирении, подагре и сахарном диабете
32. Физическая реабилитация при нефритах, нефроптозе и почечно-каменной болезни.
33. Физическая реабилитация при инсульте
34. Методика физической реабилитации при различных заболеваниях у пожилых людей.
35. Гимнастика в периоде беременности, в родах и послеродовой период.
36. Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях.
37. Методика физической реабилитации при дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника.
38. Физическая реабилитация при остеохондропатиях.
39. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями
40. Понятие «Мультидисциплинарная команда»
41. Показания и противопоказания к проведению реабилитации.
42. Понятия эрготерапия и кинезиотерапия

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

1. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и сколиозах.
2. Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца.
3. Физическая реабилитация при гипертонической болезни.
4. Физическая реабилитация при гипотонической болезни.
5. Физическая реабилитация при врожденных и приобретенных пороках сердца.
6. Физическая реабилитация при эмфиземе легких.
7. Физическая реабилитация при бронхите и бронхоэктатической болезни.
8. Формирование двигательных компенсаций с помощью физических упражнений, массажа, электростимуляции и ортопедических аппаратов при стойких нарушениях двигательных функций ОДА.
9. Физическая реабилитация при повреждениях мягких тканей.
10. Физическая реабилитация при переломах костей плечевого пояса.
11. Физическая реабилитация при травмах голеностопного сустава.
12. Физическая реабилитация при травмах плечевого сустава.
13. Физическая реабилитация при травмах коленного сустава.
14. Физическая реабилитация при переломах позвоночника.
15. Физическая реабилитация при переломах костей таза.
16. Физическая реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата
17. Физическая реабилитация при ожирении.
18. Физическая реабилитация при ампутации конечностей.
19. Физическая реабилитация при параплегии нижних конечностей у больных с ДЦП.
20. Физическая реабилитация при гемиплегии у больных с ДЦП.
21. Особенности физической реабилитации при эндопротезировании.
22. Особенности физической реабилитации при травмах в детском возрасте.
23. Особенности физической реабилитации у детей раннего возраста.
24. Физическая реабилитация при продольном и поперечном плоскостопии.
25. Физическая реабилитация при патологии тазобедренных суставов у детей.
26. Физическая реабилитация при грыжах, особенности у детей.
27. Физическая реабилитация при переломах шейки бедра, особенности у детей и пожилых лиц.
28. Физическая реабилитация при дисфункции кишечника.
29. Физическая реабилитация при артрозах тазобедренного, коленного и плечевого суставов.
30. Физическая реабилитация при мышечной кривошее.
31. Физическая реабилитация при врожденной косолапости.
32. Физическая реабилитация детей при возрастных инфекционных заболеваниях.
33. Физическая реабилитация при миопатии.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Физическая реабилитация — это:
 - А) Комплекс мероприятий по восстановлению здоровья с применением физических факторов
 - В) Только медикаментозное лечение
 - С) Исключительно хирургическое вмешательство
2. К видам физической реабилитации относится:
 - А) Фармакотерапия
 - В) Кинезотерапия
 - С) Лучевая терапия
3. Основная задача физической реабилитации:
 - А) Устранение косметических дефектов
 - В) Полная иммобилизация пациента
 - С) Восстановление утраченных функций организма
4. Один из принципов физической реабилитации:
 - А) Постепенность и индивидуализация
 - В) Максимальная нагрузка с первых дней
 - С) Игнорирование возраста пациента
5. Основные этапы физической реабилитации:
 - А) Подготовительный и заключительный
 - В) Стационарный, санаторный, амбулаторный
 - С) Домашний и рабочий
6. К средствам физической реабилитации относятся:
 - А) Физические упражнения

- В) Антибиотики
С) Гормональные препараты
7. Особенность метода ЛФК:
А) Отсутствие дозировки нагрузки
В) Активное участие пациента в лечении
С) Применение только пассивных движений
8. Лечебное действие физических упражнений основано на:
А) Угнетении обмена веществ
В) Усилении патологических процессов
С) Стимуляции физиологических процессов
9. Регуляция функций при физической нагрузке осуществляется через:
А) Нервную и гуморальную системы
В) Только костную систему
С) Пищеварительную систему
10. Один из положительных эффектов физических упражнений:
А) Снижение адаптационных возможностей
В) Улучшение кровообращения
С) Атрофия мышц
11. К основным средствам ЛФК относится:
А) Лечебная гимнастика
В) Химиотерапия
С) Иммуноterapia
12. По характеру мышечной работы упражнения делятся на:
А) Активные и пассивные
В) Лекарственные и нелекарственные
С) Острые и хронические
13. Один из способов дозировки нагрузки:
А) По самочувствию пациента
В) Без учета состояния больного
С) Случайным образом
14. К формам ЛФК относится:
А) Утренняя гигиеническая гимнастика
В) Хирургическая операция
С) Инъекционная терапия
15. Кинезотерапия — это:
А) Лечение движением
В) Лечение холодом
С) Лечение медикаментами
16. К средствам кинезотерапии относятся:
А) Физические упражнения
В) Антидепрессанты
С) Вакцинация
17. Принцип кинезотерапии:
А) Полная неподвижность
В) Регулярность и постепенность нагрузок
С) Исключение активных движений
18. При компрессионном переломе позвоночника ЛФК направлена на:
А) Раннее осевое нагружение
В) Формирование мышечного корсета
С) Прыжковые упражнения
19. При травмах верхних конечностей применяются:

- А) Упражнения для мелкой моторики
- В) Полная иммобилизация на весь период лечения
- С) Исключительно постельный режим

20. При травмах нижних конечностей важно:

- А) Раннее функциональное восстановление
- В) Постоянный покой без движений
- С) Игнорирование нагрузки

21. При врожденной мышечной кривошее основная цель ЛФК:

- А) Усиление спазма мышц
- В) Коррекция положения головы
- С) Ограничение движений шеи

22. При дисплазии тазобедренных суставов ЛФК направлена на:

- А) Улучшение формирования сустава
- В) Полную иммобилизацию без упражнений
- С) Усиление болевого синдрома

23. При дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника применяют:

- А) Упражнения на укрепление мышц спины
- В) Только постельный режим
- С) Резкие силовые нагрузки

24. При сколиозе ЛФК направлена на:

- А) Симметричное развитие мышц
- В) Усиление деформации
- С) Исключение дыхательных упражнений

25. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы применяют:

- А) Дозированные аэробные нагрузки
- В) Максимальные силовые нагрузки
- С) Полный покой всегда

26. На стационарном этапе при инфаркте миокарда применяют:

- А) Строгие спортивные тренировки
- В) Постепенно расширяемый двигательный режим
- С) Отсутствие движений весь период

27. При пороках сердца нагрузка:

- А) Подбирается индивидуально
- В) Назначается одинаково всем
- С) Не применяется

28. При варикозном расширении вен полезны:

- А) Статические нагрузки стоя
- В) Упражнения с возвышенным положением ног
- С) Поднятие тяжестей

29. При бронхиальной астме применяют:

- А) Дыхательные упражнения
- В) Задержку дыхания на максимум
- С) Исключение ЛФК

30. При язвенной болезни желудка ЛФК способствует:

- А) Улучшению кровообращения и регуляции функций ЖКТ
- В) Усилению секреции в остром периоде
- С) Провокации болевого синдрома

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 теоретических вопросов.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки экзамена

Оценка «Отлично» – выставляется, если раскрыты все вопросы билета.

Оценка «Хорошо» - выставляется, если раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» - выставляется, если полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - выставляется, если раскрыт только один вопрос из трех или не раскрыто ни одного вопроса билета.

Критерии оценки курсовой работы

«Отлично» – тема полностью раскрыта, цели и задачи выполнены, теоретическая часть, выводы обоснованы, оформление соответствует требованиям.

«Хорошо» – тема раскрыта, задачи выполнены, но недостаточно раскрыта тема.

«Удовлетворительно» – тема раскрыта частично, материал изложен неполно, имеются существенные замечания.

«Неудовлетворительно» – тема не раскрыта, цели и задачи не выполнены, работа не соответствует требованиям.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.10 Физическая реабилитация
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.11 Лечебная физическая культура**

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 60
самостоятельная работа 48
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 7

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	28	28	28	28
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	60	60	60	60
Контактная работа	60	60	60	60
Сам. работа	48	48	48	48
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

б/с, преподаватель Кравченко Иванна Ивановна

Рабочая программа дисциплины

Лечебная физическая культура

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Подготовка обучающихся к профессиональной деятельности в области лечебной физической культуры.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- ознакомить будущих специалистов по адаптивной физической культуре общими принципами и методическими правилами по применению физических упражнений для профилактики, лечения и восстановления (реабилитации) больных и пораженных;
- обеспечить практическими навыками в выполнении комплексов лечебной физической культуры и применение знаний настоящего курса в своей работе реабилитолога;
- способствовать повышению общей культуры, расширению кругозора, формированию научного применения знаний и навыков лечебной физической культуры в физической реабилитации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Патриотическое воспитание в физической культуре
2	Физическая реабилитация
3	Возрастная морфология
4	Спортивная морфология
5	Мониторинг физического состояния человека
6	Психология развития
7	Психология болезни и инвалидности
8	Патология и тератология
9	Теория и организация адаптивной физической культуры
10	Гигиена физической культуры и спорта
11	Производственная практика (педагогическая практика в спортивных и коррекционных учреждениях)
12	Производственная практика (педагогическая практика в специальных оздоровительных реабилитационных центрах)
13	Музыкально-ритмическое воспитание

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Психология физической культуры
2	Психология спорта
3	Спортивная метрология
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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: Знает: содержание и базовые виды адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-2.2: Умеет: 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-2.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-4: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-4.1: Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-4.2: Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий.

ОПК-4.3: Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.
ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения
ОПК-5.1: Знает: социально-значимые личностные качества занимающихся.
ОПК-5.2: Умеет: воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.
ОПК-5.3: Владеет: способами воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств и профилактики негативного социального поведения.
ПК-3: Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов
ПК-3.1: Знает: Частные методики адаптивной физической культуры для занятий различных возрастных групп с ОВЗИ Содержание и методы комплексного контроля уровня физического развития и физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ и способы их учета на этапе подготовки по виду адаптивного спорта
ПК-3.2: Владеет: Определение достигнутого уровня физического развития и физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ; Выявление спортивных интересов и формирование образовательного самоопределения различных возрастных групп с ОВЗИ
ПК-3.3: Умеет: Определять уровень физического развития и физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ на основе сопоставления показателей развития и подготовленности с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду адаптивного спорта; Использовать методики оценки физического развития и реализации физической, технической, тактической, психологической, теоретической, технико-конструкторской и интегральной подготовки студентов с ОВЗИ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры		
1.1	Понятие о предмете и краткая история возникновения и развития ЛФК. /Лек/	2	7
1.2	Формы, методы и средства ЛФК. /Лек/	2	7
1.3	Биомеханика движений в суставах. /Лек/	2	7
1.4	Методы исследования в ЛФК. /Лек/	2	7
1.5	Введение. Общие основы лечебной физической культуры. /Пр/	2	7
1.6	Классификация физических упражнений. /Пр/	2	7
1.7	Биомеханика движений в суставах. /Пр/	2	7
1.8	Методы исследования в ЛФК. /Пр/	2	7
1.9	Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК. /Ср/	4	7
1.10	Трудотерапия. Иппотерапия. /Ср/	8	7
1.11	Механотерапия. /Ср/	10	7
	Раздел 2. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях		
2.1	ЛФК при инфаркте миокарда и ИБС. /Лек/	2	7
2.2	ЛФК при гипертонической болезни. /Лек/	2	7
2.3	ЛФК при пневмонии и плеврите. /Лек/	2	7
2.4	ЛФК при ХНЗЛ, бронхиальной астме. /Лек/	2	7
2.5	ЛФК при ожирении и сахарном диабете. /Лек/	2	7
2.6	ЛФК при гастрите и двенадцатиперстной кишки. /Лек/	2	7
2.7	ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга. ЛФК при атеросклерозе сосудов головного мозга. /Лек/	2	7
2.8	ЛФК при инсультах. /Лек/	2	7
2.9	ЛФК при травмах позвоночника и костей таза. ЛФК при дефектах осанки и плоскостопии. /Лек/	2	7
2.10	ЛФК при артрите, ревматоидном и подагрическом артрите. ЛФК при артрозе и деформирующем остеоартрозе. /Лек/	2	7
2.11	Составление процедуры ЛФК для больных с инфарктом миокарда и ИБС. /Пр/	2	7
2.12	Составление комплекса ЛФК при гипертонической болезни. /Пр/	2	7

2.13	Составление комплекса ЛФК при пневмонии и плеврите. Составление комплекса ЛФК при ХНЗЛ и бронхиальной астме. /Пр/	2	7
2.14	Составление комплекса ЛФК при ожирении и сахарном диабете. /Пр/	2	7
2.15	Составление комплекса ЛФК при гастрите. /Пр/	2	7
2.16	Составление комплекса ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. /Пр/	2	7
2.17	Составление комплекса ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей. /Пр/	2	7
2.18	Составление комплекса ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга атеросклерозе сосудов головного мозга. /Пр/	2	7
2.19	Составление комплекса ЛФК при инсультах. /Пр/	2	7
2.20	Составление комплекса ЛФК при травмах позвоночника и костей таза. /Пр/	2	7
2.21	Составление комплекса ЛФК при дефектах осанки и плоскостопии. /Пр/	2	7
2.22	Составление комплекса ЛФК при артрите, ревматоидном и подагрическом артрите, артрозе и деформирующем остеоартрозе. /Пр/	2	7
2.23	Влияние массажа на обмен веществ. /Ср/	2	7
2.24	Техника массажа отдельных частей тела. /Ср/	2	7
2.25	ЛФК при пороках сердца. /Ср/	4	7
2.26	ЛФК при хронической сердечной недостаточности. /Ср/	4	7
2.27	ЛФК при травмах таза. ЛФК при повреждениях грудной клетки. /Ср/	6	7
2.28	ЛФК при врожденной мышечной кривошее. /Ср/	4	7
2.29	ЛФК при плоскостопии, врожденной косолапости. /Ср/	2	7
2.30	ЛФК при травме позвоночника. /Ср/	2	7
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, И.А. Баукина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2009. - 320 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011. - 424 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО академической лицензии, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практической работы, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
2	К.2 - 215 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.3 - 111 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля

	Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
4	К.2 - 215 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Студенты в процессе изучения дисциплины «Лечебная физическая культура» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. Лечебная физическая культура как фактор функциональной патогенетической терапии и средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации. Основные принципы медицинской реабилитации. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации. Средства и формы лечебной физической культуры. Частные методики лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, органов пищеварения, нарушениях обмена веществ, при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы, при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей. При изучении дисциплины «Лечебная физическая культура» студент должен знать историю, принципы, методы, средства, формы ЛФК; основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК; основы методики ЛФК и особенности методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях. Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу. Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем. При подготовке к лабораторным занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием лабораторных занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы. Изучение дисциплины «Лечебной физической культуры» требует от студента серьезной и систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к лабораторным занятиям используйте перечень вопросов согласно планам лабораторных занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Понятие о предмете и краткая история возникновения и развития ЛФК.
2. Влияние физических упражнений на организм.
3. Формы и методы ЛФК.
4. Особенности метода ЛФК.
5. Принципы проведения ЛФК.
6. Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК.
7. Средства лечебной физкультуры.
8. Биомеханика движений в суставах.
9. Методы исследования в ЛФК.
10. Антропометрия.
11. Наружный осмотр (соматоскопия).
12. Трудотерапия.
13. Иппотерапия.
14. ЛФК при инфаркте миокарда: определение, задачи, этапы физической реабилитации.
15. Программа физической реабилитации больных с инфарктом миокарда.
16. ЛФК при ишемической болезни сердца: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
17. ЛФК при хронической сердечной недостаточности кровообращения.
18. ЛФК при пороках сердца.
19. ЛФК при артериальной гипертензии.
20. ЛФК при пневмонии: задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
21. ЛФК при плеврите: задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
22. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
23. ЛФК при бронхиальной астме: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
24. ЛФК при гастрите: определение, показания, противопоказания, средства.
25. Методика проведения ЛФК при гастрите с повышенной и пониженной секрецией желудка.
26. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
27. ЛФК при ожирении: определение, патогенез, задачи, показания, противопоказания.
28. Формы ожирения. Задачи и методика ЛФК.
29. ЛФК при ожирении: клиника и периоды лечебной гимнастики.
30. ЛФК при сахарном диабете: методика проведения лечебной гимнастики.
29. ЛФК при заболеваниях суставов (артрит).
30. ЛФК при заболеваниях суставов (остеоартроз): задачи, средства и методы, типы нарушений.
31. ЛФК при травмах ОДА: определение и задачи (общие и специальные).
32. ЛФК при травмах позвоночника.
33. ЛФК при повреждениях грудной клетки.
34. ЛФК при переломах костей таза.
35. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей.
36. ЛФК при травмах локтевого сустава.
37. ЛФК при переломах нижних конечностей.
38. Травмы коленного сустава. Задачи и методика ЛФК.
39. ЛФК при дефектах осанки: задачи и средства ЛФК.
40. Виды дефектов осанки.
41. Задачи и организация ЛФК при дефектах осанки.
42. Определение осанки. Причины возникновения дефектов осанки.
43. ЛФК при сколиозах: определение, задачи, формы ЛФК и методика лечебной физической культуры.
44. Степени сколиоза, задачи и средства ЛФК.
45. ЛФК при остеохондрозе (шейно-грудного).
46. ЛФК при плоскостопии.
47. ЛФК при врожденной косолапости.
48. ЛФК при врожденной мышечной кривошее.
49. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга.
50. ЛФК при различных формах двигательных расстройств: вид упражнения, при вялых формах, при спастических формах.
51. ЛФК при атеросклерозе сосудов головного мозга.
52. Общие основы методики проведения ЛФК при травмах головного мозга.
53. Общие основы методики проведения ЛФК при травмах спинного мозга.
54. ЛФК при инсультах: определение, задачи, виды инсультов, периоды физической реабилитации.
55. ЛФК при заболеваниях суставов: подагрический артрит.

56. ЛФК при заболеваниях суставов: ревматоидный артрит.
57. ЛФК при заболеваниях суставов: деформирующий остеоартроз.
58. ЛФК при заболеваниях суставов: артроз.
59. Механотерапия: определение, задачи, показания и противопоказания.
60. Методика проведения механотерапии в сочетании с лечебной гимнастикой.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрено учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Лечебная физкультура – это...
 - 1) мануальная техника с приемами рефлекторного воздействия на тело.
 - 2) раздел гигиены, направленный на соблюдение правил в личной жизни.
 - 3) система профилактики, лечения и реабилитации заболеваний с помощью физических упражнений.
 - 4) многократный процесс с воздействием солнечных лучей, охлаждения и тепла.
2. На какой главной функции живого организма основан эффект лечебной физкультуры?
 - 1) движения
 - 2) роста
 - 3) развития
 - 4) обмена веществ
3. Одна из областей медицины, в которой прежде всего применяется ЛФК:
 - 1) Стоматология
 - 2) Ангиохирургия
 - 3) Фармацевтика
 - 4) Кардиология
4. Какой термин использовали до официального принятия русского термина «лечебная физическая культура»?
 - 1) «тепло-водолечение»
 - 2) «отложение солей»
 - 3) «врачебная гимнастика»
 - 4) «улучшение тонуса мышц»
5. К средствам лечебной физкультуры относят:
 - 1) макробиотическая диета, комплекс кардио
 - 2) баночный и спортивный массаж
 - 3) физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж
 - 4) иммобилизация, лечебные блокады
6. Дополнительные средства, применяемые в ЛФК:
 - 1) радиотерапия и антицеллюлитный массаж
 - 2) трудотерапия и механотерапия
 - 3) ароматерапия и акватерапия
 - 4) аутогемотерапия и библиотерапия
7. Показаниями к занятиям лечебной физкультуры являются:
 - 1) сердечно-сосудистые заболевания, заболевания позвоночника
 - 2) болезни кожи, заболевания системы кровообращения
 - 3) церебральный паралич, нарушения интеллектуального развития
 - 4) бронхит, бронхиальная астма, депрессия
8. Гимнастические упражнения разделяются по анатомическому признаку:
 - 1) активные, пассивные, активно-пассивные
 - 2) упражнения с предметами и снарядами, без предметов и снарядов, на снарядах
 - 3) порядковые и строевые, подготовительные, корригирующие
 - 4) упражнения для мышц головы, туловища, мышц брюшного пресса и тазового дна, шеи
9. Какие упражнения требуют строгий врачебный и педагогический контроль?
 - 1) ходьба и дозированный бег
 - 2) упражнения в равновесии
 - 3) прыжки и дозированное плавание
 - 4) упражнения в переноске тяжестей
10. Что учитывается по принципу индивидуального подхода к больному?

- 1) возраст, пол, общее состояние больного, уровень тренированности
 - 2) только особенности личности больного и реакция на нагрузку
 - 3) психологическое состояние пациента
 - 4) должность и семейное положение
11. Выбор исходных положений в ЛФК зависит от:
- 1) болезней пищеварительной системы
 - 2) режима дня
 - +3) двигательного режима, назначенного врачом
 - 4) продолжительности упражнения и нагрузки
12. По характеру выполнения и видовому признаку гимнастические упражнения делятся на:
- 1) упражнения на снарядах, с предметами и без предметов
 - 2) порядковые и строевые, корригирующие, в сопротивлении, висы и упоры, ритмопластические упражнения
 - 3) активные, пассивные
 - 4) упражнения мышц верхних и нижних конечностей
13. Для какого возраста показана лечебная физическая культура?
- 1) 25-40 лет
 - 2) 50-80 лет
 - 3) 18-25 лет
 - 4) для любого возраста
14. В ЛФК главное, чтобы упражнения...
- 1) были эффективными
 - 2) были назначены врачом
 - 3) стимулировали активность органов
 - 4) развивали моторные навыки
15. Лечебная физкультура разделяет два вида тренировок:
- 1) общая и специальная
 - 2) силовая и базовая
 - 3) ступенчатая и объемная
 - 4) групповая и индивидуальная
16. К каким упражнениям относятся прыжки?
- 1) кардиоупражнения
 - 2) кратковременные интенсивные упражнения
 - 3) силовые упражнения
 - 4) упражнения на растяжку мышц
17. Три основных варианта дозировки нагрузок:
- 1) тренирующие, тонизирующие, лечебные
 - 2) постоянные, временные, статические
 - 3) динамические, сосредоточенные, лечебные
 - 4) лечебные, постоянные, временные
18. При каком случае снижается общая физическая нагрузка?
- 1) при высокой степени компенсации
 - 2) при окончании восстановительного лечения
 - 3) при ухудшении состояния
 - 4) при характерных особенностях
19. Кому принадлежит фраза, из которого стало афоризмом: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение»?
- 1) Меркуриалис
 - 2) Пэр-Генрих Линг
 - 3) Д. Шребер
 - 4) Клемент Тиссо
20. Противопоказанием к занятиям лечебной физкультурой является:
- 1) высокое артериальное давление
 - 2) избыточный вес
 - 3) плоскостопие

4) беременность

21. Механотерапия – это...

- 1) реставрация растраченных функций при помощи специальных аппаратов
- 2) восстановление функций через трудовые процессы
- 3) комплекс мероприятий на недопущение факторов риска заболевания
- 4) выезд пациентов в другую местность в целях оздоровления

22. Укажите форму ЛФК.

- 1) Бальнеотерапия
- 2) Активационная терапия
- 3) Производственная гимнастика
- 4) Логопедия

23. Какое из упражнений лечебной физкультуры выполняется мысленно?

- 1) спортивно-прикладное
- 2) идеомоторное
- 3) в посылке импульсов к сокращению мышц
- 4) гимнастическое

24. Которое из утверждений неверное?

- 1) ЛФК считается лечебно-педагогическим процессом
- 2) При гипертонической болезни применяются упражнения в равновесии
- 3) В лечебной физической культуре используются игры
- 4) Плотность занятия не имеет значение в дозировке физической нагрузки

25. В чем состоит использование эмоционального фактора в ЛФК?

- 1) в создании положительных эмоций через физические упражнения
- 2) в снижении веса больного за счет введения особых упражнений
- 3) в улучшении кровообращения при использовании упражнений для мелких мышечных групп
- 4) в упражнениях на расслабление

26. Интенсивность физических упражнений может быть...

- 1) минимальной, максимальной
- 2) маленькой, умеренной, большой, максимальной
- 3) средней и максимальной
- 4) малой, большой

27. Гимнастика используется в травматологии...

- 1) при хроническом остеохондрозе, грыжах, искривлениях позвоночника
- 2) в повышении емкости легких, улучшении поступления кислорода
- 3) для укрепления сосудов и кровообращения
- 4) в реабилитации после повреждений мышц, связок, травм суставов и переломов костей

28. Чем отличается ЛФК от оздоровительных технологий?

- 1) воспитанием здорового человека
- 2) физическими упражнениями с задачами лечения
- 3) обязательностью назначения врача в учреждениях здравоохранения
- 4) формой утренней гимнастики

29. Тонизирующая дозировка применяется в:

- 1) в приличном состоянии больного при хронических болезнях, при длительной иммобилизации
- 2) в тех случаях, если необходимо оказать терапевтическое воздействие на орган, предупредить осложнения
- 3) в период восстановительного лечения и выздоровления, и при необходимости нормализовать и повысить работоспособность больного
- 4) все перечисленные варианты

30. Для увеличения силы мышц оказывается нагрузка, составляющая ...

- 1) 70% от максимальной
- 2) 50% от максимальной
- 3) 80% от максимальной
- 4) 20% от максимальной

31. Терренкур (дозированное восхождение) – это...

- | |
|---|
| 1) лечение постепенным подъемом и спуском дозированной ходьбой на специальных маршрутах
2) самостоятельные занятия, выполняемые теми, кто сознательно относится к качественному исполнению упражнений
3) одновременное включение в работу большого количества мышечных групп в быстром темпе
4) незначительное общее воздействие |
|---|

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех вопросов, два вопроса по теории, третий вопрос практический.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «Отлично» - раскрыты все вопросы билета.

Оценка «Хорошо» - раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» - полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - раскрыт только один вопрос из трех. Или не раскрыто ни одного вопроса билета.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.11 Лечебная физическая культура
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.12 Адаптивное физическое воспитание дошкольников
и школьников

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144		
в том числе:			
аудиторные занятия	54		
самостоятельная работа	54		
контактная работа во время промежуточной аттестации			
часов на контроль	36		
Виды контроля в семестрах:			
экзамен 1			

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	22	22	22	22
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	54	54	54	54
Контактная работа	54	54	54	54
Сам. работа	54	54	54	54
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

б/с, преподаватель Торопчина Людмила Геннадьевна

Рабочая программа дисциплины

Адаптивное физическое воспитание дошкольников и школьников

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

- формирование теоретико-методических знаний и практических умений для профессионально-педагогической деятельности в адаптивном физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- изучение общих закономерностей, методологических подходов и организации адаптивного физического воспитания в системе специальных (коррекционных) дошкольных учреждений и школ различного типа.
- знакомство с методиками адаптивной физической культуры для дошкольников и школьников специальных (коррекционных) учреждений различного типа.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Теория здоровья
2	Психология физической культуры
3	Психология спорта
4	Туризм и методика преподавания
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
7	Естественно-научные основы физической культуры и спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Система адаптивного физического воспитания дошкольников и школьников.		
1.1	Теоретические основы специальной педагогики и адаптивной физической культуры 1. Основные понятия специальной педагогики: коррекция среды, дети с ограниченными возможностями здоровья, аномальные дети и др. 2. Основные термины адаптивного физического воспитания. Статистика специальной педагогики. /Лек/	2	1
1.2	Особенности методики физического воспитания детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений. 1. Содержание, принципы, средства, формы, технологии и методы специального образования. 2. Современная система специальных образовательных услуг: дошкольное образование детей с ограниченными возможностями, школьная система специального образования. 3. Физиологические предпосылки организационных форм физического воспитания. /Лек/	2	1
1.3	Особенности методики физического воспитания детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений. 1. Содержание, принципы, средства, формы, технологии и методы специального образования. 2. Современная система специальных образовательных услуг: дошкольное образование детей с ограниченными возможностями, школьная система специального образования. 3. Физиологические предпосылки организационных форм физического воспитания. /Лек/	2	1
1.4	Требования к организации адаптивного физического воспитания	2	1

	1. Классификация нарушений физического развития и двигательных способностей детей. 2. Модификация средств и методов обучения двигательным действиям в зависимости от вида нарушений в здоровье. /Лек/		
1.5	Основные понятия специальной педагогики и адаптивной физической культуры. Основные термины адаптивной физической культуры. Статистика специальной педагогики. /Пр/	2	1
1.6	Современная система образовательных услуг. Предпосылки организационных форм физического воспитания. Принципы, средства, формы, технологии и методы специального образования. Дошкольные учреждения образования для детей с ограниченными возможностями. Школьная система специального образования. /Пр/	2	1
1.7	Классификация нарушений физического развития и двигательных способностей детей. /Пр/	2	1
1.8	Теоретические основы адаптивной специальной педагогики физической культуры. Классификация нарушений физического развития и двигательных способностей детей. Составление терминологического словаря. /Ср/	8	1
1.9	Особенности методики физического воспитания детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Работа с литературными источниками. /Ср/	6	1
1.10	Требования к организации адаптивного физического воспитания. Основные виды оценки физического здоровья детей с отклонениями в развитии. Работа с литературными источниками /Ср/	6	1
Раздел 2. Методы адаптивного физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.			
2.1	Адаптивное физическое воспитание детей с трудностями в обучении (задержка психического развития) и нарушением умственного развития (умственной отсталостью) 1. Определение понятия ЗПР, умственная отсталость. 2. Причины возникновения. 3. Организация и содержание коррекционно-развивающего обучения. 4. Задачи и содержание адаптивного физического воспитания. /Лек/	2	1
2.2	Адаптивное физическое воспитание детей с трудностями в обучении (задержка психического развития) и нарушением умственного развития (умственной отсталостью) 1. Определение понятия ЗПР, умственная отсталость. 2. Причины возникновения. 3. Организация и содержание коррекционно-развивающего обучения. 4. Задачи и содержание адаптивного физического воспитания. /Лек/	2	1
2.3	Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением речи. 1. Причины речевых нарушений. 2. Основные виды речевых нарушений. 3. Система специальных учреждений для детей с нарушением речи. 4. Задачи и содержание адаптивного физического воспитания. 5. Методические особенности физического воспитания. /Лек/	2	1
2.4	Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха. 1. Причины нарушений слуха и зрения. 2. Педагогическая классификация лиц с недостатками слуха. 3. Специальное физкультурное образование слабослышащих и глухих. 4. Специальная физическая культура для слабослышащих детей. /Лек/	2	1
2.5	Специальное образование детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. 1. Виды нарушений опорно-двигательного аппарата. 2. Общая характеристика ДЦП. 3. Коррекционная работа по физическому воспитанию с детьми, страдающими церебральным параличом. /Лек/	2	1
2.6	Адаптивное физическое воспитание детей с трудностями в обучении. Определение понятия ЗПР, умственная отсталость. Организация коррекционно-развивающего обучения. /Пр/	2	1
2.7	Физическое воспитание дошкольников и школьников с нарушениями интеллекта. Особенности физического развития детей с нарушениями интеллекта. /Пр/	2	1
2.8	Основные виды оценки физического здоровья детей с отклонениями в развитии. 1.	2	1

	Комплексный подход к изучению детей с нарушениями в развитии. 2. Изучение особенностей двигательной сферы детей как важнейшее направление физического воспитания детей с нарушениями в развитии. 3. Оценка физического развития и функционального состояния организма. /Лек/		
2.9	Основные виды оценки физического здоровья детей с отклонениями в развитии. 1. Комплексный подход к изучению детей с нарушениями в развитии. 2. Изучение особенностей двигательной сферы детей как важнейшее направление физического воспитания детей с нарушениями в развитии. 3. Оценка физического развития и функционального состояния организма. /Лек/	2	1
2.10	Физическое воспитание дошкольников и школьников с нарушениями интеллекта. Особенности физического развития детей с нарушениями интеллекта. /Пр/	2	1
2.11	Физическое воспитание детей с нарушением речи. Основные виды речевых нарушений. Методические особенности физического воспитания детей с нарушениями речи. /Пр/	2	1
2.12	Особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушением слуха. Причины нарушений слуха у детей. Методические особенности физического воспитания детей с нарушениями речи. /Пр/	2	1
2.13	Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения. Причины нарушения зрения у детей. /Пр/	2	1
2.14	Специальная физическая культура для слабовидящих и слепых детей. Причины нарушений зрения у детей. Методы адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения. /Пр/	2	1
2.15	Специальная физическая культура для слабовидящих и слепых детей. Причины нарушений зрения у детей. Методы адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения. /Пр/	2	1
2.16	Особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Виды нарушений опорно-двигательного аппарата. /Пр/	2	1
2.17	Особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Виды нарушений опорно-двигательного аппарата. /Пр/	2	1
2.18	Коррекционная работа в физическом воспитании с детьми, страдающими церебральным параличом. /Пр/	2	1
2.19	Оценка физического здоровья детей с отклонениями в развитии. Комплексный подход к изучению детей с нарушениями в развитии. Оценка физического развития и функционального состояния организма. /Пр/	2	1
2.20	Оценка функционального состояния организма детей с нарушениями в развитии. /Пр/	2	1
2.21	Адаптивное физическое воспитание детей с трудностями в обучении (задержка психического развития) и нарушением умственного развития (умственной отсталостью) /Ср/	6	1
2.22	Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением речи. Поиск научной и спортивно-педагогической информации в сетевых поисковых системах. /Ср/	8	1
2.23	Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха. /Ср/	6	1
2.24	Специальное образование детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. /Ср/	6	1
2.25	Основные виды оценки физического здоровья детей с отклонениями в развитии. Работа с литературными источниками. /Ср/	8	1
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Снигур, М. Е. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / М. Е. Снигур. — Сургут : СурГПУ, 2021. — 122 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/258995> (дата обращения: 25.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста : учебно-методическое пособие / составители Н. А.

Бойко, В. Н. Бойко. — Сургут : СурГПУ, 2016. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151926 (дата обращения: 25.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	
3. Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / составители Т. А. Жмурова, С. М. Рябцев. — Севастополь : СевГУ, 2021. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/177118 (дата обращения: 25.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	
4. Мелихов, В. В. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / В. В. Мелихов. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2008. — 137 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/189771 (дата обращения: 25.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	
5. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-53567-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/491015 (дата обращения: 25.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	
5.2 Перечень информационных технологий	
5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Научная электронная библиотека eLibrary Академия Google	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 203 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 123 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса. Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Обучающиеся в процессе изучения дисциплины должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера физической реабилитации. Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу. Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем. При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы. Изучение дисциплины «Адаптивное физическое воспитание дошкольников и школьников» требует систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. При подготовке реферата необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления. С целью формирования развития профессиональных навыков обучающихся в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой (компьютерные симуляции, деловые игры, разбор конкретных ситуаций).	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к экзамену дисциплины «Адаптивное физическое воспитание дошкольников и школьников»

1. Основные понятия адаптивного физического воспитания.
2. Общая характеристика специальных (коррекционных) образовательных учреждений.
3. Принципы и методы адаптивного физического воспитания дошкольников и школьников с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Инклюзивная практика в дошкольных образовательных учреждениях
5. Адаптивное физическое воспитание в общеобразовательных школах.
6. Общие закономерности роста и психомоторного развития детей.
7. Возрастная периодизация детей.
8. Комплексный подход к оценке развития детей.
9. Основные виды оценки физического здоровья детей с отклонениями в развитии.
10. Классификация нарушений физического развития и двигательных способностей детей.
11. Средства адаптивного физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях.
12. Формы организации занятий адаптивного физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях.
13. Формы организации занятий адаптивного физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья.
14. Определение понятий «задержка психического развития», «умственная отсталость».
15. Задачи и содержание адаптивного физического воспитания детей с задержкой психического развития.
16. Методические особенности физического воспитания детей с умственной отсталостью.
17. Причины речевых нарушений у детей. Основные виды речевых нарушений.
18. Методические особенности физического воспитания детей с нарушением речи.
19. Причины нарушений слуха у детей.
20. Особенности физического развития детей с нарушениями слуха.
21. Специальная физическая культура для детей с нарушением слуха.
22. Причины нарушений зрения у детей.
23. Особенности физического развития детей с нарушениями зрения.
24. Методические особенности физического воспитания детей с нарушениями зрения.
25. Виды нарушений опорно-двигательного аппарата у детей в специальных (коррекционных) школах.
26. Общая характеристика детского церебрального паралича.
27. Адаптивное физическое воспитание детей с церебральным параличом.
28. Оценка физического развития детей с нарушениями здоровья.
29. Урочная форма занятий адаптивной физической культуры с дошкольниками и школьниками.
30. Физическое воспитание в специальных медицинских группах общеобразовательных школ.
31. Составить комплекс упражнений для детей дошкольного возраста (4-5) с нарушением интеллекта.
32. Коррекционно-развивающие игры у детей с умственной отсталостью.
33. Подвижные игры в воде у детей с нарушением слуха.
34. Малоподвижная игра для детей с умственной отсталостью.
35. Нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями детей с ДЦП.
36. Составьте фрагмент занятия по адаптивной физической культуре для дошкольников с лёгкой формой ДЦП (цель, задачи, упражнения).
37. Подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие координации и равновесия у детей с нарушениями ОДА.
38. Комплекс упражнения для укрепления мышц спины и нижних конечностей у детей с плоскостопием.
39. Составьте фрагмент занятия по адаптивной физической культуре для детей младшего школьного возраста с трудностями в обучении (укажите цель, задачи, упражнения).
40. Коррекционно-развивающее упражнение при нарушении интеллекта.
41. Подвижные игры для детей с нарушением зрения.
42. Специальные упражнения для детей старшего школьного возраста с нарушением слуха.
43. Коррекционно-развивающие упражнения для детей школьного возраста с нарушением зрения.
44. Малоподвижные игры для детей дошкольного возраста с ДЦП.
45. Специальные упражнения для детей с ДЦП.
46. Составьте фрагмент занятия по адаптивной физической культуре для детей школьного возраста с нарушением слуха (укажите цель, задачи, упражнения).

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрено учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Выберите только один правильный ответ

Вопрос 1

Что такое адаптивная физическая культура?

- о А. Вид физической культуры, предназначенный исключительно для здоровых детей.
- о Б. Система мероприятий, направленная на коррекцию нарушений развития и реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- о В. Программа физического воспитания, включающая элементы спорта высших достижений.

Вопрос 2

Какие методы диагностики применяются в адаптивной физкультуре?

- о А. Терапевтические и психологические тесты.
- о Б. Только спортивные нормативы.
- о В. Педагогическое наблюдение, тестирование физических качеств и функциональное обследование организма ребенка.

Вопрос 3

Какой основной принцип лежит в основе построения занятий адаптивным физическим воспитанием?

- о А. Принцип максимальной нагрузки.
- о Б. Индивидуализация и дифференцированный подход.
- о В. Стандартизация упражнений.

Вопрос 4

К какому виду относится двигательная активность, применяемая для улучшения осанки школьников-инвалидов?

- о А. Статическая нагрузка.
- о Б. Динамическая аэробная нагрузка.
- о В. Силовая гимнастика.

Вопрос 5

Какое направление адаптации наиболее актуально для школьника с нарушениями опорно-двигательного аппарата?

- о А. Социальная адаптация.
- о Б. Физическая реабилитация.
- о В. Интеллектуальное развитие.

Вопрос 6

Для какого заболевания рекомендованы плавательные упражнения в рамках лечебной физкультуры?

- о А. Нарушения зрения.
- о Б. Заболевания дыхательной системы.
- о В. Патологии сердечно-сосудистой системы.

Вопрос 7

Что является целью психолого-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями?

- о А. Улучшение спортивных результатов учащихся.
- о Б. Создание условий для успешного социального взаимодействия и личностного роста.
- о В. Увеличение уровня интеллектуального развития учеников.

Вопрос 8

Что понимается под термином «инвалидность» в области образования?

- о А. Неполноценность, связанная с физическими недостатками.
- о Б. Ограниченные возможности здоровья, приводящие к ограничению жизнедеятельности.
- о В. Психологические трудности социализации.

Вопрос 9

Какой метод используется для оценки динамики состояния ребёнка в процессе реабилитации?

- о А. Анализ успеваемости.
- о Б. Мониторинг показателей физического развития и функциональных возможностей.
- о В. Метод анкетирования родителей.

Вопрос 10

Что включает в себя понятие "двигательное развитие"?

- о А. Способности ученика понимать учебную программу.
- о Б. Совокупность процессов формирования движений и способности управлять ими.
- о В. Умение владеть спортивными снарядами.

Вопрос 11

Как называется комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины и профилактику сколиоза?

- о А. ЛФК (лечебная физкультура).
- о Б. Групповая терапия.
- о В. Спортивные игры.

Вопрос 12

Что такое инклюзия в образовании?

- о А. Процесс исключения детей с инвалидностью из образовательной среды.
- о Б. Полное разделение образовательных учреждений на специализированные и массовые школы.
- о В. Образовательная практика интеграции детей с особенностями здоровья в общую систему образования.

Вопрос 13

Какой фактор влияет на выбор метода тренировки при работе с детьми с проблемами слуха?

- о А. Уровень эмоционального восприятия.

о Б. Отсутствие музыкального сопровождения занятия.

о В. Необходимость визуальной демонстрации действий педагогом.

Вопрос 14

Какие виды активности используются в занятиях с учащимися, имеющими нарушения зрения?

о А. Легкая атлетика и командные игры.

о Б. Ориентирование на местности и тактильная координация.

о В. Водные процедуры и силовые тренажеры.

Вопрос 15

Что подразумевает индивидуальный подход в адаптивном физическом воспитании?

о А. Одинаковые программы тренировок для всех участников группы.

о Б. Разработка специализированных программ занятий, учитывающих индивидуальные особенности каждого ребенка.

о В. Использование стандартных методик независимо от особенностей здоровья.

Вопрос 16

Какой компонент адаптивного физического воспитания способствует формированию мотивации к активному образу жизни?

о А. Пассивный отдых и расслабление.

о Б. Организация игровых форм деятельности и создание позитивного опыта успеха.

о В. Физиотерапевтические мероприятия.

Вопрос 17

Почему важно учитывать возрастные физиологические изменения при разработке программ адаптивного физического воспитания?

о А. Для увеличения интенсивности нагрузок.

о Б. Чтобы избежать травм и оптимизировать процесс восстановления.

о В. По причине отсутствия нормативных требований к детям разных возрастов.

Вопрос 18

Какие формы организации занятий чаще всего используются в школах для детей с особыми образовательными потребностями?

о А. Массовые соревнования и фестивали.

о Б. Специальные групповые уроки и индивидуально-подборные занятия.

о В. Единичные консультации педагогов.

Вопрос 19

Какая цель преследуется в коррекции поведения детей с расстройствами аутистического спектра средствами адаптивной физической культуры?

о А. Повышение спортивного мастерства.

о Б. Формирование социальных навыков и снижение тревожности.

о В. Лечение основного заболевания.

Вопрос 20

Каковы основные цели адаптивных уроков физкультуры для детей с синдромом Дауна?

о А. Подготовка спортсменов-паралимпийцев.

о Б. Коррекция моторики, улучшение координации движений и профилактика заболеваний суставов.

о В. Воспитание лидерских качеств.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 вопросов. Два по теории из разделов 1-2, один практический

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки экзамена:

«отлично»:

- глубокое и прочное усвоение программного материала при ответе на три вопроса;

- полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы

при видоизменении вопроса (задания);

- владение разносторонними практическими навыками по теме дисциплины.

«хорошо»:

- знание программного материала при ответе на три вопроса;

- грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос;

- владение необходимыми практическими навыками по теме дисциплины.

«удовлетворительно»:

- знание программного материала при ответе на два вопроса;

- при ответе допускаются неточности, недостаточно правильные формулировки;

- затруднения во владении необходимыми практическими навыками по теме дисциплины.

«не удовлетворительно» или «не зачтено»:

- незнание программного материала при ответе на 2-3 вопроса;

- при ответе возникают существенные ошибки.

- не владеет необходимыми практическими навыками по теме дисциплины.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.12 Адаптивное физическое воспитание дошкольников и школьников
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.13 Адаптивное физическое воспитание молодежи

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	42		
самостоятельная работа	30		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4(2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	20	20	20	20
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	30	30	30	30
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, преподаватель Караман Владислав Андреевич

Рабочая программа дисциплины

Адаптивное физическое воспитание молодежи

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель – формирование теоретико-методических знаний и практических умений для профессионально-педагогической деятельности в адаптивном физическом воспитании обучающейся молодёжи, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи:

- изучение организации адаптивного физического воспитания в системе профессионального образования;
- изучение влияния физической культуры на компенсаторные возможности организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- знакомство с методиками адаптивного физического воспитания при нарушениях здоровья студентов с различной нозологией.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Баскетбол и методика преподавания
2	Футбол и методика преподавания
3	Гандбол и методика преподавания
4	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании
5	Гигиена физической культуры и спорта

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Реабилитационная педагогика
2	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
3	Адаптивная двигательная рекреация
4	Адаптивный спорт
5	Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ
6	Физиология физического воспитания и спорта
7	Производственная практика (педагогическая практика в специальных оздоровительных реабилитационных центрах)
8	Производственная практика (педагогическая практика в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях)
9	Производственная практика (преддипломная)
10	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
11	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
12	Естественно-научные основы физической культуры и спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективных методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ПК-1: Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода

ПК-1.1: Знает: Противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам различных возрастных групп с ОВЗ; Теория и организация адаптивной физической культуры; Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

ПК-1.2: Умеет: Составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ, включая: - учебно-тренировочные и воспитательные занятия, - методические занятия, - организационные занятия, - диагностические занятия, - занятия по ведению мониторинга, - физкультурно-оздоровительные занятия, - спортивные занятия

ПК-1.3: Владеет: Планирование мероприятий (занятий) по адаптивному физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта с учетом возрастного и психофизиологического развития людей с ОВЗИ, условий тренировочного, образовательного и воспитательного процессов; Разработка программ физкультурно-спортивных мероприятий различных возрастных групп с ОВЗИ; Планирование мероприятий по работе с законными представителями различных возрастных групп с ОВЗИ по вопросам организации и проведения инклюзивных занятий и по организации домашних занятий двигательной активностью

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
Раздел 1. Основы адаптивной физической культуры студентов.			
1.1	Основные понятия адаптивного физического воспитания студентов. /Лек/	2	4
1.2	Организация адаптивного физического воспитания студентов специальных медицинских групп. /Лек/	2	4
1.3	Контроль физического состояния студентов специальных медицинских групп. /Лек/	2	4
1.4	Основные задачи и средства физического воспитания студентов специальных групп. /Пр/	2	4
1.5	Комплектование специальных медицинских групп. /Пр/	2	4
1.6	Формы адаптивного физического воспитания студентов. /Пр/	2	4
1.7	Тестирование физической подготовленности студентов с отклонениями в состоянии здоровья. /Пр/	2	4
1.8	Принципы и основы адаптивного физического воспитания студентов. Двигательная недостаточность и здоровье студентов. Резервные возможности организма, перенёсшего заболевание. Профессионально-прикладная подготовка на занятиях адаптивной физической культуры. /Ср/	2	4
1.9	Требования к составлению программ по адаптивному физическому воспитанию обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	2	4
1.10	Контроль функционального состояния студентов СМГ на занятиях физической культуры. Определение физической подготовленности студентов с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	2	4
Раздел 2. Содержание адаптивного физического воспитания студентов, имеющих различные виды заболеваний.			
2.1	Адаптивное физическое воспитание студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. /Лек/	2	4
2.2	Адаптивное физическое воспитание молодежи с заболеваниями и нарушениями опорно-двигательного аппарата. /Лек/	2	4
2.3	Адаптивное физическое воспитание студентов при заболеваниях суставов. /Лек/	2	4
2.4	Адаптивное физическое воспитание студентов с заболеваниями дыхательной системы. /Лек/	2	4
2.5	Адаптивное физическое воспитание студентов при нарушениях зрения. /Лек/	2	4
2.6	Особенности занятий АФВ студентов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Пр/	2	4
2.7	Особенности занятий АФВ студентов при сколиозе, остеохондрозе. /Пр/	2	4
2.8	Особенности занятий АФВ студентов при плоскостопии, заболеваний суставов. /Пр/	2	4
2.9	Особенности занятий АФВ студентов при заболеваниях обмена веществ. /Пр/	2	4
2.10	Особенности занятий физической культуры при заболеваниях почек. /Пр/	2	4
2.11	Особенности занятий физической культуры при нарушениях зрения у студентов. /Пр/	2	4
2.12	Особенности занятий АФВ при заболеваниях сердечнососудистой системы. Противопоказания к видам физической нагрузки, специальные упражнения лечебной гимнастики. /Ср/	2	4
2.13	Особенности занятий при нарушениях и заболеваниях аппарата движения. Противопоказания к видам физической нагрузки, специальные упражнения лечебной гимнастики. /Ср/	4	4
2.14	Особенности занятий физической культуры после заболеваний дыхательной системы.	4	4

	Противопоказания к видам физической нагрузки, специальные упражнения лечебной гимнастики. /Ср/		
2.15	Особенности занятий физической культуры при заболеваниях почек. Противопоказания к видам физической нагрузки, специальные упражнения лечебной гимнастики. /Ср/	4	4
2.16	Особенности занятий физической культуры при нарушениях зрения у студентов. Противопоказания к видам физической нагрузки, специальные упражнения лечебной гимнастики. /Ср/	4	4
2.17	Особенности занятий физической культуры при заболеваниях обмена веществ. Противопоказания к видам физической нагрузки, специальные упражнения лечебной гимнастики. /Ср/	4	4
Раздел 3. Адаптивная профессионально прикладная физическая культура молодежи			
3.1	Мониторинг физического состояния и оценка эффективности программ адаптивной профессионально-прикладной подготовки. /Лек/	2	4
3.2	Инклюзивная образовательная среда и междисциплинарное взаимодействие специалистов в реализации программ адаптивной физической культуры. /Лек/	2	4
3.3	Мониторинг физического состояния и оценка эффективности программ адаптивной профессионально-прикладной подготовки. /Пр/	2	4
3.4	Инклюзивная образовательная среда и междисциплинарное взаимодействие специалистов в реализации программ адаптивной физической культуры. /Ср/	2	4
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Рубцова, Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 124 с. — ISBN 978-5-507-48682-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362909> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Касмакова, Л. Е. Адаптивное физическое воспитание лиц с интеллектуальными нарушениями : учебное пособие / Л. Е. Касмакова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2019. — 107 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154984> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-53567-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/491015> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Федякин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебник для вузов / А. А. Федякин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47539-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/386459> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Жданова, Е. А. Адаптивное физическое воспитание в подготовительных и специальных медицинских группах общеобразовательных учреждений : учебно-методическое пособие / Е. А. Жданова, М. Р. Мухамедьяров. — Уфа : ВЭГУ, 2009. — 104 с. — ISBN 978-5-87865-448-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/172379> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 307 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.3 - 307

	Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.3 - 307 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
4	К.3 - 307 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Данный учебный курс предназначен для студентов I курса очной и заочной форм обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий: - аудиторные занятия в виде лекций и практических занятий; - внеаудиторные в виде самостоятельной работы студентов. Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: «Анатомия человека», «Теория и организация адаптивной физической культуры». Освоение данной дисциплины необходимо для изучения дисциплин «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура». На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные современные материалы в области адаптивного физического воспитания студентов. На практических занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала. Текущая самостоятельная работа студентов (СРС) включает в себя: работу с лекционным материалом; поиск и анализ информации по индивидуально заданной теме; изучение тем самостоятельной работы: подготовка к практическим работам; подготовка к зачёту с оценкой.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Основные понятия адаптивной физической культуры.
2. Система физической реабилитации.
3. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Организация адаптивного физического воспитания студентов специальных медицинских групп.
4. Требования к составлению программ по физическому воспитанию обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья
5. Контроль физического состояния студентов специальных медицинских групп на занятиях физической культуры.
6. Определение физической подготовленности студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Двигательная недостаточность и здоровье студентов.
8. Формы адаптивного физического воспитания студентов.
9. Комплексы физических упражнений при различных заболеваниях.
10. Комплектование специальных медицинских групп. Рекомендации по определению медицинской группы.
11. Особенности занятий адаптивной физической культуры со студентами при заболеваниях сердечнососудистой системы.
12. Особенности занятий адаптивной физической культуры со студентами при нарушениях аппарата движения.
13. Особенности занятий адаптивной физической культуры со студентами при сколиозах.
14. Особенности занятий адаптивной физической культуры со студентами при плоскостопии.
15. Особенности занятий адаптивной физической культуры со студентами при остеохондрозах.
16. Особенности занятий адаптивной физической культуры адаптивной физической культуры со студентами после заболеваний дыхательной системы.
17. Особенности занятий адаптивной физической культуры со студентами после заболеваний почек.
18. Особенности занятий адаптивной физической культуры со студентами при нарушениях зрения.
19. Особенности занятий адаптивной физической культуры со студентами при ожирении.
20. Воспитание физических качеств у студентов специальных медицинских групп.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что является основным объектом адаптивной физической культуры?
 - А) Профессиональные спортсмены
 - В) Лица с отклонениями в состоянии здоровья
 - С) Дети дошкольного возраста
2. Основной целью системы физической реабилитации является:
 - А) Подготовка к соревнованиям
 - В) Восстановление утраченных функций организма
 - С) Развитие максимальной силы
3. Роль адаптивной физической культуры в социальной интеграции студентов заключается в:
 - А) Освобождении от занятий
 - В) Формировании двигательных навыков и включении в общественную жизнь
 - С) Замене медикаментозного лечения
4. Специальные медицинские группы формируются на основании:
 - А) Желания студента
 - В) Результатов спортивных достижений
 - С) Медицинского заключения
5. Программы по физическому воспитанию для обучающихся с отклонениями в здоровье должны:
 - А) Учитывать индивидуальные особенности и диагноз
 - В) Полностью исключать физическую нагрузку
 - С) Быть одинаковыми для всех
6. Контроль физического состояния студентов СМГ включает:
 - А) Только устный опрос
 - В) Измерение ЧСС, АД и наблюдение за самочувствием
 - С) Проверку посещаемости
7. Физическая подготовленность студентов с отклонениями в здоровье определяется через:

- A) Спортивные разряды
 - B) Количество пропусков занятий
 - C) Специальные щадящие тесты
8. Двигательная недостаточность приводит к:
- A) Улучшению обмена веществ
 - B) Снижению функциональных возможностей организма
 - C) Повышению иммунитета
9. К формам адаптивного физического воспитания относятся:
- A) Лечебная гимнастика и оздоровительная ходьба
 - B) Только соревнования
 - C) Исключительно самостоятельные занятия
10. Комплексы упражнений при различных заболеваниях должны:
- A) Подбираться с учетом противопоказаний
 - B) Быть интенсивными и универсальными
 - C) Исключать дыхательные упражнения
11. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы рекомендуется:
- A) Высокоинтенсивная интервальная нагрузка
 - B) Умеренная аэробная нагрузка с контролем ЧСС
 - C) Полный отказ от движения
12. При нарушениях опорно-двигательного аппарата особое внимание уделяется:
- A) Развитию гибкости и укреплению мышечного корсета
 - B) Тяжёлой атлетике
 - C) Спринтерскому бегу
13. При сколиозе основная задача занятий:
- A) Увеличение осевой нагрузки на позвоночник
 - B) Коррекция осанки и укрепление мышц спины
 - C) Развитие скоростных качеств
14. При плоскостопии рекомендуются:
- A) Прыжки с высоты
 - B) Упражнения для укрепления мышц стопы
 - C) Длительный бег по асфальту
15. При остеохондрозе противопоказаны:
- A) Резкие движения и осевые нагрузки
 - B) Лечебная гимнастика
 - C) Плавание
16. После заболеваний дыхательной системы целесообразно включать:
- A) Дыхательные упражнения
 - B) Только силовые упражнения
 - C) Максимальные анаэробные нагрузки
17. После заболеваний почек следует:
- A) Исключить переохлаждение и чрезмерные нагрузки
 - B) Использовать интенсивный бег
 - C) Применять силовые упражнения с большими весами
18. При нарушениях зрения важно:
- A) Исключить упражнения на координацию
 - B) Обеспечить хорошее освещение и безопасность
 - C) Использовать упражнения с закрытыми глазами
19. При ожирении рекомендуется:
- A) Постепенное увеличение аэробной нагрузки
 - B) Полное исключение двигательной активности
 - C) Только статические упражнения

20. Воспитание физических качеств у студентов СМГ должно:

- А) Игнорировать состояние здоровья
- В) Быть направлено на постепенное и дозированное развитие
- С) Быть ориентировано на спортивные нормативы

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценивания знаний а зачете:

«Зачтено» – студент, который: - прочно усвоил предусмотренный программный материал; - правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов - без ошибок выполнил практическое задание. Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе. Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной работы, активная работа на семинарских занятиях.

«Не зачтено» – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.13 Адаптивное физическое воспитание молодежи
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.14 Геронтология**

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	24		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5(3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	20	20	20	20
Практические	28	28	28	28
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	24	24	24	24
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Граневский Владимир Викторович

Рабочая программа дисциплины

Геронтология

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системы знаний о медико-биологических, гигиенических и психологических особенностях лиц пожилого и старческого возраста, а также развитие профессиональных компетенций, необходимых для организации физкультурно-оздоровительной и адаптивной физической активности данной категории населения.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения дисциплины предполагается решение следующих задач:

- изучение основных закономерностей процессов старения организма;
- ознакомление с возрастными изменениями функциональных систем пожилых людей;
- формирование представлений о принципах геронгиены и профилактики возрастных заболеваний;
- изучение психологических особенностей пожилого и старческого возраста;
- освоение основ психологического взаимодействия с пожилыми людьми;
- формирование умений учитывать возрастные, функциональные и психоэмоциональные особенности при планировании занятий АФК.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Социальная защита инвалидов

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре
2	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
3	Производственная практика (преддипломная)
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-9: Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-9.1: Знает: методику развития компенсаторных возможностей организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-9.2: Умеет: проводить мероприятия физической реабилитации и занятия адаптивной физической культуры для развития компенсаторных возможностей, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-9.3: Владеет: методиками развития компенсаторных возможностей организма и закрепления компенсаций на разных этапах восстановления.

ПК-2: Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ

ПК-2.1: Знает: Правила использования инвентаря, оборудования для мероприятий (занятий) различных возрастных групп с ОВЗИ; Правила организации работы различных возрастных групп с ОВЗИ с учетом нарушенных функций организма и ограничений жизнедеятельности

ПК-2.2: Умеет: Подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для уменьшения ограничений жизнедеятельности различных возрастных групп с ОВЗИ и формирования у них отсутствующих жизненно важных способностей и компетенции; Применять частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта, включающие: - физические и идеомоторные упражнения, - технические средства и тренажеры, - искусственные физические факторы, - естественно-средовые и гигиенические средства

ПК-2.3: Владеет: Воспитание волевых качеств: целеустремленности (настойчивости, упорства, терпеливости, инициативности, самостоятельности) и самообладания (смелости, решительности, выдержки, дисциплинированности, организованности) у различных возрастных групп с ОВЗИ; Подготовка различных возрастных групп с ОВЗИ к участию в физкультурных, тренировочных и спортивных мероприятиях согласно единому календарному плану их проведения

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Гериатрия		

1.1	Гериатрия как наука и её место в системе здравоохранения и АФК /Лек/	2	5
1.2	Биологические теории старения /Лек/	2	5
1.3	Хронические заболевания пожилых людей и их влияние на двигательную активность /Лек/	2	5
1.4	Возрастные изменения нервной системы /Лек/	2	5
1.5	Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата /Пр/	2	5
1.6	Сердечно-сосудистая система в пожилом возрасте /Пр/	2	5
1.7	Изменения дыхательной системы у лиц пожилого и старческого возраста /Пр/	2	5
1.8	Физическая активность как фактор профилактики преждевременного старения /Пр/	2	5
1.9	Нарушения обмена веществ и питания в пожилом возрасте /Пр/	2	5
1.10	Медико-биологические противопоказания и ограничения к физическим нагрузкам в гериатрии /Ср/	6	5
Раздел 2. Герогигиена.			
2.1	Герогигиена как раздел гигиены и профилактической медицины /Лек/	2	5
2.2	Гигиена жилища пожилого человека /Лек/	2	5
2.3	Режим дня и отдыха в пожилом возрасте /Лек/	2	5
2.4	Гигиена питания лиц пожилого и старческого возраста /Пр/	2	5
2.5	Личная гигиена и уход за телом в пожилом возрасте /Пр/	2	5
2.6	Гигиенические основы двигательной активности пожилых людей /Пр/	2	5
2.7	Профилактика падений и травматизма у пожилых /Пр/	2	5
2.8	Гигиена сна и профилактика нарушений сна /Пр/	2	5
2.9	Закаливание и его особенности в пожилом возрасте /Ср/	2	5
2.10	Роль герогигиены в сохранении качества жизни пожилых людей /Ср/	4	5
Раздел 3. Геронтопсихология.			
3.1	Геронтопсихология как отрасль возрастной психологии /Лек/	2	5
3.2	Психологические теории старения /Лек/	2	5
3.3	Особенности познавательных процессов в пожилом возрасте /Лек/	2	5
3.4	Эмоциональная сфера пожилых людей /Пр/	2	5
3.5	Мотивация и потребности лиц пожилого возраста /Пр/	2	5
3.6	Психологическая адаптация к выходу на пенсию /Пр/	2	5
3.7	Одиночество и социальная изоляция в пожилом возрасте /Пр/	2	5
3.8	Психологические аспекты физической активности пожилых людей /Ср/	4	5
3.9	Психологическая поддержка и общение с пожилыми людьми /Ср/	4	5
3.10	Психопрофилактика и повышение психологического благополучия в старости /Ср/	4	5
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Агарков, Н. М. Концепция: геронтология и гериатрия : учебное пособие / Н. М. Агарков, Т. И. Якунченко, Н. И. Жернакова. — Белгород : НИУ БелГУ, 2025. — 68 с. — ISBN 978-5-9571-3811-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/501530> (дата обращения: 03.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Малышенко, О. С. Гериатрия : учебное пособие / О. С. Малышенко, М. В. Летаева, М. В. Королева. — Кемерово : КемГМУ, 2025. — 266 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/505664> (дата обращения: 03.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Социальная геронтология: междисциплинарный подход в работе с пожилыми людьми : учебное пособие / Н. Л. Шкиндрер, С. И. Глухих, О. Е. Плеханова, М. В. Привалова ; под редакцией С. И. Глухих. — Екатеринбург : Уральский ГМУ, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-89895-983-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/317381> (дата обращения: 03.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Гончарова, Г. Н. Социальная геронтология: актуальные проблемы : учебное пособие / Г. Н. Гончарова, А. В. Жарова. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2018. — 156 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147592> (дата обращения: 03.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Сахарова, Т. Н. Геронтопсихология : учебник / Т. Н. Сахарова, Е. Г. Уманская, Н. А. Цветкова ; под редакцией Т. Н. Сахаровой. — 2-е изд., доп. — Москва : МПГУ, 2018. — 352 с. — ISBN 978-5-4263-0636-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122347> (дата обращения: 03.02.2026). —

Режим доступа: для авториз. пользователей.	
5.2 Перечень информационных технологий	
5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работы.	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Научная электронная библиотека eLibrary Академия Google	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.3 - 204 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 - 204 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
4	К.3 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Студенты в процессе изучения дисциплины «Геронтология» должны усвоить основное содержание лекционного материала: ключевые термины и понятия, основные теоретические положения, а также современные представления о биологических, психологических и социальных аспектах старения. В лекционном курсе рассматриваются закономерности процессов старения и долголетия, возрастные изменения организма, особенности функционирования органов и систем в пожилом и старческом возрасте, а также вопросы качества жизни и социальной адаптации пожилых людей. На практических занятиях формируются умения и навыки анализа возрастных изменений, оценки функционального и психоэмоционального состояния лиц пожилого возраста, а также применения знаний геронтологии при решении профессиональных задач в сфере здравоохранения, социальной работы, физической культуры и реабилитации. Особое внимание уделяется изучению факторов активного долголетия, профилактике преждевременного старения и возраст-ассоциированных заболеваний. Изучение дисциплины осуществляется в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов. В ходе самостоятельной работы студенты прорабатывают лекционный материал, изучают рекомендованную учебную и научную литературу, готовятся к практическим занятиям и формам текущего контроля знаний. Во время лекций рекомендуется не только внимательно слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать особое внимание на визуальную информацию: схемы, таблицы, графики, иллюстрации и видеоматериалы, демонстрируемые преподавателем, так как они способствуют лучшему пониманию процессов старения. При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: повторить конспект лекции; изучить соответствующие разделы рекомендованной литературы; ознакомиться с планом практического занятия и подготовить ответы на теоретические вопросы;	

сформулировать вопросы, требующие уточнения, для обсуждения с преподавателем.

Во время занятий необходимо внимательно слушать ответы одногруппников, активно участвовать в обсуждениях и анализе практических ситуаций. В случае пропуска занятия или недостаточной подготовки студенту необходимо самостоятельно изучить тему и в кратчайшие сроки обсудить её с преподавателем.

При подготовке к контрольным работам и экзамену рекомендуется систематически повторять изученный материал, начиная с первой темы, используя учебно-методические пособия и конспекты лекций.

Изучение дисциплины «Геронтология» требует от студентов ответственного и систематического подхода к самостоятельной работе, включающей анализ теоретического материала, работу с научными источниками, самоконтроль усвоения знаний и подготовку докладов. При подготовке докладов следует стремиться к их логичности, структурированности и информативности. Помните, что во время выступления вы фактически выполняете роль преподавателя, поэтому желательно сопровождать доклад наглядным материалом и быть готовыми ответить на вопросы по теме.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Что изучает гериатрия и каковы её основные задачи?
2. Каково значение гериатрии для специалистов по адаптивной физической культуре?
3. Назовите и охарактеризуйте основные теории старения.
4. Какие изменения происходят в опорно-двигательном аппарате при старении?
5. Как возрастные изменения сердечно-сосудистой системы влияют на физическую нагрузку?
6. Особенности функционирования дыхательной системы в пожилом возрасте.
7. Какие изменения нервной системы характерны для пожилых людей?
8. Влияние старения на обмен веществ и энергетические потребности организма.
9. Основные хронические заболевания пожилых и их влияние на двигательную активность.
10. Роль физической активности в профилактике возрастных заболеваний.
11. Какие ограничения и противопоказания необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями с пожилыми?
12. Понятие герогигиены и её значение.
13. Гигиенические требования к жилищу пожилого человека.
14. Особенности режима дня пожилых людей.
15. Принципы рационального питания в пожилом возрасте.
16. Значение личной гигиены в поддержании здоровья пожилых.
17. Гигиенические основы двигательной активности пожилых людей.
18. Причины падений у пожилых и меры их профилактики.
19. Особенности сна в пожилом возрасте и его гигиена.
20. Закаливание: цели, формы и ограничения для пожилых людей.
21. Как герогигиена влияет на качество жизни пожилых?
22. Что изучает геронтопсихология?
23. Основные психологические теории старения.
24. Изменения памяти и внимания в пожилом возрасте.
25. Особенности мышления у пожилых людей.
26. Эмоциональные состояния, характерные для пожилого возраста.
27. Потребности и мотивы активности в пожилом возрасте.
28. Психологические трудности периода выхода на пенсию.
29. Причины одиночества в пожилом возрасте и его последствия.
30. Роль общения в поддержании психического здоровья пожилых.
31. Как физическая активность влияет на психоэмоциональное состояние пожилых?
32. Психологические барьеры участия пожилых в физкультурных занятиях.
33. Методы повышения мотивации пожилых к двигательной активности.
34. Значение групповых занятий для психологического благополучия пожилых.
35. Особенности общения специалиста АФК с пожилыми людьми.
36. Психологическая поддержка пожилых с ограниченными возможностями здоровья.
37. Профилактика депрессивных состояний в пожилом возрасте.
38. Роль семьи в психологическом благополучии пожилого человека.
39. Социальная адаптация пожилых людей.
40. Психопрофилактика как средство сохранения психического здоровья.
41. Влияние образа жизни на процесс старения.
42. Комплексный подход к сохранению здоровья пожилых.
43. Значение междисциплинарного подхода в работе с пожилыми.
44. Роль специалиста по АФК в системе помощи пожилым людям.
45. Индивидуализация физической нагрузки для пожилых.
46. Связь физического и психического здоровья в пожилом возрасте.
47. Профилактика преждевременного старения средствами АФК.
48. Качество жизни пожилых и факторы его формирования.
49. Современные проблемы стареющего общества.
50. Значение гериатрии, герогигиены и геронтопсихологии в профессиональной деятельности специалиста АФК.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что изучает гериатрия?
 - а) Особенности развития организма в детском возрасте
 - б) Заболевания лиц трудоспособного возраста
 - в) Процессы старения и особенности здоровья пожилых людей

2. Основная задача гериатрии заключается в:
- а) Лечении острых инфекционных заболеваний
 - б) Профилактике, диагностике и лечении заболеваний пожилого возраста
 - в) Формировании спортивных достижений
3. Значение гериатрии для специалистов АФК состоит в:
- а) Подготовке спортсменов-ветеранов
 - б) Организации досуга пожилых
 - в) Учёте возрастных изменений при планировании физической активности
4. Какая теория старения связывает его с накоплением повреждений клеток?
- а) Теория износа
 - б) Генетическая теория
 - в) Социальная теория
5. Генетическая теория старения утверждает, что старение:
- а) Связано с образом жизни
 - б) Запрограммировано на уровне ДНК
 - в) Является следствием гиподинамии
6. Основное возрастное изменение опорно-двигательного аппарата:
- а) Увеличение мышечной массы
 - б) Повышение эластичности связок
 - в) Снижение плотности костной ткани
7. Для мышечной системы пожилых характерно:
- а) Увеличение силы
 - б) Атрофия мышц
 - в) Рост выносливости
8. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы проявляются:
- а) Увеличением частоты сердечных сокращений в покое
 - б) Снижением эластичности сосудов
 - в) Увеличением объёма сердца
9. При физических нагрузках у пожилых необходимо учитывать:
- а) Быстрое восстановление
 - б) Ограниченные адаптационные возможности
 - в) Высокую толерантность к нагрузке
10. Особенность дыхательной системы пожилых людей:
- а) Увеличение жизненной ёмкости лёгких
 - б) Повышение газообмена
 - в) Снижение подвижности грудной клетки
11. Для нервной системы пожилых характерно:
- а) Ускорение нервных процессов
 - б) Снижение скорости реакции
 - в) Повышение концентрации внимания
12. Старение обмена веществ характеризуется:
- а) Увеличением основного обмена
 - б) Повышением энергетических потребностей
 - в) Замедлением метаболических процессов
13. Энергетические потребности пожилых людей:
- а) Выше, чем у молодёжи
 - б) Не изменяются
 - в) Снижаются
14. К наиболее распространённым хроническим заболеваниям пожилых относится:
- а) Сахарный диабет
 - б) Корь
 - в) Острый аппендицит

15. Хронические заболевания у пожилых:

- а) Не влияют на двигательную активность
- б) Могут ограничивать физическую нагрузку
- в) Требуют полного отказа от движений

16. Основная роль физической активности в пожилом возрасте:

- а) Достижение спортивных результатов
- б) Профилактика возрастных заболеваний
- в) Повышение массы тела

17. К противопоказаниям к занятиям физическими упражнениями относится:

- а) Хроническое заболевание в стадии ремиссии
- б) Острые воспалительные процессы
- в) Умеренная утомляемость

18. Герогигиена — это наука о:

- а) Лечении психических заболеваний
- б) Гигиенических основах жизни пожилых
- в) Физическом воспитании молодёжи

19. Основное требование к жилищу пожилого человека:

- а) Минимальная освещённость
- б) Наличие лестниц
- в) Безопасность и доступность

20. Режим дня пожилых должен включать:

- а) Длительное бодрствование
- б) Чёткое чередование труда и отдыха
- в) Минимум физической активности

21. Рациональное питание пожилых предполагает:

- а) Повышенную калорийность
- б) Ограничение белков
- в) Сбалансированность и умеренность

22. Личная гигиена пожилых важна для:

- а) Профилактики заболеваний и осложнений
- б) Улучшения спортивной формы
- в) Увеличения выносливости

23. Гигиенические основы двигательной активности включают:

- а) Чрезмерные нагрузки
- б) Учёт состояния здоровья
- в) Соревновательный характер

24. Основная причина падений у пожилых:

- а) Высокая скорость движений
- б) Нарушение равновесия
- в) Повышенная мышечная сила

25. Для профилактики падений необходимо:

- а) Исключить движение
- б) Улучшать координацию и силу
- в) Увеличить нагрузку

26. Особенность сна в пожилом возрасте:

- а) Увеличение глубины сна
- б) Сокращение продолжительности
- в) Полное отсутствие сновидений

27. Закаливание пожилых должно быть:

- а) Интенсивным
- б) Резким

в) Постепенным и щадящим

28. Геронтопсихология изучает:

- а) Психику детей
- б) Психологию пожилого возраста
- в) Социальную психологию

29. Для памяти пожилых характерно:

- а) Улучшение кратковременной памяти
- б) Снижение способности к запоминанию новой информации
- в) Полная утрата памяти

30. Общение в пожилом возрасте способствует:

- а) Социальной изоляции
- б) Ухудшению настроения
- в) Поддержанию психического здоровья

ключ к тесту

1-в, 2-б, 3-в, 4-а, 5-б, 6-в, 7-б, 8-б, 9-б, 10-в, 11-б, 12-в, 13-в, 14-а, 15-б, 16-б, 17-б, 18-б, 19-в, 20-б, 21-в, 22-а, 23-б, 24-б, 25-б, 26-б, 27-в, 28-б, 29-б, 30-в

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценкой «зачтено» оцениваются ответы обучающихся показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на зачете, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда обучающийся не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.14 Геронтология
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.15 Реабилитационная педагогика**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108		
в том числе:			
аудиторные занятия	60		
самостоятельная работа	48		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет с оценкой 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8(4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	30	30	30	30
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	60	60	60	60
Контактная работа	60	60	60	60
Сам. работа	48	48	48	48
Часы на контроль				
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Рымар Людмила Алексеевна

Рабочая программа дисциплины

Реабилитационная педагогика

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Обеспечение формирования готовности и способности обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности в области реабилитационной педагогики.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Освоение обучающимися, основных концепций и теорий, методов и технологий в области реабилитационной педагогики.
2. Формирование способности проектировать и реализовывать коррекционно-развивающий и реабилитационный процессы в разных институциональных условиях с использованием специальных методик и современных технологий с учетом особенностей развития лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Овладение обучающимися практическими навыками и умениями, необходимыми для организации и осуществления реабилитации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также детей и подростков, имеющих проблемы с адаптацией в социуме;
4. Формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельного анализа, синтеза и обобщения научной, учебной и методической информации в области организации и осуществления реабилитации различных категорий граждан.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Адаптивное физическое воспитание молодежи
2	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
3	Адаптивная двигательная рекреация
4	Адаптивный спорт
5	Баскетбол и методика преподавания
6	Волейбол и методика преподавания
7	Футбол и методика преподавания
8	Гандбол и методика преподавания
9	Легкая атлетика и методика преподавания
10	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании
11	Частные методики адаптивной физической культуры
12	Гигиена физической культуры и спорта
13	Физиология физического воспитания и спорта
14	Производственная практика (педагогическая практика в спортивных и коррекционных учреждениях)
15	Производственная практика (педагогическая практика в специальных оздоровительных реабилитационных центрах)
16	Производственная практика (педагогическая практика в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях)

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективных методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ПК-1: Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода

ПК-1.1: Знает: Противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам различных возрастных групп с ОВЗИ; Теория и организация адаптивной физической культуры; Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре
ПК-1.2: Умеет: Составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ, включая: - учебно-тренировочные и воспитательные занятия, - методические занятия, - организационные занятия, - диагностические занятия, - занятия по ведению мониторинга, - физкультурно-оздоровительные занятия, - спортивные занятия
ПК-1.3: Владеет: Планирование мероприятий (занятий) по адаптивному физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта с учетом возрастного и психофизиологического развития людей с ОВЗИ, условий тренировочного, образовательного и воспитательного процессов; Разработка программ физкультурно-спортивных мероприятий различных возрастных групп с ОВЗИ; Планирование мероприятий по работе с законными представителями различных возрастных групп с ОВЗИ по вопросам организации и проведения инклюзивных занятий и по организации домашних занятий двигательной активностью

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Основы реабилитационной педагогики.		
1.1	Реабилитационная педагогика как наука: предмет, методологическая основа, понятийный аппарат. /Лек/	2	8
1.2	Реабилитационная педагогика в системе наук антропологического цикла. /Лек/	2	8
1.3	История реабилитационно-педагогической мысли. /Пр/	2	8
1.4	Реабилитационная педагогика как наука: предмет, методологическая основа, понятийный аппарат. /Пр/	2	8
1.5	Реабилитационная педагогика: ее взаимосвязь с коррекционной педагогикой. /Пр/	2	8
1.6	Выписать сравнить из различных энциклопедических словарей определение понятия «реабилитация». /Ср/	4	8
1.7	Составить таблицу (не менее пяти авторов учебных пособий по социальной педагогике) по следующей схеме: 1.Источник, автор; 2. Определение понятия «социальная реабилитация»; 3. По отношению к каким категориям детей и населения используется /Ср/	6	8
1.8	Подготовить презентацию "Принципы реабилитационной педагогики". /Ср/	8	8
	Раздел 2. Раздел 2. Содержание и средства реабилитационной педагогики.		
2.1	Реабилитационно-педагогическая среда образовательного учреждения. /Лек/	2	8
2.2	Инклюзивное образование как педагогическая среда реабилитации детей с ОВЗ. /Лек/	2	8
2.3	Средства реабилитационной педагогики. /Лек/	2	8
2.4	Игротерапия и арт-педагогика как средства реабилитации. /Лек/	2	8
2.5	Трудовая реабилитация и профориентация. /Лек/	2	8
2.6	Технические средства реабилитации и их роль в обеспечении образовательного процесса. /Лек/	2	8
2.7	Педагогическая реабилитация и оздоровление. /Лек/	2	8
2.8	Использование современных цифровых технологий и ассистивных устройств в реабилитационной педагогике. /Лек/	2	8
2.9	Игровые технологии в коррекции эмоционально-волевой сферы. /Пр/	2	8
2.10	Средства арт-терапии и трудотерапии. /Пр/	2	8
2.11	Компьютерные технологии в обучении детей с ОВЗ. /Пр/	2	8
2.12	Технологии работы с семьей реабилитанта. /Пр/	2	8
2.13	Техники социально-бытовой ориентировки. /Пр/	2	8
2.14	Методы использования световых, звуковых и тактильных стимулов для регуляции поведения. /Пр/	2	8
2.15	Основы профессиональной реабилитации. /Пр/	2	8
2.16	Сравнить традиционные методы обучения и средства реабилитационной педагогики (например, арт-терапия и классическое рисование) при работе с детьми с нарушениями когнитивной сферы. Представить сравнительную таблицу. /Ср/	6	8
2.17	Составить таблицу-классификацию средств реабилитационной педагогики (технические,	6	8

	педагогические, психологические, социальные) с примерами использования. /Ср/		
2.18	Подобрать дидактические игры для развития мелкой моторики у детей с церебральным параличом. /Ср/	6	8
Раздел 3. Раздел 3. Профессиональная деятельность педагога - реабилитатора.			
3.1	Личность и профессиональные компетенции реабилитолога. /Лек/	2	8
3.2	Реабилитационно-педагогическая деятельность учителя. /Лек/	2	8
3.3	Профессиональная культура педагога в реабилитационном аспекте. /Лек/	2	8
3.4	Профессиональная этика педагога реабилитатора. /Лек/	2	8
3.5	Взаимодействие педагога - реабилитатора с семьей. /Лек/	2	8
3.6	Профессия реабилитолог. /Пр/	2	8
3.7	Реабилитационно-педагогическая деятельность учителя. /Пр/	2	8
3.8	Профессиональная культура педагога в реабилитационном аспекте. /Пр/	2	8
3.9	Профессиональная этика педагога реабилитатора. /Пр/	2	8
3.10	Взаимодействие педагога - реабилитатора с семьей. /Пр/	2	8
3.11	Составить бланк индивидуальной реабилитационной карты для ребенка с ограниченными возможностями. /Ср/	4	8
3.12	Разработать сценарный план-праздника, который проведут совместно учащиеся школы и пациенты реабилитационного центра для детей с ограниченными возможностями. /Ср/	8	8
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

- Гордеева, А. В. Реабилитационная педагогика: учебное пособие / А. В. Гордеева. — Москва: Академический Проект, 2020. — 320 с. — ISBN 978-5-8291-2708-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132235> (дата обращения: 15.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- Гордеева А. В. Прикладная реабилитационная педагогика учеб.-метод. пособие / А. В. Гордеев, В. В. Морозов. — М. : Акад. Проект, 2004. — 173, [2] с. ил.; 20. — (Guadeamus); ISBN 5-8291-0466-0.
- Специальная педагогика и специальная психология: учебник для вузов / В. П. Глухов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 323 с. — (Высшее образование). — Текст: непосредственный.
- Основы специальной педагогики и психологии: Краткий конспект лекций / Яруллин И.Ф.; Казанский (Приволжский) федеральный университет. — Казань, 2013. — 136 с.
- Специальная педагогика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Н. М. Назарова, Л. И. Аксенова, Т. Г. Богданова, С. А. Морозов]; под ред. Н. М. Назаровой. — 11-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 384 с. — (Сер. Бакалавриат).

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Сайт Министерства просвещения ПМР
 "Дефектолог"
 Словари на Академике
 Академия Google
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 124 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 216 Помещение для самостоятельной работы обучающихся

	Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
В ходе лекционных занятий обучающемуся необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ. Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи информации: план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах. План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении. Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника. Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом. Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу)	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Реабилитационная педагогика как наука: предмет, методологическая основа, понятийный аппарат.
2. Реабилитационная педагогика в системе наук антропологического цикла.
3. История реабилитационно-педагогической мысли.
4. Реабилитационно-педагогическая среда образовательного учреждения.
5. Средства реабилитационной педагогики.
6. Игротерапия и арт-педагогика как средства реабилитации.
7. Трудовая реабилитация и профориентация.
8. Технические средства реабилитации и их роль в обеспечении образовательного процесса.
9. Педагогическая реабилитация и оздоровление.
10. Использование современных цифровых технологий и ассистивных устройств в реабилитационной педагогике.
11. Игровые технологии в коррекции эмоционально-волевой сферы.
12. Компьютерные технологии в обучении детей с ОВЗ.
13. Технологии работы с семьей реабилитанта.
14. Техники социально-бытовой ориентировки.
15. Методы использования световых, звуковых и тактильных стимулов для регуляции поведения.
16. Основы профессиональной реабилитации.
17. Методы обучения реабилитационной педагогики.
18. Классификация средств реабилитационной педагогики.
19. Личность и профессиональные компетенции реабилитолога.
20. Реабилитационно-педагогическая деятельность учителя.
21. Профессиональная культура педагога в реабилитационном аспекте.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Средство реабилитации, которое направлено на развитие коммуникативных навыков:
 - а) Арт-терапия;
 - б) Групповые занятия;
 - в) Физиотерапия;
 - г) Логопедические упражнения.
2. Метод реабилитации, который способствует развитию мелкой моторики:
 - а) Лепка из пластилина;
 - б) Музыкальная терапия;
 - в) Психогимнастика;
 - г) Арт-терапия.
3. Средства реабилитации, которые используются для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата:
 - а) Только медикаментозные препараты;
 - б) Только физиотерапевтические процедуры;
 - в) Только лечебная физкультура;
 - г) Комплексные методы: ЛФК, массаж, физиотерапия.
4. Определите средство реабилитации, которое относится к психолого-педагогическим?
 - а) Ортопедические приспособления;
 - б) Технические средства передвижения;
 - в) Коррекционные игры;
 - г) Протезно-ортопедические изделия.
5. Наиболее эффективная форма организации реабилитационного процесса для детей с нарушениями слуха:
 - а) Индивидуальные занятия;
 - б) Массовые мероприятия;
 - в) Групповые коррекционные занятия;
 - г) Самостоятельная работа.
6. Техническое средство реабилитации, которое помогает в развитии речи:
 - а) Компьютер;
 - б) Интерактивная доска;
 - в) Голосовой синтезатор;
 - г) Проектор.
7. Основной вид деятельности, который используется в процессе реабилитации при нарушениях зрения?
 - а) Рисование;

- б) Лепка;
 - в) Тактильные упражнения;
 - г) Музыкальное творчество.
8. Определите наиболее эффективные методы реабилитации при работе с детьми с задержкой психического развития:
- а) Строгая дисциплина;
 - б) Насильственное обучени;
 - в) Игровые технологии;
 - г) Традиционные лекции.
9. Форма реабилитации, которое способствует социальной адаптации:
- а) Изоляция от общества;
 - б) Коллективное общение;
 - в) Инклюзивное образование;
 - г) Индивидуальное обучение дома
10. Основной принцип реабилитационной педагогики:
- а) Индивидуальный подход к каждому ребёнку;
 - б) Коллективное обучение;
 - в) Стандартизация образовательного процесса;
 - г) Единообразие методик.
11. Метод реабилитации, который направлен на восстановление утраченных функций организма:
- а) Психокоррекция;
 - б) Лечебная физкультура;
 - в) Арт-терапия;
 - г) Социально-психологическая адаптация.
12. Определите наиболее эффективную форму работы для детей с нарушениями слуха:
- а) Групповые занятия;
 - б) Индивидуальные занятия;
 - в) Массовые мероприятия;
 - г) Дистанционное обучение.
13. К основным задачам реабилитационной педагогики относят:
- а) Только коррекция нарушений;
 - б) Только социализация;
 - в) Коррекция, социализация и адаптация;
 - г) Только обучение
14. Ведущий подход в реабилитационной педагогике:
- а) Медицинский;
 - б) Педагогический;
 - в) Социальный;
 - г) Комплексный.
15. Методы, которые используются для диагностики в реабилитационной педагогике:
- а) Только тестирование;
 - б) Наблюдение, беседа, тестирование;
 - в) Только анкетирование;
 - г) Только анализ медицинской документации.
16. Определите роль семьи в процессе реабилитации ребёнка:
- а) Пассивная поддержка;
 - б) Активное участие в реабилитационном процессе;
 - в) Контроль выполнения рекомендаций;
 - г) Финансовая поддержка.
17. Принцип, который лежит в основе построения реабилитационной программы:
- а) Принцип случайности;
 - б) Принцип системности;
 - в) Принцип спонтанности;
 - г) Принцип случайной последовательности.
18. Коррекционная педагогика – это:
- а) Наука о воспитании детей с отклонениями в развитии;
 - б) Раздел общей педагогики;
 - в) Отрасль психологии;
 - г) Направление медицины.
19. Определите специалистов, которые участвуют в реабилитационном процессе:
- а) Только педагоги;
 - б) Педагоги, психологи, медики, социальные работники;
 - в) Только врачи;
 - г) Только специалисты по работе с детьми.
20. Основной принцип инклюзивного образования:

- а) Обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей
 б) Обучение только детей с ограниченными возможностями здоровья в специализированных учреждениях
 в) Разделение учащихся на группы по уровню успеваемости
 г) Предоставление дополнительных привилегий отдельным категориям учащихся
21. Специалист, который помогает людям восстановить утраченные функции организма и вернуться к полноценной жизни после травм или заболеваний, называется ____.
22. Основной метод работы педагога-реабилитолога, направленный на восстановление двигательных функций, называется ____.
23. Процесс восстановления утраченных навыков и функций организма под руководством специалиста называется ____.
24. Документ, который составляет педагог-реабилитолог для планирования работы с пациентом, называется ____.
25. Важнейшее качество педагога-реабилитолога — способность ____ с пациентом и его близкими.
26. Принцип инклюзивного образования, согласно которому каждый человек имеет право на образование независимо от своих физических, психических, социальных, культурных и иных особенностей: ____.
27. Специалист, который помогает детям с ограниченными возможностями здоровья адаптироваться в образовательной среде и взаимодействовать со сверстниками: ____.
28. Документ, определяющий права и обязанности участников образовательного процесса в условиях инклюзивного обучения: ____.
29. Метод обучения, при котором учитель работает с группой учащихся, включающей детей с разными образовательными потребностями: ____.
30. Помещение в образовательном учреждении, специально оборудованное для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: ____.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

ОЦЕНКА зачтено/ «отлично» выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности, освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

ОЦЕНКА зачтено/«хорошо» выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившему практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, усвоившему основную рекомендованную литературу, показавшему достаточный уровень знаний по дисциплине, способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

ОЦЕНКА зачтено/ «удовлетворительно» вставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в определении понятий и применении знаний для решения профессиональных задач, но не умеющему обосновать свои рассуждения.

ОЦЕНКА не зачтено/ «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не продемонстрировавшему знание основного учебнопрограммного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.15 Реабилитационная педагогика
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.16 Современные оздоровительные технологии в
физической культуре

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 52
самостоятельная работа 56
контактная работа во время
промежуточной аттестации
часов на контроль 36
Виды контроля в семестрах:
экзамен 6

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	6(3.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	20	20	20	20
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	52	52	52	52
Контактная работа	52	52	52	52
Сам. работа	56	56	56	56
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Трусова Оксана Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Современные оздоровительные технологии в физической культуре

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Овладение определенным инструментарием здоровья, технологиями и практиками сохранения и укрепления здоровья.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучить современные подходы к оздоровлению человека;

Научить использовать гибкое сочетание возможностей двух основополагающих составляющих его здоровья – дыхания и движения, что отражено в различных дыхательных гимнастиках (культурно-исторических системах управления дыханием и актуальных дыхательных тренировках), а также в фитнес-программах различных направлений. (от танцевальных, до силовых).

Изучение технологии здоровьесбережения и владение способами оценки функционального состояния организма в процессе активных занятий оздоровительной физической культурой (оценки деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, состояния опорно-двигательного аппарата).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическая культура и спорт
2	Гимнастика и методика преподавания
3	Баскетбол и методика преподавания
4	Волейбол и методика преподавания
5	Футбол и методика преподавания
6	Гандбол и методика преподавания
7	Легкая атлетика и методика преподавания
8	Теория и организация адаптивной физической культуры
9	Частные методики адаптивной физической культуры
10	Музыкально-ритмическое воспитание

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Нетрадиционные виды гимнастики
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий и проводить их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий и проведения их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических с отклонениями в состоянии здоровья пола и возраста.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основные понятия оздоровительных систем воздействия на организм человека		
1.1	Технологии здоровьесбережения /Лек/	2	6

1.2	Концепция здоровья /Лек/	2	6
1.3	Аэробная теории К. Купера /Лек/	2	6
1.4	Теории и практика академика Н. М. Амосова /Лек/	2	6
1.5	Теория и практика академика А. А. Микулина /Лек/	2	6
1.6	Специфика занятий на фитнес оборудовании и примеры упражнений /Лек/	2	6
1.7	Придерживаясь рекомендаций Н. М. Амосова, разработайте индивидуальный комплекс физических упражнений (не менее 10) в зависимости от индивидуальных особенностей своего организма. /Ср/	20	6
1.8	Оцените степень своей тренированности, используя методики, предложенные академиком Амосовым. /Ср/	20	6
1.9	Восточные оздоровительные системы /Пр/	2	6
1.10	Восточные оздоровительные системы /Пр/	2	6
1.11	Основные положения системы здоровья К. Ниши /Пр/	2	6
1.12	Современные технологии занятий дыхательной гимнастикой /Пр/	2	6
Раздел 2. Методики оздоровительных систем в формировании культуры здоровья			
2.1	Индийская система оздоровления /Лек/	2	6
2.2	Оздоровительные системы йоги /Лек/	2	6
2.3	Система оздоровительной гимнастики – Цигун /Лек/	2	6
2.4	Тибетская медицина и гимнастика «Око возрождения» /Лек/	2	6
2.5	Система оздоровления доктора Норбекова /Пр/	2	6
2.6	Определите потребности одноклассников и на основе полученной информации предложите им оздоровительную систему для занятий. /Пр/	2	6
2.7	Разработка и проведение комплекса йоги для определённой возрастной группы. /Пр/	2	6
2.8	Основы оздоровительного дыхания /Пр/	2	6
2.9	Базовые правила выполнения дыхательных упражнений /Пр/	2	6
2.10	Восточные дыхательные гимнастики /Пр/	2	6
2.11	Пранаяма – система управления дыханием /Ср/	10	6
2.12	Шесть целительных звуков гимнастики Цигун /Ср/	6	6
2.13	Дыхательные упражнения в системе здоровья К. Ниши /Пр/	2	6
2.14	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой /Пр/	2	6
2.15	Пятифазное дыхание в гимнастике «Бодифлекс» /Пр/	2	6
2.16	Гипервентиляционные техники тренировки дыхания /Пр/	2	6
2.17	Волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) по методике Бутейко /Пр/	2	6
2.18	Аппаратные методы дыхательной гимнастики /Пр/	2	6
Итого:		144	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие / [А. Е. Подоляка и др.]; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2021 – 122 с. ISBN 978–5–85341–898–1
2. Габбазова А. Я. Оздоровительная физическая культура: Методические указания для студентов специальной медицинской группы. – Ульяновск: [б.и.], 2002 – 23 с.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Москва; Донецк: Издательство АСТ, 2003 – 461с.
4. Оздоровительная йога: практикум / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. – Ставрополь: СКФУ, 2017 – 136 с.: ил.
5. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учеб- Москва: ИНФРА-М, 2018 – 448 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Научная электронная библиотека eLibrary

Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 215 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 215 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В процессе изучения дисциплины большое внимание уделяется самостоятельно-контролируемой работе, как на занятиях, так и во внеаудиторное время, которая способствует формированию более глубоких знаний в области физической культуры, развитию творческих способностей, совершенствованию профессиональных качеств. Самостоятельная работа обучающегося включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению.

Обучающимся следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы, разбирать на лекциях и консультациях неясные вопросы;
- требования к оформлению рефератов, эссе, контрольной работы, домашнего задания;
- при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации. При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Дайте определение понятию «здоровье» и обоснуйте его.
2. Какие три составляющие лежат в основе оздоровительной системы Амосова?
3. Охарактеризуйте методики, оценивающие степень тренированности человека.
4. Какие изменения в организме вызывает комплекс упражнений, предложенный Амосовым?
5. На чем основана методика аэробного оздоровления К. Купера?
6. Охарактеризуйте содержание занятия аэробными упражнениями Купера.
7. Перечислите важные моменты сохранения здорового долголетия по Микулину.
8. Что входит в систему правильного питания в системе оздоровления Микулина?
9. Назовите правила выполнения дыхательных упражнений по Микулину.
10. Что является отличительными особенностями восточных оздоровительных систем?
12. Назовите характерные особенности индийской, китайской, тибетской систем оздоровления.
13. Перечислите основные положения системы здоровья К. Ниши.
14. На что направлены 5 упражнений тибетской гимнастики «Око возрождения»?
15. Что лежит в основе методики оздоровления и омоложения организма доктора Норбекова? Перечислите 10 методов оздоровления организма.
16. Дайте определение понятию «дыхание». Почему нужно дышать через нос?
17. Опишите грудное и диафрагмальное дыхание. Перечислите преимущества диафрагмального дыхания перед грудным.
18. Назовите общие советы для изучения дыхательных упражнений. Какой ритм дыхания является наилучшим?
19. Перечислите принципы, по которым работают дыхательные гимнастики.
20. Опишите механизм действия восточных дыхательных гимнастик.
21. Сравните принципы выполнения упражнений и методику дыхания А. Н. Стрельниковой, бодифлекс, гипервентиляционные техники тренировок дыхания.
22. Чему способствует (ВЛГД) по методике Бутейко и аппаратные методы дыхательной гимнастики? Назовите показания и противопоказания к занятиям.
23. В чем смысл систем трехфазного дыхания и рыдающего дыхания Ю. Вилунаса?
24. Классификация групповых программ фитнес-технологий
25. Дайте определения следующих понятий: технологии и фитнес-программы. Перечислите, какие части (компоненты) выделяют в структуре фитнес-программ.
26. Назовите направления, на которые условно можно разделить все виды групповых тренировок. Перечислите виды их проведения.
27. Назовите, какие бывают групповые тренировки. Охарактеризуйте их отличия.
28. Какое существует фитнес оборудование? Охарактеризуйте его, приведите примеры упражнений.
29. Назовите приемы повышения самоорганизации. Перечислите основные функции инструктора по фитнесу.
30. Экспресс-оценки функционального состояния организма занимающихся в оздоровительной физической культуре

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Дайте определение понятию «здоровье» (согласно ВОЗ).
 - а) отсутствие болезней и физических дефектов;
 - б) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;
 - в) способность организма адаптироваться к изменениям среды;
 - г) высокий уровень физической подготовленности.
2. Какие три составляющие лежат в основе оздоровительной системы Н. М. Амосова?
 - а) диета, медитация, сон;
 - б) физические упражнения, закаливание, рациональное питание;
 - в) йога, дыхательные практики, массаж;
 - г) спорт, витамины, отдых.
3. Какая методика оценивает степень тренированности человека по реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку?
 - а) тест Купера (12 минутный бег);
 - б) проба Мартинэ Кушелевского (ЧСС после 20 приседаний);
 - в) тест на гибкость;
 - г) измерение силы кисти динамометром.
4. Какие изменения в организме вызывает комплекс упражнений Амосова?
 - а) только увеличение мышечной массы;

- б) улучшение работы сердца и сосудов, повышение выносливости, укрепление суставов и связок, активизация обмена веществ;
в) снижение веса без влияния на функциональные системы;
г) исключительно развитие гибкости.
5. На чём основана методика аэробного оздоровления К. Купера?
а) на максимальных силовых нагрузках;
б) на систематической аэробной нагрузке (бег, ходьба, плавание) с контролем ЧСС и дистанции;
в) на статических упражнениях;
г) на дыхательных техниках.
6. Что включает содержание занятия по методике Купера?
а) разминку, 30 мин интенсивной силовой работы, заминку;
б) разминку, аэробную нагрузку (бег/ходьба/плавание) 20–60 мин в зоне целевого ЧСС, заминку, растяжку;
в) только дыхательные упражнения;
г) соревновательный бег на максимальную дистанцию.
7. Что Микулин считал важным для сохранения здорового долголетия?
а) полный отказ от лекарств;
б) физическую активность, вибрационный самомассаж, рациональное питание, режим дня, психоэмоциональную устойчивость;
в) исключительно закаливание;
г) длительные голодания.
8. Что входит в систему правильного питания по Микулину?
а) строгое вегетарианство;
б) умеренность, разнообразие, баланс белков/жиров/углеводов, достаточное количество воды, ограничение сахара и соли;
в) кетодиета;
г) питание только сырыми продуктами.
9. Каково основное правило выполнения дыхательных упражнений по Микулину?
а) дышать только через рот;
б) глубокий вдох через нос, пауза, медленный выдох через нос или рот;
в) частые поверхностные вдохи;
г) задержка дыхания на 1–2 мин.
10. Что отличает восточные оздоровительные системы?
а) исключительно силовые нагрузки;
б) единство тела, дыхания и сознания; использование энергетических концепций (ци, прана); плавность и осознанность движений;
в) отказ от любой физической активности;
г) приоритет соревновательных элементов.
11. Какая черта характерна для китайской системы оздоровления?
а) акцент на статическую силу;
б) работа с энергией ци, упражнения тайцзи и цигун, акупунктура, фитотерапия;
в) интенсивный бег на длинные дистанции;
г) только медитация без движения.
12. В чём особенность индийской системы оздоровления (Аюрведа)?
а) в отказе от пищи;
б) в учёте типа конституции (доша), использовании асан йоги, пранаямы, трав, массажа, диеты;
в) в максимальных кардионагрузках;
г) в полном покое и созерцании.
13. Какое положение лежит в основе системы здоровья К. Ниши?
а) необходимость спать на мягкой постели;
б) «шесть правил здоровья»: твёрдая постель, твёрдая подушка, упражнения для капилляров, «золотая рыбка», «вибрация», «растягивание позвоночника»;
в) ежедневные пробежки;
г) голодание 1 раз в неделю.
14. На что направлены 5 упражнений тибетской гимнастики «Око возрождения»?

- а) на увеличение мышечной массы;
 - б) на активацию энергетических центров (чакр), улучшение кровообращения, гибкости, баланса, профилактику старения;
 - в) исключительно на дыхательную систему;
 - г) на развитие скорости реакции.
15. Что лежит в основе методики оздоровления и омоложения доктора Норбекова?
- а) фармакотерапия;
 - б) психофизическая тренировка: работа с самооценкой, визуализация, упражнения для позвоночника, суставов, глаз, дыхательные техники;
 - в) жёсткие ограничения в питании;
 - г) полный отказ от физической активности.
16. Почему важно дышать через нос?
- а) это не имеет значения;
 - б) воздух согревается, очищается и увлажняется; активируются рефлексy, улучшающие работу лёгких и сердца;
 - в) чтобы не простудиться;
 - г) для усиления шума дыхания.
17. В чём преимущество диафрагмального дыхания перед грудным?
- а) оно сложнее для освоения;
 - б) глубже насыщает кровь кислородом, снижает ЧСС, улучшает лимфодренаж, массирует внутренние органы, снижает стресс;
 - в) оно короче по времени;
 - г) нет преимуществ.
18. Какой ритм дыхания считается оптимальным для начинающих?
- а) максимально быстрый;
- 19.
- а) гипервентиляция без контроля;
 - б) осознанность, ритмичность, постепенность, синхронизация с движением, контроль ЧСС;
 - в) задержка дыхания до головокружения;
 - г) дыхание только через рот.
20. Как действуют восточные дыхательные гимнастики (цигун, пранаяма)?
- а) повышают артериальное давление до критических значений;
 - б) гармонизируют энергию, улучшают газообмен, снижают стресс, укрепляют дыхательные мышцы, стимулируют внутренние органы;
 - в) вызывают гипоксию;
 - г) не влияют на организм.
21. В чём отличие методики дыхания А. Н. Стрельниковой от бодифлекса?
- а) обе основаны на задержке дыхания;
 - б) Стрельникова — короткие шумные вдохи при сжатии грудной клетки + движения; бодифлекс — глубокий вдох, мощный выдох и задержка с вакуумом живота;
 - в) нет отличий;
 - г) Стрельникова требует только статичных поз.
22. Чему способствует метод ВЛГД (волевая ликвидация глубокого дыхания) по Бутейко?
- а) увеличению объёма лёгких;
 - б) снижению гипервентиляции, нормализации уровня CO_2 , уменьшению бронхоспазмов, снижению АД;
 - в) усилению одышки;
 - г) повышению ЧСС.
23. В чём смысл трёхфазного дыхания (по Вилунасу)?
- а) вдох → пауза → выдох (без дополнительных фаз);
 - б) вдох → пауза → выдох → пауза (с осознанной ритмикой и контролем);
 - в) хаотичное чередование вдохов и выдохов;
 - г) только выдох.
24. Что относится к групповым программам фитнес технологий?
- а) индивидуальные тренировки с тренером;
 - б) аэробика, степ аэробика, пилатес, йога, функциональный тренинг, танцевальные классы;
 - в) соревнования по пауэрлифтингу;

г) самостоятельное использование тренажёров.

25. Что такое фитнес программа?

- а) список упражнений без структуры;
- б) системно организованный комплекс занятий с целями, задачами, средствами,
- в) чтобы не простудиться;
- г) для усиления шума дыхания.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «отлично»: глубокие и твердые знания всего программного материала учебной дисциплины, содержащегося в рекомендованной, основной и дополнительной литературе, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов). Логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы на поставленные вопросы. Умение самостоятельно анализировать явления и процессы в их взаимосвязи и развитии, использовать понятийный аппарат дисциплины и применять теоретические положения к решению практических задач, делать правильные выводы из полученных результатов. Твердые навыки, обеспечивающие решение задач дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной деятельности.

Оценка «хорошо»: твердые знания программного материала учебной дисциплины, содержащегося в основной и дополнительной литературе, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов), достаточные знания основных положений смежных дисциплин. Правильные, без существенных неточностей, ответы на поставленные вопросы, самостоятельное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений дисциплины. Умение самостоятельно анализировать изучаемые явления и процессы, применять основные теоретические положения и понятийный аппарат к решению практических задач. Достаточные навыки и умения, обеспечивающие решение задач дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной деятельности.

Оценка «удовлетворительно»: знание основного материала учебной дисциплины без частных особенностей и основных положений смежных дисциплин. Правильные без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в применении понятийного аппарата к решению практических задач. Умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченное использование понятийного аппарата дисциплины.

Посредственные навыки и умения, необходимые для дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной деятельности.

Оценка «неудовлетворительно»: отсутствие знаний значительной части программного материала. Неправильный ответ хотя бы на один из основных вопросов, существенные и грубые ошибки в ответах на дополнительные вопросы, недопонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в использовании понятийного аппарата дисциплины. Неумение применять теоретические знания при решении практических задач, отсутствие навыков в использовании понятийного аппарата дисциплины. Отсутствие навыков и умений, необходимых для дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной деятельности.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.16 Современные оздоровительные технологии в физической культуре
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.01.01 Официальный язык (молдавский)

Закреплена за кафедрой **Молдавской и украинской филологии**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 36
самостоятельная работа 72
контактная работа во время
промежуточной аттестации

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 1

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	72	72	72	72
Часы на контроль				
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд.фил.наук, доцент Бешляга Елена Константиновна

Рабочая программа дисциплины

Официальный язык (молдавский)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Молдавской и украинской филологии

Зав. кафедрой Корноголуб Елена Васильевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

является развитие практических навыков владения молдавским литературным языком в профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- совершенствовать грамматическую и лингвистическую компетенцию (систематизация и обобщение языкового материала с целью использования его в виде письменных или устных текстов в ситуациях учебно-профессиональной и научной сфер общения);
- совершенствовать дискурсивную компетенцию (умение репродуцировать и продуцировать тексты монологического и диалогического характера в ситуациях учебно-профессиональной и научной сфер общения);
- совершенствовать социальную компетенцию (умение понимать основные социально-поведенческие характеристики собеседников, реализовать свои коммуникативные намерения адекватно своему социальному статусу в ситуациях учебно-профессиональной и научных сфер общения);
- формировать социо-лингвистическую компетенцию (умение пользоваться различными речевыми стратегиями и тактиками, используемыми в учебно-профессиональной и научной сферах общения).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Литературные нормы орфографии, пунктуации, орфоэпии, морфологии, синтаксиса, лексики.		
1.1	Лимба молдовеняскэ – лимбэ официалэ /Пр/	2	1
1.2	Норме де ортоепие ын лимба молдовеняскэ. Професия мя. /Пр/	2	1
1.3	Норме де ортографие а субстантивулуй. Екзерчиций граматикале. Нистрения – царэ де вис /Пр/	2	1
1.4	Норме де ортографие а инструментелор граматикале (артикол, препозиции, конъюнкции). Капитала Нистрений ши орашеле ей. /Пр/	2	1
1.5	Норме де ортографие а пронумелор. "Адевърул нистрян" – сурсэ де информаций /Пр/	2	1
1.6	Норме де ортографiere а нумералелор ши аджективелор. Университатя де стат нистрянэ «Т.Г. Шевченко» /Пр/	2	1
1.7	Лексикул лимбий молдовенешть: синониме, антониме, омониме. Катедра де филоложие молдовеняскэ ши украинянэ /Пр/	2	1
1.8	Норме де ортографiere а вербулуй. Езерчиций граматикале. Димитрие Кантемир. Приетение динтре попаре прин вякурэ /Пр/	2	1
1.9	Структурь вербале пасиве ын терминология професионалэ /Пр/	2	1
1.10	Норме де ортографiere а адвербулуй. Конституция РМН /Пр/	2	1
1.11	Норме синтактиче ши де пунктуации а лимбий молдовенешть. Домениул де студиу. /Пр/	2	1
1.12	Рекапитуларе. Пърциле де ворбире але лимбий молдовенешть. Лукраре де контрол №1 /Пр/	2	1

1.13	Университатя де стат Нистрянэ. Буклет. Деклинаря аджективелор /Ср/	4	1
1.14	Норме ын ортография топонимелор ши антропонимелор. Есеу «Нистрения – патрия мя». Деклинаря пронумелор персонале /Ср/	4	1
1.15	Вербеле регулате ши нерегулате. Персоналитэць емерите ын домениул де активитате. Фишбоун /Ср/	4	1
1.16	Ортография адвербулуй. Дезволтаря домениулуй де профил ын сочиетатя контемпоранэ. Презентацие /Ср/	4	1
1.17	Ономимия артикулулуй ку алте пэрць де ворбире. Диалог /Ср/	4	1
1.18	Компоненца лексикуюлуй дин пункт де ведере етимоложик. Табел. Екзерчиций стилистиче /Ср/	4	1
1.19	Компоненца лексикуюлуй дин пункт де ведере релационал. Скемэ. Екзерчиций стилистиче ши граматикале /Ср/	4	1
1.20	Компоненца лексикуюлуй дин пункт де ведере функционал. Диаграмэ. Екзерчиций граматикале /Ср/	4	1
1.21	Професия мя. Партикуларитэць. Лэпбук. /Ср/	4	1
1.22	Компунерь ку тематикэ професионалэ. /Ср/	4	1
Раздел 2. Раздел 2. Стилистика языка и речи			
2.1	Стилуриле функционале але лимбий молдовенешть /Пр/	2	1
2.2	Стилул штиинцифик. Терминология професионалэ. /Пр/	2	1
2.3	Стилул публичистик. Редактаря унуй артикол пе специалитате ын септэмыналул «Адевэрул нистрян». /Пр/	2	1
2.4	Стилул артистик. Спецификул унуй дискурс ораторик. Пледорие ын домениул де студиу. /Пр/	2	1
2.5	Акте официал-административе ын домениул професионал. /Пр/	2	1
2.6	Рекапитуларе. Стилуриле лимбий молдовенешть. Лукраре де контрол №2. /Пр/	2	1
2.7	Комуникаря интеркултуралэ ын сочиетатя актуалэ. Ымбинэриле стабиле де кувинте. /Ср/	4	1
2.8	Комуникаря вербалэ. Нормеле де етикэ. Реферат. /Ср/	4	1
2.9	Комуникаря вербалэ. Нормеле де лимбэ. Екзерчиций стилистиче. /Ср/	4	1
2.10	Стилистика ши синтакса комуникэрий. Модуриле неперсонале але вербулуй. Екзерчиций граматикале /Ср/	4	1
2.11	Ордина кувинтелор ын пропозиции. Екзерчиций граматикалале ши стилистиче /Ср/	4	1
2.12	Стилул официал-административ. Мостре де акте официале дин активитатя професионалэ. /Ср/	4	1
2.13	Легэтура професией ку алте дисциплине. /Ср/	4	1
2.14	Компунерь ку тематикэ професионалэ. /Ср/	4	1
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Ватаманюк А.И., Литвин О.В., Романенко В.А. Сопоставительная грамматика русского и молдавского языков. Учебно - методическое пособие / А.И. Ватаманюк, О.В. Литвин, В.А.Романенко - Тирасполь: Издат-во Прид.-го унив.-та, 2016. — 104 с. — Текст НИБЦ
2. Гурски Г.Б., Практикум ла лимба молдовеняскэ: учебное пособие / Г. Б.Гурски. — Тирасполь : сам.издат, 2016. — 124 с. — Текст : НИБЦ
3. Мазепа Т.А., Корноголуб Е.В. Лимба молдовеняскэ: учебное пособие / Т.А.Мазепа, Е.В.Корноголуб - Тирасполь: Издат-во Прид.-го унив.-та, 2024. — 104 с.
4. Мазепа Т.А., Корноголуб Е.В. Пробае практиче ла лимба молдовеняскэ: практикум / Т.А.Мазепа, Е.В.Корноголуб - Тирасполь: Издат-во Прид.-го унив.-та, 2024. — 104 с.
5. Дикционар молдо-рус де терминь економичь. / Е.В. Корноголуб, Л.П. Калина - Тирасполь: Издат-во Прид.-го унив.-та, 2019. — 7,5 п.л.
6. Попова В.Ф. Лимба молдовеняскэ. Профил медикал./ В.Ф. Попова - Тирасполь: Издат-во Прид.-го унив.-та, 2018. — 104 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения практической работы, и самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**6. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

1	К.1 - 314 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 8 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 22 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
2	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Преподавание осуществляется в форме контактной работы преподавателя с обучающимися в рамках практических занятий, а также в форме индивидуальной работы обучающегося.

Практические занятия посвящаются приобретению различных конкретных умений общения на официальном языке, а также формированию учебных (компенсирующих) умений работать со словарями разных типов, справочниками и другими источниками дополнительной информации. Наиболее значимых в процессе обучения являются: составление вопросов по профессиональной тематике, соблюдение орфоэпических и орфографических норм современного молдавского языка.

Текущий контроль успеваемости обучающегося осуществляется преподавателем в рамках устного опроса и письменных самостоятельных/контрольных работ на практических занятиях. Для определения сформированности компетенций используются тестовые материалы из ФОС.

При подготовке к промежуточной аттестации (зачет с оценкой) обучающий должен отвечать на вопросы по Лексическим и грамматическим темам, используя опорный конспект, дополнительную литературу; представить выполненные грамматические и стилистические упражнения в течение семестра, выполнить задания и упражнения для самостоятельной работы.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Лексические темы к зачету с оценкой

1. Лимба молдовеняскэ - мижлок де комуникаре интеркултуралэ ын РМН.
2. Университатя де стат Нистрянэ «Т. Г. Шевченко».
3. Факултатя ши катедра де студиу.
4. Домениул де активитате а унуй тынэр специалист.
5. Сурсе информационале. Адевэрул нистрян.
6. Професия мя: перспективе ши реализэрь.
7. Дрептуриле омулуй. Дрептуриле копилулуй.
8. Саванць емериць дин домениу де специалитате.

Грамматические темы для зачета с оценкой

1. Норме ортоепиче ши ортографиче актуале але лимбий молдовенешть.
2. Субстантивул. Класификаря лексико-семантикэ. Категорииле граматикале.
3. Деклинаря субстантивулуй ку артикол нехотэрыт/хотэрыт.
4. Аджективул. Класификаря аджективулуй. Категорииле граматикале.
5. Деклинаря аджективелор (ын препозициие ши постпозициие фацэ де субстантив).
6. Пронумеле. Тиположия пронумелуй.
7. Деклинаря пронумелор. Ортография пронумелуй.
8. Нумералул. Тиположия нумералулуй. Ортография. Деклинаря.
9. Вербул. Предикативитатя. Вербе персонале, униперсонале, имперсонале.
10. Вербул. Категорииле граматикале (модул, тимпул, персоана, нумэрул).
11. Конжугаря вербелор. Вербе регулате ши нерегулате
12. Конжугаря вербелор рефлексиве.
13. Адвербул. Класификаря ши ортография адвербулуй.
14. Артиколул ши алте инструменте граматикале.
15. Омонимия артиколулуй ку алте пэръ де ворбире.
16. Класификаря лексикуюлуй лимбий молдовенешть контемпоране.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. В какую группу языков входит Молдавский язык?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. славянских;
2. романских;
3. тюркских;
4. угро-финских.

2. Какая часть речи присутствует только в молдавском языке, в отличие от русского?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. артикль;
2. имя существительное;
3. глагол;
4. имя прилагательное.

3. Переведите первое слово в предложении Лимба молдовеняскэ есте лимбэ официалэ ын Нистрения.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Молдавский;
2. язык;
3. официальный;
4. в Приднестровье.

4. Переведите второе слово в предложении Лимба молдовеняскэ есте лимбэ официалэ ын Нистрения.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Молдавский;
2. язык;
3. официальный;
4. в Приднестровье.

5. Переведите последнее слово в предложении Лимба молдовеняскэ есте лимбэ официалэ ын Нистрения:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Молдавский;
2. язык;
3. официальный;
4. в Приднестровье

6. Слово есте на русский язык переводится?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. да;
2. нет;
3. иногда;
4. после запятой.

7. В словосочетании лимбэ официалэ, первое слово является:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. артикль;
2. имя существительное;
3. глагол;
4. имя прилагательное.

8. В словосочетании лимбэ официалэ, второе слово является:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. артикль;
2. имя существительное;
3. глагол;
4. имя прилагательное.

9. Выберите правильный перевод словосочетания лимбэ официалэ:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. молдавский язык;
2. родной язык;
3. официальный язык;
4. национальный язык.

10. Выберите правильный перевод предложения: Студентул а абсолвит университетя ку менциуне:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Студент окончил университет с отличием;
2. Студент окончил университет без троек;
3. Студент не окончил университет;
4. Студент обучается в университете.

11. Форма глагола ам абсолвит представлена в следующем времени:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. будущее;
2. настоящее;
3. прошедшее (имперфект);
4. прошедшее (сложный перфект).

12. Форма глагола ва абсолви представлена в следующем времени:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. будущее;
2. настоящее;
3. прошедшее (имперфект);
4. прошедшее (сложный перфект).

13. Укажите род существительного университетя:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. мужской;
2. женский;
3. средний;
4. множественное.

14. Укажите род существительного студентул:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. мужской;
2. женский;
3. средний;
4. не знаю.

15. Укажите число существительного университетэциле:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. женский;
2. единственное;
3. множественное;
4. мужской.

16. Укажите число существительного студентул:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. женский;
2. единственное;

3. множественное;

4. мужской.

17. Переведите на молдавский язык первое слово следующего предложения: Моя профессия мне нравится:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. профессия

2. мя

3. ымь

4. плаче.

18. Переведите на молдавский язык второе слово следующего предложения: Моя профессия мне нравится:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. профессия

2. мя

3. ымь

4. плаче.

19. Переведите на молдавский язык третье слово следующего предложения: Моя профессия мне нравится:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. профессия

2. мя

3. ымь

4. плаче.

20. Переведите на молдавский язык последнее слово следующего предложения: Моя профессия мне нравится:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. профессия

2. мя

3. ымь

4. плаче.

21. Укажите подлежащее в предложении Лежи́ле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Лежи́ле;

2. сынт;

3. облигаторий;

4. пентру.

22. Укажите сказуемое в предложении Лежи́ле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Лежи́ле;

2. сынт облигаторий;

3. пентру тоць;

4. четэцений.

23. Переведите на молдавский язык первое слово следующего предложения: Лежи́ле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Законы

2. обязательны

3. для всех

4. граждан.

24. Переведите на молдавский язык второе слово следующего предложения: Лежи́ле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Законы

2. обязательны

3. для всех

4. граждан.

25. Переведите на молдавский язык третье слово следующего предложения: Лежи́ле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Законы

2. обязательны

3. для всех

4. граждан.

26. Переведите на молдавский язык последнее слово следующего предложения: Лежи́ле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Законы

2. обязательны

3.	для всех
4.	республики.
27. Переведите на русский язык словосочетание: Декларация универсалэ а дрептурилор омулуй:	
Тип вопроса: Одиночный выбор	
1.	Всеобщая воинская обязанность;
2.	Организация объединенных наций;
3.	Приднестровская Молдавская Республика;
4.	Всеобщая декларация прав человека.
28. Укажите число существительного дрептуриле:	
Тип вопроса: Одиночный выбор	
1.	женский;
2.	единственное;
3.	множественное;
4.	мужской.
29. Дополните предложение необходимым по значению словом: Екзерчитаря фиекэруй дрепт пресупуне манифестаря уней ... :	
Тип вопроса: Одиночный выбор	
1.	професий;
2.	абилитэць;
3.	респонсабилитэць
4.	жудекэць.
30. Дополните предложение необходимым по значению словом: Димитрие Кантемир а фост ... Царулуй рус Петру чел Маре.	
Тип вопроса: Одиночный выбор	
1.	филозофул;
2.	домнитурул;
3.	секретарул;
4.	консилиерул.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки знаний

зачтено/«Отлично» - обучающийся владеет знаниями дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы тестовых заданий, подчеркивает при этом самое существенное; умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное; устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, решает ситуационные задачи повышенной сложности.

зачтено/«Хорошо» - обучающийся владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных грамматических); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи.

зачтено/«Удовлетворительно» - обучающийся владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом знаний предмета.

не зачтено/«Неудовлетворительно» - обучающийся не освоил обязательного минимума знаний предмета, демонстрирует ограниченность в коммуникации из-за значительных трудностей в реализации коммуникативных задач; использует ограниченный набор языковых средств; наличие ряда существенных ошибок, Не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.01.01 Официальный язык (молдавский)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры молдавской и украинской филологии

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой молдавской и
украинской филологии

личная подпись

Корноголуб Елена Васильевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.01.02 Официальный язык (украинский)**

Закреплена за кафедрой **Молдавской и украинской филологии**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 36
самостоятельная работа 72
контактная работа во время
промежуточной аттестации

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 1

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	72	72	72	72
Часы на контроль				
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд. филол. наук, доцент Якимович Елена Леонидовна

Рабочая программа дисциплины

Официальный язык (украинский)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Молдавской и украинской филологии

Зав. кафедрой Корноголуб Елена Васильевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование знаний по украинскому языку, который является одним из официальных языков ПМР.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. усвоение теоретического материала;
2. выработка навыков грамотного письма;
3. совершенствование умений чтения и пересказа текста на украинском языке, перевода текста, составление диалогов на украинском языке.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Литературные нормы орфографии, пунктуации, орфоэпии, морфологии, синтаксиса, лексики		
1.1	Вступне заняття /Пр/	2	1
1.2	Літературні норми СУЛМ. Орфоепічні норми української мови /Пр/	2	1
1.3	Лексичні норми /Пр/	2	1
1.4	Морфологічні норми /Пр/	2	1
1.5	Синтаксичні норми /Пр/	2	1
1.6	Стилістичні норми /Пр/	2	1
1.7	Орфографічні норми /Пр/	2	1
1.8	Пунктуаційні норми /Пр/	2	1
1.9	Контрольна робота №1 /Пр/	2	1
1.10	Вимова голосних та приголосних звуків. Виконання орфоепічних вправ. /Ср/	4	1
1.11	Правильне вживання літери Г. Тренувальні вправи. /Ср/	4	1
1.12	Правопис буквосполучень йо,ьо. Виконання тренувальних вправ. /Ср/	2	1
1.13	Творення імен по батькові чоловічого та жіночого роду. Виконання тренувальних вправ. /Ср/	4	1
1.14	Правопис префіксів. Тренувальні вправи /Ср/	4	1
1.15	Вивчити слова етикету; складати діалоги, використовуючи слова ввічливості: «Сім'я», «У бібліотеці», «Університет» /Ср/	6	1
1.16	Вивчити напам'ять вірші Т.Шевченка «Заповіт», «Рече та стогне Дніпр широкий...», «Садок вишневий коло хати...» /Ср/	6	1
1.17	Перекладати українською мовою тексти, вміти їх переказувати близько за змістом («Національна символіка», «Український рушник») /Ср/	6	1

Раздел 2. Стили языка и речи			
2.1	Стиль мови і стиль мовлення. Стилї СУЛМ. Розмовно-побутовий стиль /Пр/	2	1
2.2	Офіційно-діловий стиль /Пр/	2	1
2.3	Науковий стиль /Пр/	2	1
2.4	Художній стиль /Пр/	2	1
2.5	Публіцистичний стиль /Пр/	2	1
2.6	Конфесійний стиль /Пр/	2	1
2.7	Епістолярний стиль /Пр/	2	1
2.8	Контрольна робота №2 /Пр/	2	1
2.9	Підсумкове заняття /Пр/	2	1
2.10	Вивчити напам'ять вірші Лесі Українки «Contra spem spero...», М.Рильського «Мова», В.Симоненка «Ти знаєш, що ти людина...», Ліни Костенко «Страшні слова, коли вони мовчать...» /Ср/	2	1
2.11	Функціональні стилі української мови /Ср/	4	1
2.12	Офіційно-діловий стиль і його засоби у професійному спілкуванні /Ср/	6	1
2.13	Розвиток зв'язного мовлення /Ср/	2	1
2.14	Науковий стиль і його засоби у професійному спілкуванні /Ср/	2	1
2.15	Підстилі наукового стилю /Ср/	2	1
2.16	Художній стиль. Підстилі /Ср/	6	1
2.17	Публіцистичний стиль і його засоби у професійному спілкуванні /Ср/	4	1
2.18	Конфесійний стиль і його засоби у професійному спілкуванні /Ср/	4	1
2.19	Епістолярний стиль і його засоби у професійному спілкуванні /Ср/	4	1
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Норми сучасної української літературної мови: методичний посібник / Укладачі: Назаревич Л. Т., Равлів І. П., Федак С. А., Гавдида Н.І., Баб'як Ж. В., Денисюк Н.Р., Мацюк Г. Р. — Тернопіль: Вектор, 2019. — 78 с.
https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/31612/1/2019_PDF_%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8.%20%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B8_%20PDF.pdf
2. Голоюх Л.В. Українська мова за професійним спрямуванням. Для студентів навчально-наукового фізико-технологічного інституту: (навч.посібник). Луцьк, 2022. — 192 с.
https://fpk.in.ua/images/biblioteka/2bac_pravo/Holoyukh-Ukrayinska-mova-za-PS-2022.pdf
3. Тимкова В. А. , Горобець А. В. Українська мова за професійним спрямуванням: навчальний посібник. — Вінниця : ФОП Рогальська І. О. , 2020. — 308 с.
<https://ir.vtei.edu.ua/g.php?fname=25530.pdf>
4. Н. І. Зикун, І. В. Зайцева, О. П. Калита, Г. В. Скуратівська, А. К. Павлова.
Українська мова у професійному спілкуванні юристів: Навчальний посібник. — Ірпінь: Видавничо-інформаційний центр Університету ДФС України, 2018. — 349 с.
https://fpk.in.ua/images/biblioteka/1bac_pravo/Zykun-ukr.-mova-u-prof.-spilkuvanni-yurystiv.pdf
5. Українська мова: офіційно-діловий та науковий стилі: навчальний посібник/автор-укладач Г. В. Гайович. Київ: ІДУ НД ЦЗ, 2024. 228 с.
ISBN978-617-8015-29-9
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi82/0061993.pdf>
6. Словник епітетів української мови / С. П. Бирик, С. Я. Єрмоленко, Л. О. Пустовіт, К.: Довіра, 1998. — 430 с. / [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0000990> — Назва з екрану)

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения практической работы, и самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»
Научная электронная библиотека eLibrary

Академия Google	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
Э1. Національна комісія зі стандартів державної мови – https://mova.gov.ua/	
Э2. "Словники України" онлайн – https://lcorp.ulif.org.ua/dictua/	
Э3. Словники й енциклопедії – https://slovnyk.me/	
Э4. Словник - портал української мови та культури – https://slovnyk.ua/pravopys.php	
Э5. «УКРАЇНСЬКИЙ ПРАВОПИС». ЕЛЕКТРОННА ВЕРСІЯ ОФІЦІЙНОГО ВИДАННЯ – https://www.inmo.org.ua/pravopys-2019.html	
Э6. Тренажер з правопису української мови – https://www.webpen.com.ua/	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.1 - 203 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.1 - 203 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Целью обучения официальному (украинскому языку) является развитие у обучающихся умений и навыков в различных видах речевой деятельности: чтении, письме, аудировании, что позволит по окончании изучения дисциплины достаточно свободно читать литературу по специальности, принимать участие в устном и письменном общении на официальном (украинском языке) в пределах тематики, связанной с профессией. Тематический план изучения дисциплины предполагает рассмотрение теоретических вопросов и выполнение коммуникативных заданий на практических занятиях. Практические занятия посвящаются приобретению различных конкретных умений общения на официальном языке, а также формированию учебных (компенсирующих) умений. Обучающиеся учатся работать с текстами общей и профессиональной направленности на украинском языке. На практических занятиях осуществляется также формирование учебных (компенсирующих) умений работать со словарями разных типов, справочниками и другими источниками дополнительной информации. Наиболее значимыми в процессе обучения обучающихся являются: составление монологических и диалогических высказываний по изучаемым темам; составление вопросов по теме для взаимоконтроля; оценка полученного результата; анализ устного ответа по представленным критериям: соблюдение произносительных, грамматических, лексических норм. Самостоятельная работа представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью, которая должна обеспечивать достижение практических целей, намеченных в программе, и дать обучающемуся возможность овладеть ее технологией, позволяющей по окончании курса обучения поддерживать и совершенствовать свою языковую и коммуникативную компетенцию. Планируемая работа выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа обучающихся может быть в форме домашней учебной работы, главное назначение которой заключается в закреплении знаний и умений, полученных на аудиторных занятиях и отработке навыков усвоения нового материала, изученного самостоятельно. Текущий контроль усвоения приобретенных знаний и качества сформированных умений устного и письменного общения на официальном (украинском) языке осуществляется в конце каждого практического занятия с помощью специальных тестовых заданий или устного опроса. Периодически планируется написание диктантов. Оценка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется на зачете с оценкой по предмету «Официальный язык (украинский).» К зачету с оценкой допускаются обучающиеся, усвоившие учебный материал и выполнившие все задания.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)
1. Український алфавіт. Звуки та букви української мови 2. Правопис апострофа 3. Чергування голосних 4. Правила вживання м'якого знака 5. Чергування приголосних 6. Спрощення в групах приголосних 7. Подвоєння приголосних внаслідок збігу частин слова 8. Подовження приголосних внаслідок їх подовження між двома голосними 9. Правопис префіксів 10. Відмінювання іменників I відміни 11. Відмінювання іменників II відміни 12. Відмінювання іменників III відміни 13. Відмінювання іменників IV відміни 14. Поділ іменників I та II відмін на групи 15. Загальна характеристика прикметників 16. Відмінювання прикметників 17. Ступені порівняння якісних прикметників 18. Загальна характеристика числівників. Розряди числівників за значенням 19. Розряди числівників за будовою 20. Відмінювання кількісних числівників 21. Відмінювання порядкових числівників 22. Загальна характеристика займенників. Розряди займенників 23. Відмінювання особових займенників 24. Відмінювання присвійних займенників 25. Відмінювання означальних займенників 26. Дієслово як частина мови 27. Поділ дієслів на дієвідміни. 28. Дієвідмінювання дієслів теперішнього часу дійсного способу 29. Творення дієслів майбутнього часу 30. Дієвідмінювання дієслів складної форми недоконаного виду майбутнього часу 31. Прислівник. Розряди. 32. Службові частини мови. Вигук. 33. Стиль мови і стиль мовлення. Стилі СУЛМ. 34. Розмовно-побутовий стиль. 35. Офіційно-діловий стиль. 36. Науковий стиль 37. Художній стиль 38. Публіцистичний стиль 39. Конфесійний стиль 40. Епістолярний стиль
8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР
Учебным планом не предусмотрены
8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)
Тест в приложении
8.4. Описание экзаменационного билета
8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР
Знання студентів оцінюються «зачтено/незачтено». При оцінці відповіді студента слід дотримуватися наступними критеріями: – повнота і правильність відповіді; – ступінь осознанності, розуміння вивченого матеріалу; – вміння словесно його передати; – мовне оформлення відповіді: багатство і різноманітність застосованої лексики, синтаксических конструкцій; – вміння викладати матеріал послідовно, з урахуванням літературних норм мови. «зачтено» / «отлично» Студент демонструє сформованість дисциплінарних компетенцій на итоговому рівні, виявляє всебічне, систематичне і глибоке знання навчального матеріалу, засвоїв основну літературу і знайомий з додатковою літературою, рекомендованою програмою, вміє вільно виконувати творчі завдання,

предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

«зачтено» / «хорошо» Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

«зачтено» / «удовлетворительно» Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

«не зачтено» / «неудовлетворительно» Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.01.02 Официальный язык (украинский)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры молдавской и украинской филологии

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой молдавской и
украинской филологии

личная подпись

Корноголуб Елена Васильевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.02.01 Возрастная морфология**

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5(3.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины

Возрастная морфология

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование у обучающихся современных сведений о возрастных особенностях строения человеческого организма и о влиянии на них наследственности и факторов окружающей среды; дополнить полученные по анатомии человека знания, чтобы будущие специалисты на научной основе могли организовать процесс физического воспитания людей разных возрастных групп.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

знакомство студентов с морфологическими характеристиками организма в различные периоды онтогенеза.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Психология развития

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Лечебная физическая культура
2	Мониторинг физического состояния человека
3	Психология физической культуры
4	Психология спорта
5	Спортивная метрология
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-4.1: Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-4.2: Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий.

ОПК-4.3: Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Общая возрастная морфология.		
1.1	Факторы и основные закономерности роста и развития. /Лек/	2	5
1.2	Конституция человека /Лек/	2	5
1.3	Соматометрия. Соматоскопия /Пр/	2	5
1.4	Определение обезжиренной массы тела. /Пр/	2	5
1.5	Определение компонентов веса тела. /Пр/	2	5
1.6	Оценка биологического возраста по Войтенко. /Пр/	2	5
1.7	Определение биологического возраста по методике Роузена. /Пр/	2	5
1.8	История возникновения возрастной морфологии. Связь с другими науками. /Ср/	5	5
1.9	Биологический возраст и его критерии. /Ср/	5	5
1.10	Классификация народов мира. Морфологическая характеристика рас. /Ср/	5	5
1.11	Морфологические особенности человека под влиянием высоких и низких температур, коротковолнового излучения (ультрафиолет, радиация), высокогорья. /Ср/	5	5
	Раздел 2. Частная возрастная морфология		
2.1	Возрастная периодизация. /Лек/	2	5
2.2	Возрастные изменения нервной системы. /Лек/	2	5

2.3	Возрастные изменения сердечно – сосудистой и дыхательной систем /Лек/	2	5
2.4	Возрастные изменения ОДА /Лек/	2	5
2.5	Возрастные изменения скелетных мышц. /Лек/	2	5
2.6	Оценка физического развития студента. Динамометрия. /Пр/	2	5
2.7	Определение соматотипа по методу Р.Н. Дорохову. /Пр/	2	5
2.8	Возрастные особенности опорно – двигательного аппарата. /Пр/	2	5
2.9	Выявление нарушений осанки. /Пр/	2	5
2.10	Общая характеристика дошкольного возраста. /Ср/	2	5
2.11	Общая характеристика младшего школьного возраста. /Ср/	2	5
2.12	Акселерация. /Ср/	4	5
2.13	Развитие двигательной функции в онтогенезе. /Ср/	4	5
2.14	Возрастные преобразования и развитие выделительной системы. /Ср/	4	5
2.15	Обоснования границ возрастных периодов (по Бунаку В.В.; Ушакову Г.К.; Эльконину Д.Б.; Пиаже Ж. - на выбор). /Ср/	4	5
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Самусев, Р. П. Возрастная морфология : учебник / Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 319 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158085> (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Власов, В. Н. Возрастная морфология : практикум / В. Н. Власов. — Тольятти : ТГУ, 2011. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140288> (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Зубарева, Е. В. Возрастная морфология: лекционный курс : учебное пособие / Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158225> (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Порублев, В. А. Сравнительная и возрастная морфология кишечника и его артериального русла у овец и коз : монография / В. А. Порублев. — Ставрополь : СтГАУ, 2013. — 240 с. — ISBN 978-5-9596-0878-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/45727> (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Капилевич, Л. В. Возрастная морфология : учебное пособие / Л. В. Капилевич, А. В. Кабачкова, Е. Ю. Дьякова. — Томск : ТГУ, 2009. — 204 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44223> (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 203 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала.
2. Усвоение и

закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Во время практического занятия обучающиеся знакомятся с темой и учебными элементами занятия. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по морфологии. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем обучающимся; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление практической работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы обучающийся кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки обучающихся является четкое представление о данной теме занятия с изученным ранее материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Возрастная морфология как наука.
2. Значение возрастной морфологии в теории и практике физической культуры и спорта.
3. Методы возрастной морфологии.
4. Понятие «рост», «развитие» организма.
5. Факторы роста и развития.
6. Основные закономерности роста и развития.
7. Акселерация и ретардация развития.
8. Конституция человека.
9. Понятие о биологическом, паспортном возрастах.
10. Характеристика онтогенеза.
11. Схема периодизации онтогенеза В.В. Бунака.
12. Краткая характеристика периодов онтогенеза.
13. Роль эндогенных и экзогенных факторов в онтогенезе человека.
14. Возрастные изменения скелета.
15. Возрастные особенности костей туловища.
16. Возрастные особенности костей черепа.
17. Возрастные изменения длины и пропорции тела.
18. Влияние физических упражнений на развитие костной системы.
19. Возрастные особенности строения мышц.
20. Влияние физических упражнений на развитие мышечной системы.
21. Особенности сердечно – сосудистой системы в период внутриутробного развития.
22. Возрастные изменения сердечно – сосудистой системы в постнатальном периоде.
23. Возрастные особенности регуляции кровообращения.
24. Возрастные изменения крови: морфологические и функциональные изменения. Влияние физических упражнений на систему крови и ее физиометрические показатели.
25. Краткая характеристика возрастных изменений нервной системы.
26. Основные этапы развития высшей нервной деятельности.
27. Возрастные изменения органов дыхательной системы.
28. Возрастные изменения эндокринной системы. Влияние физических упражнений на железы внутренней секреции.
29. Общая характеристика процесса адаптации.
30. Структурные изменения в ходе адаптации.
31. Морфологические изменения в различных органах и системах под влиянием физических нагрузок.
32. Возрастные изменения пищеварительной системы.
33. Общая характеристика зрелого возраста.
34. Общая характеристика пожилого возраста, проблемы геронтологии.
35. Эмбриональный период развития человека.
36. Предмет и задачи возрастной морфологии. Методы исследования. Значение возрастной морфологии в теории и практике физической культуры и спорта.
37. Типы возрастной периодизации и их обоснования. Понятие онтогенеза.
38. Основные закономерности индивидуального развития человека. Понятие роста и развития.
39. Факторы формирования соматотипов.
40. Теории старения.
41. Возрастные преобразования структуры клеток
42. Соматометрия.
43. Соматоскопия
44. Определение обезжиренной массы тела
45. Определение компонентов веса тела
46. Оценка физического развития школьника
47. Динамометрия
48. Определение соматотипа по методу Хит – Картера
49. Определение соматотипа по методу Р.Н. Дорохову
50. Оценка биологического возраста с помощью тестов
51. Оценка биологического возраста по Войтенко
52. Оценка биологического возраста по методике Роузена
53. Выявление нарушений осанки.
54. Характеристика стопы человека.
55. Метод микроскопии.
56. Метод измерения подвижности в суставах (гониометрия).
57. Определение типа телосложения

58. Охарактеризуйте периоды онтогенеза по В.В. Бунаку
 59. Измерение кожно- толщны жировой складки
 60. Охарактеризуйте критические периоды развития.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрено учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Возрастная морфология — это наука, изучающая:
 - A) Строение организма взрослого человека
 - B) Изменения формы и структуры организма в процессе индивидуального развития
 - C) Функции органов и систем
 - D) Генетические заболевания
2. Основное значение возрастной морфологии для физической культуры и спорта заключается в:
 - A) Разработке медикаментов
 - B) Определении спортивных рекордов
 - C) Учёте возрастных особенностей при планировании нагрузок
 - D) Изучении спортивной техники
3. Какой метод относится к методам возрастной морфологии?
 - A) Биохимический анализ крови
 - B) Соматометрия
 - C) Социологический опрос
 - D) Психологическое тестирование
4. Под понятием «рост» понимают:
 - A) Качественные изменения организма
 - B) Увеличение массы и размеров тела
 - C) Формирование функций органов
 - D) Созревание нервной системы
5. Что относится к эндогенным факторам роста и развития?
 - A) Питание
 - B) Физическая активность
 - C) Наследственность
 - D) Социальные условия
6. Одной из основных закономерностей роста и развития является:
 - A) Равномерность развития всех органов
 - B) Неравномерность и гетерохронность
 - C) Независимость от внешней среды
 - D) Отсутствие индивидуальных различий
7. Акселерация — это:
 - A) Замедление темпов развития
 - B) Преждевременное старение
 - C) Ускорение роста и развития
 - D) Нарушение развития
8. Конституция человека — это:
 - A) Уровень физической подготовленности
 - B) Совокупность морфологических и функциональных особенностей
 - C) Тип нервной системы
 - D) Масса тела
9. Биологический возраст отражает:
 - A) Количество прожитых лет
 - B) Паспортные данные
 - C) Уровень морфофункционального развития
 - D) Социальный статус
10. Онтогенез — это:
 - A) Развитие вида
 - B) Развитие организма от рождения до зрелости

- C) Индивидуальное развитие организма от зачатия до смерти
D) Процесс старения
11. Кто предложил схему периодизации онтогенеза, широко используемую в возрастной морфологии?
A) И.П. Павлов
B) В.В. Бунак
C) П.Ф. Лесгафт
D) Н.А. Бернштейн
12. Какой период относится к внутриутробному развитию?
A) Подростковый
B) Юношеский
C) Эмбриональный
D) Зрелый
13. Как изменяется скелет в детском возрасте?
A) Кости становятся более хрупкими
B) Преобладает хрящевая ткань
C) Полностью сформированы костные швы
D) Отсутствует рост в длину
14. Влияние физических упражнений на костную систему проявляется в:
A) Замедлении окостенения
B) Уменьшении плотности костей
C) Усилении процессов минерализации
D) Деформации костей
15. К критическим периодам развития относят:
A) Периоды стабильного функционирования
B) Периоды наибольшей устойчивости организма
C) Периоды повышенной чувствительности к внешним факторам
D) Периоды зрелого возраста
16. Возрастные особенности костей черепа у детей характеризуются:
A) Полным сращением швов
B) Преобладанием губчатого вещества
C) Наличием родничков
D) Отсутствием роста
17. Изменения длины и пропорций тела в процессе онтогенеза связаны главным образом с:
A) Равномерным ростом всех сегментов
B) Преимущественным ростом конечностей в детском возрасте
C) Увеличением массы жировой ткани
D) Уменьшением длины туловища
18. Возрастные особенности мышечной системы у детей проявляются в:
A) Высокой силе и выносливости
B) Большом содержании соединительной ткани
C) Недоразвитии сократительных элементов
D) Высокой устойчивости к утомлению
19. Под влиянием регулярных физических упражнений в мышцах происходит:
A) Атрофия мышечных волокон
B) Гипертрофия мышечных волокон
C) Уменьшение кровоснабжения
D) Замедление обмена веществ
20. Особенностью сердечно-сосудистой системы плода является:
A) Полное разделение артериальной и венозной крови
B) Наличие овального окна
C) Высокое артериальное давление
D) Отсутствие кровообращения
21. В постнатальном периоде с возрастом у человека наблюдается:

- A) Уменьшение массы сердца
- B) Снижение ударного объёма
- C) Увеличение размеров сердца и сосудов
- D) Уменьшение количества капилляров

22. Регуляция кровообращения в детском возрасте характеризуется:

- A) Полной зрелостью нервных механизмов
- B) Преобладанием гуморальной регуляции
- C) Отсутствием сосудистых реакций
- D) Высокой устойчивостью к нагрузкам

23. Возрастные изменения крови включают:

- A) Постоянство состава крови
- B) Снижение количества форменных элементов с возрастом
- C) Изменение морфологических и функциональных показателей
- D) Отсутствие влияния физических упражнений

24. Под влиянием физических нагрузок система крови:

- A) Теряет способность к адаптации
- B) Уменьшает кислородную ёмкость
- C) Повышает содержание гемоглобина
- D) Ухудшает реологические свойства

25. Возрастные изменения нервной системы проявляются в:

- A) Замедлении миелинизации нервных волокон
- B) Увеличении пластичности с возрастом
- C) Снижении скорости нервных процессов в пожилом возрасте
- D) Отсутствии возрастных различий

26. Высшая нервная деятельность формируется преимущественно в:

- A) Периоде новорождённости
- B) Детском и подростковом возрасте
- C) Зрелом возрасте
- D) Пожилом возрасте

27. С возрастом в дыхательной системе человека происходит:

- A) Увеличение жизненной ёмкости лёгких на протяжении всей жизни
- B) Уменьшение эластичности лёгочной ткани
- C) Увеличение частоты дыхания
- D) Отсутствие структурных изменений

28. Эндокринная система в период полового созревания характеризуется:

- A) Снижением гормональной активности
- B) Полной стабилизацией функций
- C) Активной гормональной перестройкой
- D) Угнетением желез внутренней секреции

29. Адаптация организма — это:

- A) Нарушение функций органов
- B) Приспособление к условиям среды
- C) Процесс старения
- D) Генетическая мутация

30. Морфологические изменения под влиянием физических нагрузок включают:

- A) Уменьшение размеров органов
- B) Дегенерацию тканей
- C) Структурную перестройку органов и систем
- D) Потерю функциональных резервов

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется, если присутствует хорошее знание основных терминов и понятий курса; Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов;

Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется, если предполагается удовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.02.01 Возрастная морфология
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.02.02 Спортивная морфология**

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5(3.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины

Спортивная морфология

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование у обучающихся современных сведений о возрастных особенностях строения организма спортсменов и о влиянии на них наследственности и факторов окружающей среды; дополнить полученные по анатомии человека знания, чтобы будущие специалисты на научной основе могли организовать процесс физического воспитания людей разных возрастных групп.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

знакомство студентов с морфологическими характеристиками организма в различные периоды онтогенеза.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Психология развития

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Лечебная физическая культура
2	Мониторинг физического состояния человека
3	Психология физической культуры
4	Психология спорта
5	Спортивная метрология
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-4.1: Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-4.2: Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий.

ОПК-4.3: Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Общая морфология		
1.1	Факторы и основные закономерности роста и развития /Лек/	2	5
1.2	Общие данные о рельефе тела спортсмена /Лек/	2	5
1.3	Соматометрия /Пр/	2	5
1.4	Соматоскопия /Пр/	2	5
1.5	Определение обезжиренной массы тела /Пр/	2	5
1.6	Определение компонентов веса тела /Пр/	2	5
1.7	Методы исследования рельефа поверхности тела /Пр/	2	5
1.8	Определение биологического возраста по методике Роузена /Пр/	2	5
1.9	История возникновения морфологии. /Ср/	6	5
1.10	Биологический возраст и его критерии /Ср/	4	5
1.11	Классификация народов мира. Морфологическая характеристика рас. /Ср/	5	5
1.12	Морфологические особенности человека под влиянием высоких и низких температур, коротковолнового излучения /Ср/	5	5
	Раздел 2. Частная морфология		
2.1	Форма телосложения /Лек/	2	5
2.2	Возрастные особенности рельефа человеческого тела /Лек/	2	5
2.3	Пропорции и рельеф тела спортсменов различной специализации /Лек/	2	5

2.4	Возрастные изменения ОДА. /Лек/	2	5
2.5	Возрастные изменения мышечной системы /Лек/	2	5
2.6	Оценка физического развития студента. /Пр/	2	5
2.7	Выявление нарушений осанки /Пр/	2	5
2.8	Динамометрия /Пр/	2	5
2.9	Общая характеристика дошкольного возраста /Ср/	4	5
2.10	Общая характеристика младшего школьного возраста /Ср/	4	5
2.11	Акселерация /Ср/	4	5
2.12	Развитие двигательной функции в онтогенезе /Ср/	2	5
2.13	Возрастные преобразования и развитие выделительной системы /Ср/	2	5
2.14	Обоснования границ возрастных периодов (по Бунаку В.В.; Ушакову Г.К.; Эльконину Д.Б.; Пиаже Ж. - на выбор) /Ср/	4	5
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Ткачук, М. Г. Спортивная морфология / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507-45830-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/319373> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Федоров, В. П. Спортивная морфология : учебно-методическое пособие / В. П. Федоров, И. Е. Попова, Н. Н. Попова. — Воронеж : ВГАС, 2018. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140387> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Спортивная морфология : учебное пособие / составители М. А. Попова [и др.]. — Сургут : СурГУ, 2016. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151932> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Рудаскова, Е. С. Спортивная морфология: Рабочая тетрадь : учебно-методическое пособие / Е. С. Рудаскова, Е. В. Зубарева. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 91 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158184> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Адельшина, Г. А. Спортивная морфология: лекционный курс / Г. А. Адельшина, Е. В. Зубарева. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 77 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158045> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 203 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом

значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Во время практического занятия обучающиеся знакомятся с темой и учебными элементами занятия. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по морфологии. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем обучающимся; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление практической работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы обучающийся кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки обучающихся является четкое представление о данной теме занятия с изученным ранее материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Возрастная морфология как наука.
2. Значение возрастной морфологии в теории и практике физической культуры и спорта.
3. Методы возрастной морфологии.
4. Понятие «рост», «развитие» организма.
5. Факторы роста и развития.
6. Основные закономерности роста и развития.
7. Акселерация и ретардация развития.
8. Конституция человека.
9. Понятие о биологическом, паспортном возрастах.
10. Характеристика онтогенеза.
11. Схема периодизации онтогенеза В.В. Бунака.
12. Краткая характеристика периодов онтогенеза.
13. Роль эндогенных и экзогенных факторов в онтогенезе человека.
14. Возрастные изменения скелета.
15. Возрастные особенности костей туловища.
16. Возрастные особенности костей черепа.
17. Возрастные изменения длины и пропорции тела.
18. Влияние физических упражнений на развитие костной системы.
19. Возрастные особенности строения мышц.
20. Влияние физических упражнений на развитие мышечной системы.
21. Особенности сердечно – сосудистой системы в период внутриутробного развития.
22. Возрастные изменения сердечно – сосудистой системы в постнатальном периоде.
23. Возрастные особенности регуляции кровообращения.
24. Возрастные изменения крови: морфологические и функциональные изменения. Влияние физических упражнений на систему крови и ее физиометрические показатели.
25. Краткая характеристика возрастных изменений нервной системы.
26. Основные этапы развития высшей нервной деятельности.
27. возрастные изменения органов дыхательной системы.
28. Возрастные изменения эндокринной системы. Влияние физических упражнений на железы внутренней секреции.
29. Общая характеристика процесса адаптации.
30. Структурные изменения в ходе адаптации.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрено учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Возрастная морфология — это наука, изучающая:
 - А) особенности строения организма человека в разные возрастные периоды
 - Б) только анатомию взрослого человека
 - В) патологические изменения органов
 - Г) наследственные заболевания
2. Значение возрастной морфологии для физической культуры и спорта заключается в:
 - А) разработке медицинских препаратов
 - Б) рациональном построении тренировочного процесса с учетом возраста
 - В) изучении биохимии мышц
 - Г) диагностике инфекционных болезней
3. К основным методам возрастной морфологии относится:
 - А) экспериментальный метод
 - Б) антропометрия
 - В) клиническая фармакология
 - Г) социологический опрос
4. Рост организма — это:
 - А) функциональное совершенствование органов
 - Б) увеличение массы и размеров тела
 - В) формирование психики
 - Г) адаптация к условиям среды

5. К экзогенным факторам роста и развития относится:

- А) наследственность
- Б) гормональная регуляция
- В) питание
- Г) тип нервной системы

6. Основной закономерностью роста и развития является:

- А) равномерность во все возрастные периоды
- Б) гетерохронность
- В) обратимость изменений
- Г) отсутствие индивидуальных различий

7. Акселерация — это:

- А) замедление темпов развития
- Б) преждевременное старение
- В) ускорение роста и развития
- Г) патологическое развитие

8. Конституция человека — это:

- А) уровень физической подготовленности
- Б) совокупность морфологических и функциональных особенностей организма
- В) тип темперамента
- Г) уровень обмена веществ

9. Биологический возраст отражает:

- А) количество прожитых лет
- Б) степень морфофункциональной зрелости организма
- В) дату рождения
- Г) социальный статус

10. Онтогенез — это:

- А) развитие вида
- Б) индивидуальное развитие организма от зачатия до смерти
- В) процесс старения
- Г) внутриутробное развитие

11. Схема периодизации онтогенеза В.В. Бунака основана на:

- А) календарном возрасте
- Б) уровне физической активности
- В) морфофункциональных признаках
- Г) социальных факторах

12. Подростковый период характеризуется:

- А) стабильностью функций
- Б) интенсивным ростом и гормональной перестройкой
- В) замедлением развития
- Г) отсутствием половых различий

13. К эндогенным факторам онтогенеза относится:

- А) климат
- Б) физическая нагрузка
- В) наследственность
- Г) питание

14. Возрастные изменения скелета проявляются в:

- А) уменьшении количества костей
- Б) изменении процессов окостенения
- В) исчезновении костной ткани
- Г) полной стабильности структуры

15. Влияние физических упражнений на костную систему заключается в:

- А) замедлении роста костей
- Б) снижении прочности костей
- В) стимуляции роста и минерализации костной ткани

Г) отсутствии какого-либо влияния

16. Возрастные особенности костей туловища заключаются в:

- А) раннем завершении окостенения
- Б) постепенном формировании изгибов позвоночника
- В) отсутствии хрящевой ткани
- Г) неизменности формы позвонков

17. Возрастные особенности костей черепа характеризуются:

- А) отсутствием родничков
- Б) подвижностью костей в зрелом возрасте
- В) наличием родничков у новорождённых
- Г) ранним сращением всех швов

18. Изменение длины и пропорций тела в онтогенезе связано с:

- А) равномерным ростом всех частей тела
- Б) преимущественным ростом туловища
- В) гетерохронным ростом отдельных сегментов
- Г) отсутствием возрастных различий

19. Физические упражнения в детском возрасте способствуют:

- А) замедлению роста костей
- Б) нарушению осанки
- В) правильному формированию костной системы
- Г) преждевременному закрытию зон роста

20. Возрастные особенности строения мышц проявляются в:

- А) постоянстве мышечной массы
- Б) увеличении количества мышечных волокон
- В) изменении толщины и функциональных свойств мышц
- Г) отсутствии возрастных различий

21. Влияние физических упражнений на мышечную систему выражается в:

- А) снижении силы мышц
- Б) атрофии мышечных волокон
- В) развитии силы, выносливости и тонуса
- Г) замедлении роста мышц

22. Сердечно-сосудистая система в период внутриутробного развития характеризуется:

- А) малым кругом кровообращения
- Б) наличием фетальных сообщений
- В) высоким артериальным давлением
- Г) полной функциональной зрелостью

23. В постнатальном периоде возрастные изменения сердечно-сосудистой системы проявляются:

- А) уменьшением размеров сердца
- Б) увеличением частоты сердечных сокращений с возрастом
- В) ростом массы и объема сердца
- Г) снижением функциональных возможностей

24. Возрастные особенности регуляции кровообращения заключаются в:

- А) полной зрелости регуляции у новорождённых
- Б) постепенном совершенствовании нервной и гуморальной регуляции
- В) отсутствии возрастных изменений
- Г) снижении роли нервной системы

25. Возрастные изменения крови включают:

- А) постоянный состав крови
- Б) морфологические и функциональные изменения
- В) уменьшение количества форменных элементов с возрастом
- Г) отсутствие реакции на нагрузку

26. Физические упражнения оказывают на систему крови:

- А) отрицательное влияние

- Б) отсутствие воздействия
- В) стимулирующее воздействие на кроветворение
- Г) угнетающее действие

27. Возрастные изменения нервной системы характеризуются:

- А) замедлением формирования нервных связей в детстве
- Б) постепенным созреванием и усложнением нервных функций
- В) полной зрелостью при рождении
- Г) отсутствием возрастных различий

28. Развитие высшей нервной деятельности включает этап:

- А) распада условных рефлексов
- Б) формирования условных рефлексов
- В) утраты пластичности
- Г) прекращения обучения

29. Возрастные изменения эндокринной системы проявляются:

- А) стабильной гормональной активностью
- Б) отсутствием возрастных кризов
- В) гормональными перестройками в пубертатном периоде
- Г) снижением роли гормонов

30. Адаптация организма — это:

- А) патологический процесс
- Б) процесс приспособления к изменяющимся условиям среды
- В) нарушение гомеостаза
- Г) процесс старения

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется, если присутствует хорошее знание основных терминов и понятий курса; Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов; Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется, если предполагается удовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.02.02 Спортивная морфология
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.03.01 Комплексная реабилитация больных и
инвалидов

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108		
в том числе:			
аудиторные занятия	52		
самостоятельная работа	56		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6(3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	22	22	22	22
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	52	52	52	52
Контактная работа	52	52	52	52
Сам. работа	56	56	56	56
Часы на контроль				
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Граневский Владимир Викторович

Рабочая программа дисциплины

Комплексная реабилитация больных и инвалидов

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Сформировать у будущих бакалавров адаптивной физической культуры основы знаний в области комплексной реабилитации как приоритетного направления государственной политики в отношении инвалидов.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- изучить закономерности возникновения и развития заболеваний и врожденных пороков;
- изучить закономерности компенсаторных, защитных возможностей организма человека.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Основы массажа
2	Лечебный массаж
3	Адаптивное физическое воспитание молодежи
4	Геронтология
5	Адаптивная двигательная рекреация
6	Адаптивный спорт
7	Гигиена физической культуры и спорта
8	Физиология физического воспитания и спорта
9	Производственная практика (педагогическая практика в спортивных и коррекционных учреждениях)

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре
2	Спортивный массаж
3	Реабилитационная педагогика
4	Производственная практика (педагогическая практика в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях)
5	Производственная практика (преддипломная)
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
8	Естественно-научные основы физической культуры и спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-8: Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-8.1: Знает: закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-8.2: Умеет: проводить мероприятия физической реабилитации и занятия адаптивной физической культуры для различных нозологических форм, видов инвалидности.

ОПК-8.3: Владеет: методиками адаптивной физической культуры на разных этапах физической реабилитации (восстановления).

ОПК-9: Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-9.1: Знает: методику развития компенсаторных возможностей организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-9.2: Умеет: проводить мероприятия физической реабилитации и занятия адаптивной физической культуры для развития компенсаторных возможностей, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-9.3: Владеет: методиками развития компенсаторных возможностей организма и закрепления компенсаций на разных этапах восстановления.

ПК-1: Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода

ПК-1.1: Знает: Противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам различных возрастных групп с ОВЗИ; Теория и организация адаптивной физической культуры; Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

ПК-1.2: Умеет: Составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ, включая: - учебно-тренировочные и воспитательные занятия, - методические занятия, - организационные занятия, - диагностические занятия, - занятия по ведению мониторинга, - физкультурно-оздоровительные занятия, - спортивные занятия

ПК-1.3: Владеет: Планирование мероприятий (занятий) по адаптивному физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта с учетом возрастного и психофизиологического развития людей с ОВЗИ, условий тренировочного, образовательного и воспитательного процессов; Разработка программ физкультурно-спортивных мероприятий различных возрастных групп с ОВЗИ; Планирование мероприятий по работе с законными представителями различных возрастных групп с ОВЗИ по вопросам организации и проведения инклюзивных занятий и по организации домашних занятий двигательной активностью

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы профилактической медицины.		
1.1	Введение в профилактическую медицину /Лек/	2	6
1.2	Основы и принципы профилактической медицины. /Лек/	2	6
1.3	Введение в профилактическую медицину /Пр/	2	6
1.4	Исторический экскурс в профилактическую медицину. /Пр/	2	6
1.5	Основы профилактической медицины. /Пр/	2	6
1.6	Принципы профилактической медицины. /Пр/	2	6
1.7	Введение в профилактическую медицину /Ср/	2	6
1.8	Введение в профилактическую медицину /Ср/	2	6
1.9	Исторический экскурс в профилактическую медицину. /Ср/	2	6
1.10	Исторический экскурс в профилактическую медицину. /Ср/	2	6
1.11	Основы и принципы профилактической медицины. /Ср/	2	6
1.12	Основы и принципы профилактической медицины. /Ср/	2	6
1.13	Принципы профилактической медицины. /Ср/	2	6
1.14	Принципы профилактической медицины. /Ср/	2	6
	Раздел 2. Основные факторы риска наиболее часто встречающихся заболеваний и инвалидностей.		
2.1	Роль наследственного фактора в патологии человека. /Лек/	2	6
2.2	Физиологическая суть стресса, пути профилактики стрессовых реакций. /Лек/	2	6
2.3	Гипокинезия и меры по ее профилактики. /Лек/	2	6
2.4	Экологический дисбаланс и здоровье человека. Здоровый образ жизни. Рациональное питание. /Лек/	2	6
2.5	Роль наследственного фактора в патологии человека. /Пр/	2	6
2.6	Физиологическая суть стресса, пути профилактики стрессовых реакций. /Пр/	2	6
2.7	Гипокинезия и меры по ее профилактики. /Пр/	2	6
2.8	Рациональное питание. /Пр/	2	6
2.9	Экологический дисбаланс и здоровье человека. /Пр/	2	6
2.10	Здоровый образ жизни. /Пр/	2	6
2.11	Роль наследственного фактора в патологии человека. /Ср/	2	6
2.12	Роль наследственного фактора в патологии человека. /Ср/	2	6
2.13	Физиологическая суть стресса, пути профилактики стрессовых реакций. /Ср/	2	6
2.14	Физиологическая суть стресса, пути профилактики стрессовых реакций. /Ср/	2	6
2.15	Гипокинезия и меры по ее профилактики. /Ср/	2	6
2.16	Гипокинезия и меры по ее профилактики. /Ср/	2	6
2.17	Рациональное питание. /Ср/	2	6
2.18	Рациональное питание. /Ср/	2	6
2.19	Экологический дисбаланс и здоровье человека. /Ср/	2	6

2.20	Экологический дисбаланс и здоровье человека. /Ср/	2	6
2.21	Здоровый образ жизни. /Ср/	2	6
2.22	Здоровый образ жизни. /Ср/	2	6
Раздел 3. Основы реабилитации.			
3.1	Цели комплексной реабилитации больных и инвалидов. /Лек/	2	6
3.2	Задачи комплексной реабилитации больных и инвалидов. /Лек/	2	6
3.3	Принципы комплексной реабилитации. /Лек/	2	6
3.4	Основы и принципы лечебного питания /Лек/	2	6
3.5	Принципы медицинской деонтологии и этики. /Лек/	2	6
3.6	Цели комплексной реабилитации больных и инвалидов. /Пр/	2	6
3.7	Задачи комплексной реабилитации больных и инвалидов. /Пр/	2	6
3.8	Принципы комплексной реабилитации. /Пр/	2	6
3.9	Основы и принципы лечебного питания /Пр/	2	6
3.10	Принципы медицинской деонтологии и этики. /Пр/	2	6
3.11	Цели комплексной реабилитации больных и инвалидов. /Ср/	2	6
3.12	Цели комплексной реабилитации больных и инвалидов. /Ср/	2	6
3.13	Задачи комплексной реабилитации больных и инвалидов. /Ср/	2	6
3.14	Задачи комплексной реабилитации больных и инвалидов. /Ср/	2	6
3.15	Принципы комплексной реабилитации. /Ср/	2	6
3.16	Принципы комплексной реабилитации. /Ср/	2	6
3.17	Основы и принципы лечебного питания и принципы медицинской деонтологии и этики. /Ср/	2	6
3.18	Принципы медицинской деонтологии и этики. /Ср/	2	6
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Тарасова, О. Л. Комплексная реабилитация больных и инвалидов: курс лекций : учебное пособие / О. Л. Тарасова, А. В. Сапего, И. А. Полковников. — Кемерово : КеМГУ, 2014. — 152 с. — ISBN 978-5-8353-1656-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61430> (дата обращения: 29.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Горелик, В. В. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов : учебное пособие / В. В. Горелик. — Тольятти : ТГУ, 2012. — 126 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139647> (дата обращения: 29.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Горелик, В. В. Комплексная реабилитация в адаптивной физической культуре : учебное пособие / В. В. Горелик. — Тольятти : ТГУ, 2023. — 133 с. — ISBN 978-5-8259-1308-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328634> (дата обращения: 29.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Тарасова, О. Л. Комплексная реабилитация больных и инвалидов: курс лекций : учебное пособие / О. Л. Тарасова, А. В. Сапего, И. А. Полковников. — Кемерово : КеМГУ, 2014. — 152 с. — ISBN 978-5-8353-1656-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61430> (дата обращения: 29.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Тарасова, О. Л. Патология и тератология : учебное пособие / О. Л. Тарасова, А. В. Сапего, И. А. Полковников. — Кемерово : КеМГУ, 2013. — 132 с. — ISBN 978-5-8353-1564-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44391> (дата обращения: 29.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	K.2 - 201

	Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Студенты в процессе изучения дисциплины «Комплексная реабилитация больных и инвалидов» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения о комплексной реабилитации; основы профилактической медицины и основ реабилитации больных и инвалидов. Межпредметные связи дисциплины: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика», «Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры», «Адаптивная двигательная рекреация», «Физическая реабилитация лиц с нарушением интеллекта», «Теория и методика физической культуры» и отдельных видов спорта, «Патология и тератология», «Адаптивное физическое воспитание» Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой прорабатывают лекционный материал и учебную литературу. Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать лекционный материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем. При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц. При подготовке к контрольной работе и зачету вспоминать изученный материал следует по всем темам, используя учебно-методические материалы. Изучение дисциплины «Комплексная реабилитация больных и инвалидов» требует от студента систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используется перечень вопросов согласно плану лекционного занятия.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Перечень вопросов:

1. Задачи и мероприятия первичной и вторичной профилактики заболеваний.
2. Болезни цивилизации и причины их возникновения.
3. Цели и задачи диспансеризации населения.
4. Факторы риска различных заболеваний
5. Основные принципы профилактической медицины.
6. Болезни с наследственным предрасположением.
7. Лечебно-профилактические мероприятия при наследственной патологии.
8. Влияние гипокинезии на организм человека.
9. Влияние физических нагрузок на организм человека.
10. Методические основы физических тренировок.
11. Лечебно-профилактические мероприятия при стрессовых реакциях.
12. Основные принципы рационального питания.
13. Физиологическое значение белков, жиров и углеводов.
14. Физиологическое значение витаминов.
15. Гипо-, авитаминозы и пути их профилактики.
16. Физиологическое значение минеральных солей.
17. Причины витаминной недостаточности организма человека.
18. Причины дефицита минеральных солей в организме человека.
19. Основные группы ксенобиотиков и источники поступления их в природную среду.
20. Особенности и кругооборот ксенобиотиков в природной среде.
21. Судьба ксенобиотиков в организме человека.
22. Болезни, вызываемые воздействием ксенобиотиков на организм человека.
23. Составные части здорового образа жизни.
24. Пассивный и активный отдых.
25. Пути нормализации ночного сна.
26. Правила закаливания организма человека.
27. Причины и механизмы развития ожирения.
28. Влияние ожирения на обмен веществ и функции внутренних органов организма человека.
29. Лечебно-профилактические мероприятия при ожирении.
30. Основы и цели реабилитации.
31. Цели и задачи медицинской реабилитации.
32. Цели и задачи физической реабилитации.
33. Цели и задачи психологической реабилитации.
34. Цели и задачи профессиональной реабилитации.
35. Основные принципы реабилитации больных, инвалидов и членов их семей.
36. Механизмы лечебного эффекта диетотерапии.
37. Основные принципы лечебного питания.
38. Основные принципы медицинской деонтологии и этики.
39. Условия, способствующие оптимальному контакту врача (тренера, воспитателя) с больными (инвалидами) и членами их семей.
40. Международная система организации реабилитации.
41. Комплексная и индивидуальная программа реабилитации.
42. Карта индивидуальной программы реабилитации инвалида.
43. Карта индивидуальной программы реабилитации больного.
44. Адаптивная двигательная рекреация в системе реабилитационных мероприятий.
45. Адаптивный спорт как средство комплексной реабилитации и повышения качества жизни инвалидов.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Основная цель первичной профилактики заболеваний:

- А) Лечение осложнений
- Б) Предупреждение возникновения заболеваний
- В) Реабилитация больных

2. К болезням цивилизации относят:

- А) Инфекционные заболевания
- Б) Паразитарные болезни
- В) Ишемическую болезнь сердца

3. Главная цель диспансеризации населения:

- А) Повышение рождаемости
- Б) Раннее выявление заболеваний
- В) Экстренная медицинская помощь

4. К факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний относится:

- А) Регулярная физическая активность
- Б) Рациональное питание
- В) Курение

5. Один из принципов профилактической медицины:

- А) Лечение только осложнений
- Б) Ориентация на здорового человека
- В) Использование только медикаментов

6. К заболеваниям с наследственной предрасположенностью относится:

- А) Грипп
- Б) Сахарный диабет 2 типа
- В) Туберкулёз

7. Основное лечебно-профилактическое мероприятие при наследственной патологии:

- А) Самолечение
- Б) Генетическое консультирование
- В) Игнорирование симптомов

8. Гипокинезия — это:

- А) Избыточная физическая активность
- Б) Недостаток двигательной активности
- В) Повышенный мышечный тонус

9. Регулярные физические нагрузки способствуют:

- А) Ухудшению обмена веществ
- Б) Повышению утомляемости
- В) Укреплению сердечно-сосудистой системы

10. Основной принцип физической тренировки:

- А) Максимальная нагрузка с первого занятия
- Б) Отсутствие регулярности
- В) Постепенность и систематичность

11. Эффективное мероприятие при стрессовых реакциях:

- А) Алкоголь
- Б) Психоэмоциональная разгрузка
- В) Полное отсутствие сна

12. Рациональное питание предполагает:

- А) Однообразие рациона
- Б) Переедание
- В) Сбалансированность нутриентов

13. Основная функция белков в организме:

- А) Энергетическая
- Б) Строительная
- В) Терморегуляторная

14. Основная роль витаминов:

- А) Источник энергии
- Б) Регуляция обменных процессов
- В) Строительство тканей

15. Основной путь профилактики гиповитаминозов:

- А) Курсовой приём антибиотиков
- Б) Ограничение питания

В) Полноценное питание

16. Минеральные соли необходимы для:

- А) Формирования костей и зубов
- Б) Синтеза витаминов
- В) Расщепления белков

17. Одна из причин витаминной недостаточности:

- А) Избыточная физическая активность
- Б) Несбалансированное питание
- В) Закаливание

18. Причина дефицита минеральных солей:

- А) Потеря с потом
- Б) Полноценный рацион
- В) Достаточное потребление воды

19. К ксенобиотикам относятся:

- А) Витамины
- Б) Гормоны
- В) Пестициды

20. Особенность ксенобиотиков в природе:

- А) Быстрое разрушение
- Б) Участие в биогеохимических циклах
- В) Полная безвредность

21. В организме человека ксенобиотики:

- А) Не изменяются
- Б) Накапливаются и метаболизируются
- В) Используются как питательные вещества

22. Воздействие ксенобиотиков может вызвать:

- А) Аллергические реакции
- Б) Повышение иммунитета
- В) Улучшение обмена веществ

23. К компонентам здорового образа жизни относится:

- А) Вредные привычки
- Б) Рациональный режим труда и отдыха
- В) Гиподинамия

24. Активный отдых — это:

- А) Сон
- Б) Просмотр телевизора
- В) Прогулки и спорт

25. Для нормализации ночного сна рекомендуется:

- А) Использование гаджетов перед сном
- Б) Чёткий режим сна
- В) Кофе на ночь

26. Основное правило закаливания:

- А) Резкость и нерегулярность
- Б) Постепенность и систематичность
- В) Однократное воздействие

27. Основная причина ожирения:

- А) Дефицит калорий
- Б) Энергетический дисбаланс
- В) Недостаток витаминов

28. Ожирение приводит к:

- А) Улучшению работы сердца

- Б) Нарушению обмена веществ
В) Повышению выносливости

29. Основное лечебно-профилактическое мероприятие при ожирении:

- А) Голодание
Б) Медикаменты без диеты
В) Диета и физическая активность

30. Основная цель реабилитации:

- А) Ликвидация болезни
Б) Восстановление утраченных функций
В) Экстренная помощь

КЛЮЧ К ТЕСТУ

- 1 – Б
2 – В
3 – Б
4 – В
5 – Б
6 – Б
7 – Б
8 – Б
9 – В
10 – В
11 – Б
12 – В
13 – Б
14 – Б
15 – В
16 – А
17 – Б
18 – А
19 – В
20 – Б
21 – Б
22 – А
23 – Б
24 – В
25 – Б
26 – Б
27 – Б
28 – Б
29 – В
30 – Б

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценивания ответа студента на зачете с оценкой:

Основой для определения оценки на зачете служит объем и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины. При определении требований к оценкам по дисциплинам с преобладанием теоретического обучения предлагается руководствоваться следующим:

- оценка зачтено-отлично выставляется если студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;
- оценка зачтено-хорошо выставляется если студент, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;
- оценка зачтено-удовлетворительно выставляется если заслуживает студент, обнаруживший знание основного

программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;

– оценка не зачтено-неудовлетворительно выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. С учетом изложенных критериев и специфики конкретных дисциплин устанавливаются требования к оценке знаний на экзаменах и дифференцированных зачетах по дисциплинам, освоение которых связано преимущественно с формированием практических умений, навыков и профессионального мастерства.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.03.01 Комплексная реабилитация больных и инвалидов
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.03.02 Мониторинг физического состояния человека

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Физическая реабилитация
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 52
самостоятельная работа 56
контактная работа во время
промежуточной аттестации

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 6

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	6(3.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	22	22	22	22
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	52	52	52	52
Контактная работа	52	52	52	52
Сам. работа	56	56	56	56
Часы на контроль				
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

б/с, преподаватель Караман Владислав Андреевич

Рабочая программа дисциплины

Мониторинг физического состояния человека

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» является формирование знаний для дальнейшего получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» являются:

- Формирование у студентов специальных знаний по вопросам изучения физического состояния человека;
- Развитие качеств и способностей, необходимых для успешного овладения совокупностью методов исследования антропометрических и физиометрических показателей человека;
- Формирование профессионально прикладных умений и навыков по изучению особенностей физического состояния человека с целью применения их для успешной тренерской деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Возрастная морфология
2	Спортивная морфология
3	Психология развития

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Лечебная физическая культура
2	Психология физической культуры
3	Психология спорта
4	Спортивная метрология
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-4.1: Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-4.2: Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий.

ОПК-4.3: Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Научно-теоретические аспекты физиологического и медико-биологического мониторинга.		
1.1	Научно-теоретические аспекты мониторинга в физическом воспитании. /Лек/	2	6
1.2	Стратегия и тактика осуществления разных видов врачебно-педагогического контроля в практике занятий физической культурой и спортом. Особенности осуществления контроля в разных возрастных группах. /Пр/	2	6
1.3	Стратегия и тактика осуществления разных видов врачебно-педагогического контроля в практике занятий физической культурой и спортом. Особенности осуществления контроля в разных возрастных группах. /Пр/	2	6
1.4	Функциональное состояние кардио-респираторной системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	4	6
1.5	Функциональные характеристики и особенности мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	4	6
	Раздел 2. Физическое развитие: методы оценки уровня физического развития и их значение.		
2.1	Понятие физического развития. /Лек/	2	6

2.2	Физическая культура и активный двигательный режим как основа физического здоровья. /Лек/	2	6
2.3	Методы оценки показателей физического развития. /Лек/	2	6
2.4	Оценка уровня физического здоровья. Качественная и количественная оценка индивидуального здоровья. Оценка образа жизни. /Пр/	2	6
2.5	Оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко. Оценка состояния здоровья по А.Г. Щедриной. Оценка соматического здоровья. /Пр/	2	6
2.6	Оценка уровня физического развития и конституциональных особенностей. Экспресс-оценка уровня физического развития. Оценка гармоничности физического развития. /Пр/	2	6
2.7	Определение типа соматической конституции по Бунаку. Оценка компонентов массы тела: мышечного, жирового, костного. Определение типа соматической конституции по Черноруцкому. /Пр/	2	6
2.8	Методика подбора программы мониторинга с учетом цели и задач исследования, пола, возраста, уровня подготовленности, вида мышечной деятельности и условий (естественные или лабораторные, аппаратурный комплекс и т.д.). /Ср/	4	6
2.9	Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	4	6
2.10	Технология осуществления мониторинга биоэлектрической активности головного мозга (цели, задачи, виды, аппаратурное обеспечение). /Ср/	4	6
Раздел 3. Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом			
3.1	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом. /Лек/	2	6
3.2	Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. /Лек/	2	6
3.3	Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. /Лек/	2	6
3.4	Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардио-респираторной системы у детей и подростков в процессе занятий физической культурой и спортом. /Лек/	2	6
3.5	Характер межполушарного взаимодействия и асимметрии головного мозга. Методы оценки биоэлектрической активности головного мозга и их использование в спортивной практике. Психофизиологические методы диагностики, применяемые в спорте. /Лек/	2	6
3.6	Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом. /Лек/	2	6
3.7	Характер межполушарного взаимодействия и асимметрии головного мозга. Методы оценки биоэлектрической активности головного мозга и их использование в спортивной практике. Психофизиологические методы диагностики, применяемые в спорте. /Лек/	2	6
3.8	Построение модели проведения комплексного мониторинга. /Пр/	2	6
3.9	Оценка индивидуально-типологических особенностей. /Пр/	2	6
3.10	Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния кардио-респираторной системы в процессе занятий физической культурой и спортом. /Пр/	2	6
3.11	Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. /Пр/	2	6
3.12	Методы оценки физического развития. Основные теоретические положения. Соматоскопия. Соматометрия. Физиометрия. Степень гармоничности и уровня физического развития /Пр/	2	6
3.13	Исследование вестибулярного анализатора. Варианты пробы Ромберга, пробы Озерецкого, Яруцкого. /Пр/	2	6
3.14	Оценка стопы. Методика осмотра стопы (плантография по И.М.Чижину, по В.А.Яралову-Яраленду; кодометрия). Определение наличия плоскостопия. /Пр/	2	6
3.15	Функциональная асимметрия. Проблема функциональной асимметрии. Общие положения теории функциональной асимметрии. Методы оценки функциональной асимметрии (конституциональные, статические, динамические). Двигательная асимметрия (рук, ног). Сенсорная асимметрия (зрения, слуха, тактильная). Критерии оценки ФА. /Пр/	2	6

3.16	Функциональная асимметрия. Проблема функциональной асимметрии. Общие положения теории функциональной асимметрии. Методы оценки функциональной асимметрии (конституциональные, статические, динамические). Двигательная асимметрия (рук, ног). Сенсорная асимметрия (зрения, слуха, тактильная). Критерии оценки ФА. /Пр/	2	6
3.17	Исследование сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. Функциональные пробы. /Ср/	6	6
3.18	Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях). /Ср/	6	6
3.19	Особенности уровня развития показателей кардиореспираторной системы при занятиях различными видами мышечной деятельности. /Ср/	6	6
3.20	Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. /Ср/	6	6
3.21	Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом /Ср/	6	6
3.22	Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации. /Ср/	6	6
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов : учебно-методическое пособие / составители И. Ю. Горская [и др.]. — Омск : СибГУФК, 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-91930-180-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/241985> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Мониторинг физического состояния человека : учебное пособие для вузов / С. В. Михайлова, Е. А. Калюжный, Е. А. Болтачева [и др.]. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 216 с. — ISBN 978-5-507-47759-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/415070> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Манжелей, И. В. Мониторинг качества физического воспитания студентов : учебное пособие для СПО / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-48572-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/385886> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Мониторинг физического состояния обучающихся : учебное пособие / составители Л. Н. Макарова, Н. И. Ромашевская; Л. В. Стройкина. — Новокузнецк : КПИ КемГУ, 2019. — 123 с. — ISBN 978-5-8353-1455-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169620> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Основы врачебного контроля: мониторинг физического состояния человека / С. В. Михайлова, Е. А. Калюжный, Е. А. Болтачева [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 216 с. — ISBN 978-5-507-45986-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/327320> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 317 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 317 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

3	К.2 - 317 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
4	К.2 - 318 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Определение мониторинга, понятия, связанные с мониторингом, цель и задачи мониторинга.
2. Принципы мониторинга.
3. Физическое развитие: определение, методы оценки физического развития.
4. Понятие гармоничного и дисгармоничного физического развития, методы оценки, примеры.
5. Соматометрические методы оценки физического развития.
6. Соматоскопия: определение, примеры.
7. Физиометрия как метод оценки физического развития.
8. Методы оценки функционального состояния организма, примеры.
9. Функциональное состояние кардиореспираторной системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Функциональные характеристики и особенности мониторинга характеристик кардиореспираторной системы у девушек и женщин в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардиореспираторной системы у детей и подростков в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардиореспираторной системы у лиц зрелого и пожилого возраста в процессе занятий физической культурой и спортом.
13. Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
14. Технология осуществления мониторинга биоэлектрической активности головного мозга (цели, задачи, виды, аппаратное обеспечение).
15. Исследование сердечнососудистой системы при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
16. Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях).
17. Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
18. Особенности уровня развития показателей кардиореспираторной системы при занятиях различными видами мышечной деятельности.
19. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Методика подбора программы мониторинга с учетом цели и задач исследования, пола, возраста, уровня подготовленности, вида мышечной деятельности и условий (естественные или лабораторные, аппаратный комплекс и т.д.).
21. Технология организации и проведения мониторинга в физическом воспитании.
22. Стратегия и тактика осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в практике занятий физической культурой и спортом.
23. Построение модели проведения комплексного мониторинга.
24. Особенности осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в разных возрастных группах
25. Показатели уровня физического развития.
26. Качественная и количественная оценка индивидуального здоровья
27. Осанка, виды осанки. Основные причины возникновения сколиоза.
28. Методы определения нарушений свода стопы, осанки, позвоночника.
29. Методы определения степени развития мышц плеча, кисти, разгибателей позвоночника.
30. Оценка уровня физического развития и конституциональных особенностей
31. Психофизиологические методы диагностики, применяемые в спорте.
32. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.
33. Адаптационный потенциал организма и методы его оценки.
34. Определение уровней физического состояния и здоровья учащихся в процессе занятий спортом.
35. Индивидуальная оценка физического развития спортсменов.
36. Комплексная оценка состояния здоровья учащихся с использованием различных подходов (методика САН, метод цветописи, теппинг-тест, др.).
37. Аппаратные и компьютерные методики оценки функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
38. Определение физического здоровья. Физическое развитие как один из критериев оценки здоровья.
39. Особенности осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в разных возрастных группах

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Мониторинг — это:

- А) Разовое медицинское обследование
- В) Систематическое наблюдение и оценка состояния объекта во времени
- С) Контроль только физической подготовленности

2. Главный принцип мониторинга:

- А) Систематичность
- В) Эпизодичность
- С) Случайность

3. Физическое развитие — это:

- А) Уровень спортивных достижений
- В) Процесс формирования двигательных навыков
- С) Совокупность морфологических и функциональных показателей организма

4. Гармоничное физическое развитие характеризуется:

- А) Соответствием массы тела росту и возрасту
- В) Высокими спортивными результатами
- С) Низким уровнем жировой массы

5. К соматометрическим методам относится:

- А) Электроэнцефалография
- В) Измерение роста и массы тела
- С) Тест Руфье

6. Соматоскопия — это:

- А) Оценка внешних признаков телосложения
- В) Измерение жизненной ёмкости лёгких
- С) Определение частоты сердечных сокращений

7. Физиометрия включает:

- А) Визуальную оценку осанки
- В) Определение силы кисти динамометром
- С) Определение индекса массы тела

8. Метод оценки функционального состояния:

- А) Анкетирование
- В) Измерение цвета глаз
- С) Проба Руфье

9. Показатель кардиореспираторной системы:

- А) Частота сердечных сокращений
- В) Длина стопы
- С) Окружность головы

10. Особенность мониторинга у женщин:

- А) Учет фаз овариально-менструального цикла
- В) Обязательное увеличение нагрузки
- С) Исключение функциональных проб

11. У детей при мониторинге важно учитывать:

- A) Спортивную специализацию
- B) Возрастные особенности роста
- C) Цвет волос

12. У лиц пожилого возраста основное внимание уделяется:

- A) Максимальной силе
- B) Профилактике перегрузок
- C) Увеличению соревновательной нагрузки

13. Самоконтроль включает:

- A) Измерение пульса до и после нагрузки
- B) Проведение МРТ
- C) Лабораторный анализ крови

14. Метод регистрации биоэлектрической активности мозга:

- A) Спирометрия
- B) Электроэнцефалография
- C) Динамометрия

15. Исследование сердечно-сосудистой системы включает:

- A) Измерение артериального давления
- B) Определение роста
- C) Подсчет шагов

16. Лабораторный метод оценки работоспособности:

- A) PWC170
- B) Осмотр осанки
- C) Определение длины руки

17. Метод исследования дыхательной системы:

- A) Спирометрия
- B) Пальпация
- C) Анкетирование

18. У циклических видов спорта (например, бег) особенно развиты:

- A) Показатели выносливости
- B) Гибкость
- C) Максимальная сила кисти

19. Метод оценки нервной системы:

- A) Теппинг-тест
- B) Измерение массы тела
- C) Окружность грудной клетки

20. При подборе программы мониторинга учитывают:

- A) Только возраст
- B) Цель, пол, возраст и уровень подготовленности
- C) Только спортивный разряд

21. Организация мониторинга предполагает:

- A) Планирование и этапность
- B) Случайный выбор тестов

С) Однократное измерение

22. Стратегия мониторинга — это:

- А) Краткосрочное тестирование
- В) Долгосрочное планирование контроля
- С) Случайный контроль

23. Комплексный мониторинг включает:

- А) Только антропометрию
- В) Только психологическое тестирование
- С) Морфологические и функциональные показатели

24. В разных возрастных группах мониторинг:

- А) Проводится одинаково
- В) Не требуется
- С) Учитывает возрастные особенности

25. Показатель физического развития:

- А) Рост
- В) Уровень мотивации
- С) Спортивное звание

26. Количественная оценка здоровья включает:

- А) Индекс массы тела
- В) Описание самочувствия словами
- С) Характер человека

27. Основная причина сколиоза:

- А) Нарушение осанки и мышечный дисбаланс
- В) Цвет глаз
- С) Высокий рост

28. Метод определения плоскостопия:

- А) Плантография
- В) Динамометрия
- С) Спирометрия

29. Развитие мышц кисти оценивают:

- А) Тонометром
- В) Кистевым динамометром
- С) Ростомером

30. Конституциональные особенности определяются:

- А) Типом телосложения
- В) Частотой дыхания
- С) Уровнем тревожности

31. Психофизиологический метод в спорте:

- А) Теппинг-тест
- В) Измерение длины ноги
- С) Определение веса

32. Предстартовое состояние оценивают для:

- А) Определения роста
- В) Оптимизации готовности к соревнованиям
- С) Увеличения массы тела

33. Адаптационный потенциал отражает:

- А) Способность организма приспосабливаться к нагрузкам
- В) Цвет кожи
- С) Размер обуви

34. Уровень физического состояния учащихся определяют:

- А) Комплексом тестов
- В) Только визуально
- С) По желанию ученика

35. Индивидуальная оценка спортсмена требует:

- А) Учет только роста
- В) Сравнения с индивидуальными нормами
- С) Оценки только тренером

36. Методика САН оценивает:

- А) Самочувствие, активность, настроение
- В) Рост и вес
- С) Артериальное давление

37. Аппаратная методика:

- А) Электрокардиография
- В) Визуальный осмотр
- С) Анкетирование

38. Физическое здоровье — это:

- А) Отсутствие спортивных достижений
- В) Состояние организма, обеспечивающее нормальное функционирование
- С) Только отсутствие заболеваний

39. Мониторинг физической подготовленности предполагает:

- А) Регулярную оценку двигательных качеств
- В) Однократное измерение пульса
- С) Только медицинский осмотр

- 1 — В
- 2 — А
- 3 — С
- 4 — А
- 5 — В
- 6 — А
- 7 — В
- 8 — С
- 9 — А
- 10 — А
- 11 — В
- 12 — В
- 13 — А
- 14 — В
- 15 — А
- 16 — А
- 17 — А

- 18 — А
- 19 — А
- 20 — В
- 21 — А
- 22 — В
- 23 — С
- 24 — С
- 25 — А
- 26 — А
- 27 — А
- 28 — А
- 29 — В
- 30 — А
- 31 — А
- 32 — В
- 33 — А
- 34 — А
- 35 — В
- 36 — А
- 37 — А
- 38 — В
- 39 — А

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка зачтено «5» выставляется если:

- глубокое и прочное усвоение программного материала;
- полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания;
- свободно справляющиеся с поставленными задачами, знания материала;
- правильно обоснованные принятые решения;
- владение разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка зачтено «4» выставляется если:

- знание программного материала;
- грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос;
- правильное применение теоретических знаний;
- владение необходимыми навыками при выполнении практических задач.

Оценка зачтено «3» выставляется если:

- усвоение основного материала;
- при ответе допускаются неточности;
- при ответе недостаточно правильные формулировки;
- нарушение последовательности в изложении программного материала;
- затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка не зачтено «2» выставляется если:

- незнание программного материала;
- при ответе возникают грубые ошибки или несоответствие теме вопроса;
- затруднения при выполнении практических работ.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.03.02 Мониторинг физического состояния человека
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.04.01 Теория здоровья**

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Димитренко Елена Викторовна

Рабочая программа дисциплины

Теория здоровья

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование знаний, умений и компетенций у обучающихся в сфере сохранения и укрепления здоровья человека.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры; для формирования осознанного отношения к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическая реабилитация
2	Адаптивное физическое воспитание дошкольников и школьников
3	Туризм и методика преподавания
4	Теория и организация адаптивной физической культуры
5	Музыкально-ритмическое воспитание

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Психология физической культуры
2	Психология спорта
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
5	Естественно-научные основы физической культуры и спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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: Знает: содержание и базовые виды адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-2.2: Умеет: 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-2.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основные понятия теории здоровья.		
1.1	Основные понятия и предпосылки возникновения валеологии. /Лек/	2	7
1.2	Культура здоровья. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. /Лек/	2	7
1.3	Аспекты здоровья и здорового образа жизни. Предмет и объект, задачи валеологии. Определения: жизнь, гомеостаз, генотип и фенотип, адаптация, здоровье человека и др. /Пр/	2	7
1.4	Культура здоровья человека. /Пр/	2	7

1.5	Основные понятия, определяющие закономерности здорового бытия человека: жизнь, гомеостаз, адаптация, генотип и фенотип и др. Компоненты культуры здоровья человека. /Ср/	2	7
1.6	Предпосылки возникновения валеологии. Взаимодействие валеологии с другими науками. /Ср/	2	7
1.7	Роль государства в охране здоровья людей. /Ср/	2	7
Раздел 2. Анализ факторов здоровья.			
2.1	Генетические факторы. Медицинское обеспечение. /Лек/	2	7
2.2	Состояние окружающей среды. Условия и образ жизни. /Лек/	2	7
2.3	Анализ факторов, влияющих на здоровье человека. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Медицинская активность человека. /Пр/	2	7
2.4	Условия и образ жизни современного человека. Экология человека. Здоровый образ жизни. /Пр/	2	7
2.5	Анализ факторов здоровья. Генетические факторы здоровья. /Ср/	2	7
2.6	Индивидуальные особенности и здоровье человека. Профилактическая медицина /Ср/	2	7
2.7	Экологическая наука. Антропоэкосистема. /Ср/	2	7
2.8	Условия и образ жизни человека. Здоровый образ жизни. /Ср/	2	7
Раздел 3. Анализ здоровья и здорового образа жизни.			
3.1	Методы определения уровня здоровья и физического состояния человека. /Лек/	2	7
3.2	Содержание ведения здорового образа жизни. /Лек/	2	7
3.3	Двигательная активность и здоровье. Современные оздоровительные системы и программы. /Лек/	2	7
3.4	Психологические основы здоровья. Иммуитет и терморегуляция. /Лек/	2	7
3.5	Основы рационального питания. /Лек/	2	7
3.6	Определение уровня соматического здоровья человека. Компоненты (виды) здоровья человека. /Пр/	2	7
3.7	Влияние двигательной активности на здоровье человека. Понятие о гипокинезии. Принципы и методы физической оздоровительной тренировки. /Пр/	2	7
3.8	Оценка психического здоровья человека. Понятие о психическом здоровье и его критериях. Регулирование психического состояния. /Пр/	2	7
3.9	Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. /Пр/	2	7
3.10	Рациональная организация жизнедеятельности. /Пр/	2	7
3.11	Характеристики ведения здорового образа жизни. Эффекты перехода к здоровому образу жизни. /Ср/	2	7
3.12	Здоровый образ жизни – основа долголетия /Ср/	2	7
3.13	Эволюционные предпосылки двигательной активности. Принципы физической оздоровительной тренировки. /Ср/	2	7
3.14	Общие эффекты физической тренировки. /Ср/	2	7
3.15	Понятие о психическом здоровье. Оценка психического здоровья. /Ср/	2	7
3.16	Регулирование психического состояния. /Ср/	2	7
3.17	Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Рациональное питание современного человека. /Ср/	2	7
3.18	Проблемы здоровья и избыточная масса тела. /Ср/	2	7
3.19	Иммуитет и здоровье. Вакцина. Сыворотка. Факторы риска иммуитета. Укрепление иммуитета. Механизмы терморегуляции человека. Основы закаливания. Симптоматика простудных заболеваний и гриппа. /Ср/	2	7
3.20	Учет факторов при формировании рациональной жизнедеятельности человека. Гигиена умственного и физического труда школьников и студентов. Режим дня. /Ср/	2	7
3.21	Современные и древние оздоровительные системы, программы. /Ср/	2	7
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Хаснутдинов, Н. Ш. Валеология : учебно-методическое пособие / Н. Ш. Хаснутдинов, А. С. Назаренко. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2017. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154945> (дата обращения: 19.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Семикин, Г. И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде : учебное пособие / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. — 79 с. — ISBN 978-5-7038-3690-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/52551> (дата обращения: 19.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Педагогическая валеология : учебное пособие / составитель А. И. Кагарманова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2013. — 268 с. — ISBN 978-5-87978-837-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/56690> (дата обращения: 19.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Дудченко, З. Ф. Валеология: Электронное учебное пособие : учебное пособие / З. Ф. Дудченко. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУГиЭ, 2008. — 150 с. — ISBN 978-5-94048-000-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/63751> (дата обращения: 19.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Жирков, А. М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход : учебное пособие / А. М. Жирков, Г. М. Подопригра, М. Р. Цуцунава. — Санкт-Петербург : Лань, 2016. — 272 с. — ISBN 978-5-8114-1978-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/89953> (дата обращения: 19.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 216 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 218 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 36 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студенты в процессе изучения дисциплины «Теория здоровья» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера, определяющие причины, закономерности формирования и сохранения здоровья человека, теоретические данные о компенсаторных, защитных возможностях организма человека. При изучении дисциплины «Теория здоровья» студент должен знать о биологической природе и целостности организма человека, его психике, о причинах, механизмах и основных закономерностях возникновения и развития заболеваний.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, схем, видеодемонстраций.

Изучение дисциплины «Теория здоровья» требует систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке доклада необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

С целью формирования развития профессиональных навыков обучающихся в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой (компьютерные симуляции, деловые игры, разбор конкретных ситуаций).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Основные понятия валеологии.
2. Предпосылки возникновения валеологии.
3. Объект и предмет изучения валеологии. Цель и задачи валеологии.
4. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
5. Здоровье человека. Компоненты здоровья. Признаки здоровья.
6. Здоровье человека. Третье состояние. Болезнь.
7. Методы определения уровня здоровья и физического состояния человека.
8. Анализ факторов, влияющих на здоровье человека.
9. Генетические факторы, влияющие на здоровье человека.
10. Медицинское обеспечение, как фактор здоровья.
11. Условия и образ жизни. Здоровый образ жизни.
12. Состояние окружающей среды и здоровье человека. Антропоэкосистема.
13. Экология человека. Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека.
14. Условия и образ жизни. Категории образа жизни.
15. Здоровый образ жизни. Содержание здорового образа жизни.
16. Индивидуальные особенности человека. Генотипические аспекты.
17. Индивидуальные особенности человека. Половые аспекты.
18. Индивидуальные особенности человека. Возрастные аспекты.
19. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
20. Принципы физической оздоровительной тренировки.
21. Общие эффекты физической оздоровительной тренировки.
22. Учет текущего состояния организма в организации оздоровительной физкультуры.
23. Понятие о психическом здоровье.
24. Эмоции и эмоциональный стресс. Неврозы.
25. Оценка психического здоровья.
26. Психика и современные условия жизни. Регулирование психического состояния.
27. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности человека. Компоненты питания.
28. Анализ распределения суточного рациона питания.
29. Понятие об иммунитете. Факторы риска иммунитета.
30. Механизмы терморегуляции человека. Основы закаливания.
31. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности.
32. Определение понятия «культура здоровья». Компоненты культуры здоровья человека.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Вопрос №1

Что такое здоровье согласно определению Всемирной организации здравоохранения?

- А. Отсутствие болезней и физических дефектов
- В. Полное физическое, психическое и социальное благополучие
- С. Хорошее самочувствие и способность вести активный образ жизни

Вопрос №2

Какой фактор является определяющим в формировании здорового образа жизни?

- А. Регулярная физическая активность
- В. Правильное питание
- С. Все перечисленные факторы важны в равной степени

Вопрос №3

Какие основные компоненты входят в понятие физической активности?

- А. Силовые упражнения и растяжка
- В. Аэробика и кардионагрузки
- С. Ходьба, бег, плавание и занятия спортом

Вопрос №4

Почему важно соблюдать режим сна?

- А. Для поддержания высокой работоспособности
- В. Чтобы избегать стрессов и переутомления
- С. Всё вышеперечисленное верно

Вопрос №5

К каким последствиям приводит недостаточное потребление воды?

- А. Повышение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний
- В. Нарушение обмена веществ и снижение иммунитета

С. Ухудшение концентрации внимания и памяти

Вопрос №6

Какие заболевания связаны с неправильным питанием?

- А. Сахарный диабет и ожирение
- В. Сердечно-сосудистые болезни и гипертония
- С. Всех перечисленных заболеваний связано неправильное питание

Вопрос №7

Какой вид спорта считается наиболее эффективным для укрепления сердца и сосудов?

- А. Бег трусцой и плавание
- В. Поднятие тяжестей и бодибилдинг
- С. Прыжки на батуте и катание на роликах

Вопрос №8

Что подразумевается под термином «стрессоустойчивость»?

- А. Способность быстро восстанавливаться после нагрузок
- В. Устойчивость к стрессовым ситуациям и умение справляться с ними
- С. Постоянное ощущение эмоционального комфорта

Вопрос №9

Какое значение имеет закаливание организма?

- А. Уменьшение частоты простудных заболеваний
- В. Тренировка иммунной системы организма
- С. Оба указанных значения верны

Вопрос №10

Зачем необходимы регулярные профилактические осмотры врача?

- А. Своевременное выявление возможных проблем со здоровьем
- В. Контроль хронических заболеваний
- С. Обеспечение полноценной социальной адаптации пациента

Вопрос №11

Какой показатель отражает состояние физического здоровья человека?

- А. Уровень холестерина крови
- В. Индекс массы тела (ИМТ)
- С. Количество потребляемых калорий ежедневно

Вопрос №12

Что означает концепция рационального питания?

- А. Питание разнообразными продуктами в оптимальных количествах
- В. Исключение сахара и соли из рациона питания
- С. Прием пищи строго по расписанию три раза в сутки

Вопрос №13

Почему важна профилактика вредных привычек?

- А. Из-за высокого риска преждевременной смерти от курения и алкоголя
- В. Для улучшения качества жизни и долголетия
- С. Обе причины имеют важное значение

Вопрос №14

Каковы последствия длительного сидячего образа жизни?

- А. Ожирение и повышение уровня стресса
- В. Гипертония и риск возникновения диабета второго типа
- С. И то, и другое верно

Вопрос №15

Какие витамины помогают укрепить иммунитет?

- А. Витамин С и витамин D
- В. Витамины А и Е
- С. Все перечисленные витамины полезны для иммунитета

Вопрос №16

Какие меры профилактики относятся к первичной профилактике?

- А. Вакцинация против инфекционных заболеваний
- В. Соблюдение правил личной гигиены
- С. Лечение острых заболеваний на ранних стадиях

Вопрос №17

Какие симптомы указывают на необходимость обращения к врачу-психотерапевту?

- А. Длительная бессонница и хронический стресс
- В. Частые головные боли и мигрень
- С. Боли в суставах и мышцах

Вопрос №18

Для чего используются гигиенические процедуры утром и вечером?

- А. Предотвращение инфекций и сохранение свежести дыхания

В. Улучшение внешнего вида лица и кожи

С. Нормализация психологического состояния перед сном

Вопрос №19

Почему рекомендуется регулярное прохождение диспансеризации?

А. Раннее обнаружение скрытых заболеваний

В. Формирование индивидуального плана профилактических мероприятий

С. Выполнение всех перечисленных функций

Вопрос №20

Какие изменения происходят в организме во время занятий физкультурой?

А. Улучшение кровообращения

В. Повышение выносливости мышц и укрепление костной ткани

С. Оба утверждения справедливы

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется если обучающиеся показали знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на зачете, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется если у обучающихся обнаруживаются пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы магистрантов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.04.01 Теория здоровья
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.04.02 Нетрадиционные виды гимнастики

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, профессор Абрамова Валентина Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Нетрадиционные виды гимнастики

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по нетрадиционной гимнастике и будущей профессиональной деятельности;
2. Теоретическое и практическое освоение теории и методики нетрадиционных и смешанных видов гимнастики, изучение основных средств и форм занятий нетрадиционной гимнастикой

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование у студентов специальных знаний в области нетрадиционных и смешанных видов гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;
2. Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения нетрадиционными и смешанными видами гимнастических упражнений различной сложности, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть | Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
2	Физическая культура и спорт
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту
4	Гимнастика и методика преподавания
5	Баскетбол и методика преподавания
6	Волейбол и методика преподавания
7	Футбол и методика преподавания
8	Гандбол и методика преподавания
9	Легкая атлетика и методика преподавания
10	Теория и организация адаптивной физической культуры
11	Частные методики адаптивной физической культуры
12	Музыкально-ритмическое воспитание

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий и проводить их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий и проведения их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических с отклонениями в состоянии здоровья пола и возраста.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1 Классификация нетрадиционных видов гимнастики и их краткая характеристика.		

1.1	Лек. Классификация видов гимнастики /Лек/	2	7
1.2	СР Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика. СИТ /Ср/	4	7
Раздел 2. Раздел 2 Западноевропейские нетрадиционные и смешанные виды гимнастики.			
2.1	Характеристика западноевропейских нетрадиционных и смешанных видов гимнастики /Лек/	2	7
2.2	Гимнастика Пилатес: содержание и методика проведения занятий /Лек/	2	7
2.3	Виды стретчинга. Методика проведения занятий /Лек/	2	7
2.4	Гимнастика Шейпинг: составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида. /Пр/	2	7
2.5	Стретчинг: комплексы упражнений для разных частей тела /Пр/	2	7
2.6	Гимнастика Пилатес: подбор упражнений, их выполнение согласно требований вида. /Пр/	2	7
2.7	Гимнастика Калланетика: подбор упражнений, практическое их выполнение согласно требований вида /Пр/	2	7
2.8	СР Гимнастика Анохина: методика составления комплекса упражнений. Составление примерного комплекса упражнений для самостоятельных занятий. СИТ /Ср/	2	7
2.9	СР Гимнастика Пилатес: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий, развитие физических качеств. СИТ, ДЗ /Ср/	4	7
2.10	СР Гимнастика Стретчинг: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий, развитие физических качеств. СИТ, ДЗ /Ср/	4	7
2.11	СР Гимнастика Калланетика: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий, развитие физических качеств. СИТ, ДЗ /Ср/	3	7
2.12	СР Гимнастика Шейпинг: ознакомление с основными упражнениями и с требованиями к их выполнению и методике занятий, развитие физических качеств. СИТ, ДЗ /Ср/	3	7
2.13	Характеристика дыхательной гимнастики Чугунова. /Лек/	2	7
2.14	Характеристика Гимнастики Шейпинг и Калланетики /Лек/	2	7
Раздел 3. Раздел 3 Дыхательная гимнастика			
3.1	Характеристика дыхательной гимнастики Стрельниковой /Лек/	2	7
3.2	Характеристика дыхательной гимнастики Бутейко /Лек/	2	7
3.3	Дыхательная гимнастика Стрельниковой: задачи занятий, комплексы упражнений. /Пр/	2	7
3.4	Дыхательная гимнастика Бутейко и Чугунова: подбор упражнений, их выполнение согласно требований вида. /Пр/	2	7
3.5	СР Дыхательные упражнения гимнастики Стрельниковой и их запись. Составить примерный план тренировки. СИТ, ДЗ /Ср/	4	7
3.6	СР Дыхательная гимнастика по Чугунову: требования к организации занятий, упражнения и техника дыхания, запись упражнений и их самостоятельное выполнение. СИТ, ДЗ /Ср/	2	7
3.7	СР Гимнастика Бутейко: ознакомление с дыхательными упражнениями и техникой дыхания, запись, практическое опробование методики дыхания по Бутейко СИТ, ДЗ /Ср/	2	7
Раздел 4. Раздел 4. Восточные нетрадиционные виды гимнастики.			
4.1	Лек. Каткий обзор развития и характеристика гимнастики «Йогов», У-шу, Цигун. /Лек/	2	7
4.2	Лаб. Гимнастика Йогов составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида /Пр/	2	7
4.3	Лаб. Гимнастика У-шу. Составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида /Пр/	2	7
4.4	Лаб. Гимнастика Цигун /Пр/	2	7
4.5	СР Йога: ознакомление с основными упражнениями (асанами), запись терминов, особенности применения упражнений. СИТ, ДЗ /Ср/	6	7
4.6	СР Гимнастика У-шу: классификация упражнений, основные термины, требования к проведению упражнений и занятий. Практическое опробование некоторых упражнений. СИТ, ДЗ /Ср/	2	7
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Брук Сайлер. Совершенствование тела по методике Пилатеса. – 175 с. – Текст: электронный – URL: <https://www.klex.ru/1ux4>

2.Калинина Ю.В. Степ-аэробика: Метод. пособие. – Бишкек: КРСУ, 2013. – Текст: электронный – URL: http://lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/5320.pdf	
3.Марахтанова В.И., Восточные оздоровительные гимнастики в жизни современного человека: Учебно-методическое пособие/ В.И. Марахтанова, И.Н. Сырова, Р.Ф. Волкова, Н.М. Закирова, В.Г. Рязов, В.Н. Волков. – Казань: Казанский университет, 2022. – 70 с.	
4.Морозова, Л.В. Классическая аэробика: учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. – Казань: Изд-во «Бук», 2017.– 102 с. – Текст: электронный – URL: https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf	
5.Серазетдинова Л.И. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие/ Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. – Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с. – Текст: электронный – URL: https://files01.core.ac.uk/download/pdf/197385803.pdf	
6.Тхоревский В.И. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник профессионального тренера /Под редакцией Д.Г. Калашникова. – Ассоциация Профессионалов Фитнеса® (FPA®), Издательство 000 «Франтэра», 2003. – Текст: электронный – URL: https://studopedia.ru/4_143692_chast--teoriya-fitness-trenirovki.html	
7. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2010. – 368 с.: ил. – Текст: электронный – URL: https://artcompass.ru/media/guol1hla/1-80257_248751b7ea49793a7ead8c479313d29b.pdf	
5.2 Перечень информационных технологий	
5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Научная электронная библиотека eLibrary Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Академия Google	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнес – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
2	К.2 - 122 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Методические указания к подготовке конспекта Конспект (лекции, задания для самостоятельной работы) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Методические рекомендации для подготовки к лабораторным занятиям Лабораторные занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения лабораторных занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, выполнение упражнений, решение профессионально-ориентированных задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. Активность на лабораторных занятиях оценивается по следующим критериям: - ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем; - участие в дискуссиях; -выполнение заданий. Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:	

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету по дисциплине «Нетрадиционные виды гимнастики»

1. Когда возникла гимнастика Анохина?
2. Как еще по-другому называют гимнастику Анохина?
3. Задачи и средства гимнастики Анохина?
4. В чем заключается суть методики гимнастики Анохина?
5. Последовательность изучения комплекса гимнастики Анохина.
6. Сколько упражнений входит в комплекс гимнастики Анохина?
7. Сколько в норме должно быть углекислого газа (CO₂) и кислорода (O₂) в организме по методу К.П. Бутейко?
8. Что измеряют у занимающихся по методике К.П. Бутейко?
9. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики К.П. Бутейко?
10. Сколько этапов предлагает К.П. Бутейко для изучения и исправления дыхания?
11. Когда возникла дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой? В чем заключается парадокс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
12. Каким должно быть дыхание по методике А.Н. Стрельниковой?
13. Задачи и средства дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
14. Задачи и средства дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
15. Перечислите 8 основных упражнения дыхательной гимнастики Чугунова.
16. Что участвует при гармоничном дыхании по В.С. Чугунову?
17. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
18. Когда и где возникла гимнастика Стретчинг?
19. Задачи и средства гимнастики Стретчинг?
20. Что относится к условиям правильного растягивания в гимнастике Стретчинг?
21. Что такое Пилатес? Задачи и средства гимнастики Пилатес?
22. Задачи и средства гимнастики Йога?
23. Какая группа асан предназначена для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и ребер?
24. Какая группа асан предназначена для улучшения функции органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы, а также укрепления мышц туловища?
25. Какая группа асан предназначена для полного отдыха?
26. Задачи, средства и направления гимнастики Ушу?
27. Назовите 5 основных элементов гимнастики Ушу?
28. Какие упражнения исключает гимнастика Калланетика?
29. Какова продолжительность занятий гимнастики Калланетика?
30. Сколько необходимо держать мышцы в напряжении во время фиксации поз в гимнастике Калланетика?
31. Краткая характеристика гимнастики Цигун.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Итоговый тест по дисциплине «Нетрадиционные виды гимнастики»

1. Когда возникла гимнастика Анохина
 - а) в конце XIX века;
 - б) в начале XX века;
 - в) в начале XXI века.
2. Как еще по-другому называют гимнастику Анохина
 - а) Парадоксальная гимнастика;
 - б) Стретчинг;
 - в) Волевая гимнастика.
3. Сколько времени необходимо для изучения комплекса Анохина в целом
 - а) 1 неделя;
 - б) 10 недель;
 - в) 12 недель.
4. Сколько в норме должно быть углекислого газа (CO₂) и кислорода (O₂) в организме по методу К.П. Бутейко
 - а) CO₂ – 7%, а O₂ – 2%;
 - б) CO₂ – 6 %, а O₂ – 5%;

в) CO₂ – 2%, а O₂ – 7%.

5. Что измеряют у занимающихся по методике К.П. Бутейко

- а) Рост, вес, объем грудной клетки;
- б) Пульс, давление;
- в) Контрольную паузу, волевую паузу и максимальную паузу.

6. Когда возникла дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

- а) в 1975 году;
- б) в 1980 году;
- в) в 1990 году.

7. В чем заключается парадокс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

- а) Вдох выполняется медленно в момент расширения грудной клетки, а выдох быстрый, шумный;
- б) Вдох выполняется короткий, резкий и шумный в момент сдавливания грудной клетки и активном противодействии скелетной мускулатуры, выдох свободный, бесшумный;
- в) Выполняется глубокий свободный вдох, и задержать дыхание, сколько приятно, сложить губы трубочкой и сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу.

8. Какая из перечисленных задач не является задачей дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову

- а) Оздоровление организма.
- б) Восстановление нервно-психического баланса (равновесие между ними).
- в) Развитие силы, ловкости, крепости и легкости мышц.

9. Какое из перечисленных упражнений не относится к дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову

- а) Укрепляющее дыхание;
- б) Энергетизирующее дыхание;
- в) Развивающее дыхание.

10. Что является средством релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову

- а) Дыхательные упражнения;
- б) Асаны (позы);
- в) ОРУ без предметов специально направленного характера.

11. Сколько основных и дополнительных упражнений входит в комплекс релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову

- а) 11 основных и 3 дополнительных;
- б) 15 основных и 7 дополнительных;
- в) 3 основных и 11 дополнительных.

12. В каком году и где возникла гимнастика Шейпинг

- а) 1987 год, Москва;
- б) 1966 год, Калифорния;
- в) 1984 год, Санкт - Петербург.

13. Какая из перечисленных задач не является задачей гимнастики Шейпинг

- а) Улучшение состояние здоровья;
- б) Воспитание воли и прекрасного самочувствия;
- в) Воспитание правильной осанки, красивой фигуры, коррекция дефектов организма.

14. Что является средством гимнастики Стретчинг

- а) ОРУ без предметов и с предметами;
- б) Асаны;
- в) ОРУ специфического характера, направленные на ритм движение.

15. Что не является противопоказанием к занятиям Стретчинг

- а) Наличие травм или болезни опорно-двигательного аппарата;
- б) Плохая гибкость и подвижность в суставах;
- в) Выполнение упражнений на растягивание сразу после еды.

16. Какое из перечисленных средств не является средством гимнастики Йога

- а) Позы;
- б) ОРУ;
- в) Дыхательные упражнения.

17. Что означает Ян в гимнастике Цигун

- а) Это день, весна, гроза;
- б) Это день, лето, Солнце;
- в) Это ночь, зима, Луна.

18. Какая группа задач является задачами гимнастики Ушу

- а) Оздоровительные, Образовательные, Воспитательные, Прикладные, Лечебно-профилактические, Гармонического развития;
- б) Оздоровительные, Воспитание правильного дыхания, Лечебные, Воспитание морально-волевых качеств, Развивающие, Вспомогательные;
- в) Оздоровительные, Образовательные, Воспитательные, Прикладные.

19. Какие 5 основных элементов относятся к гимнастике Ушу

- а) Небо, земля, вода, металл, огонь;
- б) Дерево, земля, вода, металл, огонь;
- в) Земля, небо, дерево, вода, огонь;

20. Какие упражнения исключает гимнастика Калланетик

- а) Ходьба, прыжки;
- б) Прыжки, резкие движения;
- в) Приседания, махи;

20. Какая из перечисленных задач не является задачей гимнастики Анохина

- а) Воспитание правильного дыхания;
- б) Сохранение нормального количества CO₂ в организме;
- в) Развитие силы, ловкости, крепости и легкости мышц.

21. Назовите правильную последовательность изучения комплекса гимнастики Анохина

- а) По одному упражнению каждый день;
- б) Первые 5 упражнений изучают 2 недели, затем каждую последующую неделю добавляют по 1 упражнению;
- в) Первые 5 упражнений изучают 2 недели, затем каждую последующую неделю добавляют по 5 упражнений.

22. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики К.П. Бутейко

- а) Дыхание равномерное, упражнения выполняются с усилием и мысленным представлением о тяжести или сопротивлении;
- б) Упражнения выполняются только в положении сидя и с равномерным дыханием;
- в) Поверхностное неглубокое дыхание, для сохранения нормального количества CO₂ в организме.

23. По методике А.Н. Стрельниковой дыхание должно быть

- а) Равномерное дыхание, вдох и выдох через рот, темп вдохов – вдох в 2 сек.;
- б) Шумный, активный и короткий вдох через нос, выдох не затягивать, темп вдохов – вдох в 1 сек.;
- в) Вдох носом, задержка дыхания, выдох ртом темп вдохов – вдох в 3-5 сек.

24. Что является средством дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

- а) Позы;
- б) ОРУ без предметов;
- в) ОРУ специфического характера, направленные на ритм движения вдохов.

25. Поэтапное освоения позы в релаксационные гимнастике по В.С. Чугунову

- а) Принять позу и зафиксировать ее – расслабить мышцы – сосредоточиться на предстоящем элементе – сделать глубокий вдох – выполнить упражнение – отдохнуть после упражнения;
- б) Отдых перед вхождением – мысленно настроиться на предстоящем упражнении – вхождение в позу – фиксация – выход из позы – отдых;
- в) Принять позу и зафиксировать ее – выход из позы – отдых.

26. Что является основными средствами гимнастики Шейпинг

- а) Ритмическая гимнастика и Атлетическая гимнастика;
- б) Дыхательная гимнастика и Каланетика;
- в) Каланетика и Йога.

27. Когда и где возникла гимнастика Стретчинг

- а) в конце XIX века, Англия;
- б) в начале XX века, Россия;
- в) в конце XX века, США.

28. Какой вид упражнений не относится к гимнастике Стретчинг

- а) Баллистические упражнения;
- б) Статические упражнения;
- в) акробатические упражнения.

29. Какая группа задач является задачами гимнастики Йога

- а) Оздоровительные, Воспитание правильного дыхания, Лечебные, Воспитание морально-волевых качеств, Развивающие, Вспомогательные;
- б) Образовательные, Развивающие, Воспитательные;
- в) Оздоровительные, Образовательные, Воспитательные, Спортивные.

30. Что не является средствами Ушу

- а) Дыхательные упражнения;
- б) Плавные движения гимнастики Ци-гун;
- в) Акробатические элементы;
- г) Асаны.

31. Сколько необходимо держать мышцы в напряжении во время фиксации поз в Каланетике

- а) От 10 сек. до 1 мин.;
- б) От 1 мин. до 1,5 мин.;
- в) От 1 мин. до 3 мин.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

– оценка «зачтено» выставляется, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

– оценка «не зачтено» выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.04.02 Нетрадиционные виды гимнастики
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.05.01 Физическое воспитание в оздоровительных
лагерях

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану		72	
в том числе:			
аудиторные занятия		24	
самостоятельная работа		48	
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	10	10	10	10
Практические	14	14	14	14
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24	24	24	24
Сам. работа	48	48	48	48
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Рымар Людмила Алексеевна

Рабочая программа дисциплины

Физическое воспитание в оздоровительных лагерях

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование профессиональной компетенции будущих специалистов по физическому воспитанию детей в условиях оздоровительного лагеря.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Изучение основ социально-педагогической работы с детьми и подростками в условиях детских оздоровительных лагерей;
2. Усвоение программы по формированию профессиональных компетенций и личностных качеств инструктора по физической культуре в детских оздоровительных лагерях;
3. Овладение содержанием и различными формами и методами оздоровительной и воспитательной работы в летний период, охраны жизни и здоровья детей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Патриотическое воспитание в физической культуре
2	Гигиена физической культуры и спорта

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-5.1: Знает: социально-значимые личностные качества занимающихся.

ОПК-5.2: Умеет: воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.

ОПК-5.3: Владеет: способами воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств и профилактики негативного социального поведения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Виды и формы физического воспитания в оздоровительном лагере.		
1.1	Физическое воспитание в оздоровительном лагере. /Лек/	2	7
1.2	Оздоровительный лагерь – история и современность /Пр/	2	7
1.3	Сообщение с презентацией по теме: «Оздоровительные лагеря ПМР» /Ср/	6	7
	Раздел 2. Раздел 2. Методики организации физического воспитания в оздоровительных лагерях различного профиля.		
2.1	Спортивно-массовая работа в оздоровительном лагере /Лек/	2	7
2.2	Особенности организации, экскурсий, прогулок и походов в оздоровительном лагере /Лек/	2	7
2.3	Методика проведения спортивных соревнований и праздников в условиях лагеря. /Пр/	2	7
2.4	Организация спортивных игр и эстафет в оздоровительных лагерях /Пр/	2	7
2.5	Обще лагерные и отрядные прогулки, экскурсии и походы. /Пр/	2	7
2.6	Агитационно-пропагандистская работа в условиях спортивного оздоровительного лагеря. /Пр/	2	7
2.7	Составить план физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.. /Ср/	4	7

2.8	Разработать сценарий физкультурно-массового мероприятия для детей в СОЛ. /Ср/	4	7
2.9	Разработать вариант тематической эстафеты (не менее 10 заданий) для подростков и детей младшего школьного возраста в СОЛ. /Ср/	8	7
2.10	Подобрать подвижные игры для учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста (по 15 игр на каждый возраст). /Ср/	6	7
Раздел 3. Раздел 3 Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в оздоровительных лагерях.			
3.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в оздоровительном лагере. /Лек/	2	7
3.2	Воспитательная работа в оздоровительных лагерях. /Лек/	2	7
3.3	Утренняя гигиеническая гимнастика. /Пр/	2	7
3.4	Сценарий – как литературно-художественная разработка по проведению физкультурно-массового мероприятия, церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика физкультурно-массовых мероприятий. /Пр/	2	7
3.5	Разработать 10 вариантов проведения утренней гигиенической гимнастики в ОЛ. /Ср/	8	7
3.6	Разработать памятку для купающихся детей и памятку организатору купания детей в ОЛ. /Ср/	4	7
3.7	Разработать проект «Спортивная газета лагеря». /Ср/	8	7
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Попов, Г. Н. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детских загородных лагерях : учебно-методическое пособие / Г. Н. Попов, А. Н. Вакурин, А. Ю. Вязигин. — Томск : ТГПИУ, 2025. — 62 с. — ISBN 978-5-907791-37-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/510718> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях детского оздоровительного лагеря : учебно-методическое пособие / составители А. А. Уварова, А. Ч. Делег. — Кызыл : ТувГУ, 2020. — 106 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175195> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Цепляева, С. А. Основы досуговой педагогики в системе профессиональной подготовки : учебное пособие / С. А. Цепляева. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76644> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Степанова, Л. М. Летняя педагогическая практика как форма организации учебного процесса : учебно-методическое пособие / Л. М. Степанова, П. П. Тиссен. — Оренбург : ОГПИУ, 2016. — 60 с. — ISBN 978-5-85859-632-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/91864> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Дедловская, М. В. Основы организации физкультурно-спортивных мероприятий : учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2022. — 103 с. — ISBN 978-5-6047996-3-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/301577> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Михайлова, Т. А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях [Текст]: учебно-методическое пособие / Т. А. Михайлова. — Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. — 53 с.
7. Паутов Ю. С., Иванова В. Н. Физическое воспитание в оздоровительном лагере: учебное пособие для преподавателей, учителей физической культуры и организаторов летнего отдыха / Ю. С. Паутов, В. Н. Иванова; Алт. гос. ун-т им. И.И. Ползунова. — Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2008. — 327 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической оценкой комплектом свободно распространяемого ПО для самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Сайт Министерства просвещения ПМР
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**6. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

1	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 121 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Посещать все лекционные и практические занятия, поскольку весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения знаний по дисциплине.

2. Все рассматриваемые на лекциях и практических занятиях темы и вопросы обязательно фиксировать (либо на бумажных, либо на машинных носителях информации).

3.. Обязательно выполнять все домашние задания, получаемые на лекциях или практических занятиях.

4. В случаях пропуска занятий по каким-либо причинам, необходимо обязательно самостоятельно изучать соответствующий материал.

5. Подготовка к практическому занятию предусматривает: текущую работу над учебными материалами с использованием конспектов и рекомендуемой основной и дополнительной литературы; групповые и индивидуальные консультации; самостоятельное решение ситуационных задач, изучение нормативно-правовых документов.

6. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению. Обучающимся необходимо выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Физическое воспитание в оздоровительном лагере.
2. Формы физического воспитания в оздоровительном лагере.
3. Методика проведения спортивных соревнований и праздников в условиях лагеря.
4. Организация спортивных игр и эстафет в оздоровительных лагерях.
5. Обще лагерные и отрядные прогулки, экскурсии и походы.
6. Агитационно-пропагандистская работа в условиях оздоровительного лагеря.
7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика.
9. Особенности планирования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ОЛ.
10. Особенности методической работы в организационный, основной и заключительный периоды лагерной смены.
11. Основные формы досуговой и физкультурно-спортивной работы оздоровительного учреждения.
12. Отрядный час физической культуры.
13. Характеристика средств оздоровительной направленности в оздоровительном лагере.
14. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
15. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы.
16. Детский травматизм и предупреждение от несчастных случаев с детьми в оздоровительном лагере.
17. Особенности проведения и организации турниров, поединков, военизированных игр на местности в условиях лагеря.
18. Игры и соревнования на воде. Методика проведения.
19. Инструкция о правилах организации купаний.
20. Физкультурные праздники на воде.
21. Технология индивидуальной работы с ребенком в условиях оздоровительного лагеря.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

- 1) Задачи к организации физического воспитания детей в условиях оздоровительных лагерей:
 1. укрепление здоровья, формирование ЗОЖ, развитие интереса к занятиям ФК и С;
 2. физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом роста; вовлечение школьников в систематические занятия спортом;
 3. подвижные игры должны занимать в режиме дня детей основной и подготовительной групп; развитие интереса к занятиям ФК и С.
- 2) В режиме дня на физкультурные и оздоровительные мероприятия следует отводить:
 1. не менее 1 часа;
 2. не менее 5 часов;
 3. не менее 3 часов.
- 3) План физкультурно-оздоровительной работы в лагере согласуется с врачом и включает следующие мероприятия:
 1. утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, прогулки, экскурсии и походы, спортивные соревнования и праздники;
 2. питание в столовой, психологические тренинги, соревнования народных ремесел;
 3. дежурство детей по столовой и территории лагеря; спортивные соревнования и праздники «День Нептуна» и «Веселые старты».
- 4) Водные процедуры после утренней гимнастики проводятся под контролем:
 1. директора;
 2. врача;
 3. учащихся.
- 5) В режим дня рекомендуется включать прогулки и пешеходные экскурсии в физкультурно-оздоровительном лагере для детей 6-11 лет (основная группа) протяженностью:
 1. до 0,5 км.
 2. до 2 км;
 3. до 3 км.
- 6) В режиме дня рекомендуется включать прогулки и пешеходные экскурсии для детей старше 11 лет протяженностью:
 1. до 5 км;

2. до 3 км;
3. до 1 км.

7) Обязанности инструктора по туризму в физкультурно-оздоровительном лагере:

1. оформляет документацию похода, подчиняется заместителю директора по учебно-спортивной работе, проводит инструктаж по технике безопасности;
2. оформляет документацию похода, подчиняется Госсанэпиднадзору, проводит медицинский осмотр учащихся;
3. подчиняется Госсанэпиднадзору, Ростуризму.

8) В физкультурно-оздоровительном лагере инструктор по физической культуре:

1. организует и проводит 2-3 раза в неделю занятия в спортивных кружках; контролирует проведение вожатыми и инструкторами утренней гимнастики с отрядом; готовит и проводит обще лагерьные мероприятия;
2. до приезда первой смены обследует места для проведения зарядки; проводит с вожатыми семинарские занятия по планированию встречи детей с родителями;
3. организует и проводит с вожатыми семинарские занятия по планированию встречи детей с родителями.

9) Инструктор по плаванию в физкультурно-оздоровительном лагере:

1. отвечает за выполнение отрядом лагерного режима; осуществляет воспитательную работу в лагере; проводит соревнования по плаванию;
2. выявляет не умеющих плавать ребят; организует и проводит занятия по обучению детей плаванию; готовит инвентарь для обучения плавания и спасения;
3. готовит группу к походу; отвечает за соблюдение участниками похода положений инструкции; готовит инвентарь для обучения плавания и спасения.

10) Сотрудники оздоровительного лагеря не имеют права оставить территорию лагеря без разрешения:

1. инструктора по физической культуре;
2. зам. начальника по воспитательной работе;
3. начальника лагерной смены.

11) Физкультурно-оздоровительная работа это:

1. проведение утренней гимнастики, проведение оздоровительных мероприятий, организация прогулок, экскурсий, походов;
2. проведение инструктажа по БЖ;
3. проведение разъяснительную деятельность среди учащихся.

12) Спортивно-массовая работа складывается из:

1. проведение спортивных игр отряда, организация в отрядах соревнований по подвижным и спортивным играм, проведение спартакиад в отрядах и лагере;
2. проведение и вовлечение школьников в систематические занятия спортом;
3. проведение хозяйственных работ в отрядах.

13) Хозяйственная работа включает в себя:

1. оборудование площадок для игр, изготовление и приобретение спортивного инвентаря;
2. организация и конструирование игровых технологии;
3. организация физкультурно-оздоровительной деятельности в лагере.

14) Основные документы планирования физического воспитания в оздоровительном лагере - это:

1. план работы по физическому воспитанию и календарный план массовых физкультурных и спортивных мероприятий лагеря;
2. план работы по обучению ЗОЖ;
3. план массовых оздоровительных мероприятий с применением игровых технологии.

15) Общие цели и задачи спортивно-оздоровительной работы:

1. укрепление здоровья; закаливание организма; укрепление защитных сил организма; повышение уровня умственной и двигательной работоспособности; воспитание у детей убеждённости в необходимости регулярно заниматься физкультурой и спортом;
2. организация активного отдыха взрослых людей; привитие детям правил здорового образа жизни; сплочение коллектива работающих персонал;
3. использование валеологических приемов для мотивации к ЗОЖ тренеров -преподавателей.

16) Ответственность за организацию оздоровительной работы в лагере несет:

1. директор;
2. заместитель директора;
3. инструктор по физической культуре.

17) Все материалы похода: схема маршрута, график движения, список участников, заверенный врачом, список снаряжения, продовольственный рацион, смета - утверждаются:

1. директором лагеря;
2. инструктором по физической культуре;
3. зам. директора по воспитательной работе;

18) В программу спортивного праздника обычно составляют:

1. показательные выступления; викторины; конкурсы;
2. показательные уроки; презентации;
3. показательные выступления родителей, учащихся; викторины для старшеклассников; конкурсы;

19) Программа спортивного праздника связывается с:

1. событиями в жизни лагеря; историческими событиями;
2. временем года;
3. временем суток.

20) В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнения:

1. с предельными отягощениями;
2. дыхательные;
3. на гибкость.

21) К водным закаливающим процедурам относят..... .

22) Для закаливания используются..... .

23) Закаливание солнцем способствует..... .

24) В комплекс средств физического воспитания входят..... .

25) Методы физического воспитания — это

26) Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы..... .

27) К средствам физического воспитания относят..... .

28) Организационный период в летнем оздоровительном лагере длится..... .

29) Задачи основного периода лагерной смены..... .

30) Характеристики, отличающие современные спортивные оздоровительные лагеря..... .

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценкой «зачтено» оцениваются ответы обучающихся, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе и при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы обучающихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда обучающийся не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что обучающийся не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.05.01 Физическое воспитание в оздоровительных лагерях
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.05.02 Нетрадиционные водные виды спорта

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	24		
самостоятельная работа	48		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	10	10	10	10
Практические	14	14	14	14
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24	24	24	24
Сам. работа	48	48	48	48
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Коростиленко Елена Петровна

Рабочая программа дисциплины

Нетрадиционные водные виды спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование у студентов знаний, умений, навыков в теории и методике плавания, позволяющих им ориентироваться в вопросах нетрадиционных видов спорта, организации и решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- сформировать необходимую специальную терминологию
- достичь оптимального уровня физической подготовленности
- ознакомиться с возможностью применения средств водных видов спорта в различных видах физкультурно-спортивной деятельности
- получить представление об особенностях проведения занятий с контингентом различного возраста и различного уровня физической подготовленности
- ознакомиться с различными формами проведения занятий, методами организации и методикой обучения нетрадиционным водным видам спорта в различных учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическая реабилитация
2	Теория и организация адаптивной физической культуры
3	Музыкально-ритмическое воспитание

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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: Знает: содержание и базовые виды адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-2.2: Умеет: 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-2.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. История развития нетрадиционных водных видов спорта.		
1.1	История развития нетрадиционных водных видов спорта /Лек/	2	7
1.2	Современные тенденции развития нетрадиционных видов спорта /Ср/	2	7
	Раздел 2. Классификация и техника нетрадиционных водных видов спорта		
2.1	Классификация и техника нетрадиционных водных видов спорта /Лек/	2	7
2.2	Классификация и техника нетрадиционных водных видов спорта /Ср/	6	7
2.3	Основные элементы техники нетрадиционных водных видов спорта /Ср/	10	7
2.4	Техника нетрадиционных водных видов спорта /Пр/	2	7
2.5	Методика обучения технике нетрадиционных водных видов спорта /Лек/	2	7
2.6	Организация и проведение игр и развлечений в воде /Пр/	2	7
2.7	Организация и проведение праздников на воде. /Ср/	2	7
2.8	Организация и проведение соревнований по нетрадиционным видам спорта . /Пр/	2	7
2.9	Методика обучения игровым нетрадиционным водным видам спорта /Пр/	2	7
2.10	Методика обучения индивидуальным нетрадиционным водным видам спорта /Ср/	2	7
2.11	Техника нетрадиционных водных видов спорта /Лек/	2	7
	Раздел 3. Правила и условия проведения занятий по нетрадиционным водным видам спорта.		

3.1	Правила и условия проведения соревнований по нетрадиционным водным видам спорта. /Лек/	2	7
3.2	Правила и условия проведения соревнований по нетрадиционным водным видам спорта. /Ср/	6	7
3.3	Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий в различных условиях /Пр/	2	7
3.4	Организация обучения основам техники нетрадиционных водных видов спорта /Пр/	2	7
3.5	Проведение обучения основам техники нетрадиционных водных видов спорта /Пр/	2	7
3.6	Правила и особенности игры в подводное регби /Ср/	2	7
3.7	Правила и особенности игры в подводный хоккей /Ср/	2	7
3.8	Правила и особенности борьбы в акватлоне /Ср/	2	7
3.9	Воздействие на организм при занятиях аквааэробикой /Ср/	2	7
3.10	Правила и особенности игры в snorkлинг /Ср/	2	7
3.11	Техника игры в подводное регби /Ср/	2	7
3.12	Техника игры в подводный хоккей /Ср/	2	7
3.13	Техника борьбы в акватлоне /Ср/	2	7
3.14	Техника проведения занятий по аквааэробике /Ср/	2	7
3.15	Техника игры в snorkлинг /Ср/	2	7
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Островский И. Акватлон. Спорт боевых пловцов Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 125 с.(112/6 В) (в электронном виде)
2. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика: метод. разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПКРГАФК / Булгакова Н.Ж., Васильева И.А.; РГАФК. -М., 1996. - 30 с.: ил.(112/6 В) (в электронном виде)
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000.- 77 с.: ил.(112/6 В) (в электронном виде)
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. - М.: Академия, 2003. - 315с(112/6 В) (в электронном виде)
5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. - Мн.: «Четыре четверти»;«Экоперспектива», 1998. – 352с.(112/6 В) (в электронном виде)

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект по с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	Городской бассейн Проведение практических занятий Чаша бассейна с 6 дорожками (25 метров)
2	К.3 - 106 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно

выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание. Не пропускать занятия, учить и стараться (выполнять обязанности студента).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. История развития нетрадиционных водных видов спорта
2. Классификация и техника нетрадиционных водных видов спорта
3. Правила и условия проведения соревнований по акватлону.
4. Правила и условия проведения соревнований по дайвингу
5. Правила и условия проведения соревнований по аквааэробике
6. Правила и условия проведения занятий по акватлону.
7. Правила и условия проведения занятий по дайвингу
8. Правила и условия проведения занятий по аквааэробике
9. Техника нетрадиционных водных видов спорта
10. Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий в различных условиях
11. Организация и проведение обучения основам техники нетрадиционных водных видов спорта
12. Организация и проведение игр, развлечений и праздников на воде, соревнований.
13. Виды соревнований по нетрадиционным водным видам спорта, и система определения победителей.
14. Содержание положения о соревнованиях по нетрадиционным водным видам спорта.
15. Состав судейской коллегии на соревнованиях по нетрадиционным водным видам спорта.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Аквааэробика– это
 - А. направление фитнеса, включающее физические упражнения, которые следует выполнять под ритмичную музыку, стоя в воде.
 - Б. это вид аэробных упражнений, которые проводятся в воде.
 - В. оба варианта
2. Основной направленностью занятий в воде является...
 - А. оздоровительная направленность
 - Б. обучение спортивным способам плавания
 - В. обучение умению держаться на воде
3. Плавание включает в себя разделы:
 - А. спортивное и игровое
 - Б. спортивное и прикладное
 - В. спортивное, прикладное, игровое и фигурное
4. Как учебный предмет нетрадиционные водные виды спорта выполняет функции
 - А. 3 функции (перечислить)
 - Б. 2 функции (перечислить)
 - В. 4 функции (перечислить)
5. К нетрадиционным водным видам спорта относятся:
 - А. аквааэробика, синхронное плавание
 - Б. акватлон, аквааэробика
 - В. Подводное регби, прыжки с трамплина
6. Аквафитнес бывает...
 - А. оздоровительным, спортивным
 - Б. лечебным, прикладным
 - В.оба варианта
7. Акватлон — это единоборства в воде и под водой
 - А. единоборства в воде и под водой
 - Б. плавание и велоспорт
 - В. бег по воде
8. Соревнования по акватлону проводятся
 - А. в бассейне 25м
 - Б. на открытой вода
 - В. в бассейне 5*5м
9. На соревнования по акватлону спортсмен использует
 - А. маску и ласты, лента
 - Б. маска с трубкой, лента
 - В. гидрокостюм, лента
10. Соревнования по акватлону проводятся на глубине
 - А. от2 до 6м
 - Б. от 5 до 8м

- В. глубже 6 м
11. В каком виде спорта используют мяч
- А. подводное регби
- Б. аквааэробика
- В. акватлон
12. В каком виде спорта используют маска, ласты, лента
- А. подводное регби
- Б. аквааэробика
- В. акватлон
13. В каком виде спорта используют нудлс
- А. подводное регби
- Б. аквааэробика
- В. акватлон
14. Флайбординг- это
- А. полет над водой на доске, приводимой в движение мощной струей воды от гидроцикла.
- Б. гребля на доске стоя с веслом
- В. командная игра, проводимая на дне бассейна
15. Сапсерфинг -это
- А. полет над водой на доске, приводимой в движение мощной струей воды от гидроцикла.
- Б. гребля на доске стоя с веслом
- В. командная игра, проводимая на дне бассейна
16. Подводный хоккей - это
- А. полет над водой на доске, приводимой в движение мощной струей воды от гидроцикла.
- Б. гребля на доске стоя с веслом
- В. командная игра, проводимая на дне бассейна
17. Существует ли игра в шахматы и шашки под водой
- А. да
- Б. нет
18. Используется ли специальное оборудование при занятиях нетрадиционными водными видами спорта
- А. да
- Б. нет
- В. не всегда
19. Плавучесть в воде зависит от
- А. ЧСС
- Б. АД
- В. ОЦТ
20. При занятии температура воды в бассейне должна быть не
- А. ниже 21 С
- Б. ниже 22 С
- В. ниже 26 С
1. Правила и особенности игры в подводное регби
 2. Правила и особенности игры подводный хоккей
 3. Правила и особенности борьбы в акватлоне
 4. Воздействие на организм при занятиях аквааэробикой
 5. Правила и особенности игры в snorkлинг
 6. Организация и проведение обучения основам техники нетрадиционных водных видов спорта
 7. Организация и проведение игр, развлечений и праздников на воде, соревнований.
 8. Виды соревнований по нетрадиционным водным видам спорта, и система определения победителей.
 9. Содержание положения о соревнованиях по нетрадиционным водным видам спорта.
 10. Состав судейской коллегии на соревнованиях по нетрадиционным водным видам спорта.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

оценка "зачтено" выставляется если, обучающийся, продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Студент демонстрирует полное знание. Умеет объяснить методику преподавания и применить её на практике. Показывает высокий уровень организации проведения различных частей занятий.

оценка "не зачтено" выставляется если, обучающийся, имеет пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «не

зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Методика преподавания не освоена, объяснения неполные.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.05.02 Нетрадиционные водные виды спорта
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.06.01 Биохимия человека**

Закреплена за кафедрой	Химии и техносферной безопасности		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	34		
самостоятельная работа	38		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3(2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	16	16	16	16
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Машук Евгения Александровна

Рабочая программа дисциплины

Биохимия человека

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Химии и техносферной безопасности

Зав. кафедрой Долгов Алексей Юрьевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

- формирование систематизированных знаний в области биохимии;
- готовности применять знания о биохимических особенностях организма человека в практической деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- Знать:
 - основные структурные компоненты тела человека
 - механизмы протекания основных биохимических процессов в организме человека;
- Уметь:
 - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения;
 - осуществлять медико-биологический контроль состояния организма;
- Владеть:
 - средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Анатомия человека
2	Физиология человека
3	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Психология физической культуры
2	Психология спорта
3	Биомеханика
4	Патология и тератология
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-7: Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

ОПК-7.1: Знает: закономерности возрастной морфологии и психологии, основы физиологии человека, с учётом отклонений в состоянии здоровья.

ОПК-7.2: Умеет: учитывать закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-7.3: Владеет: методами формирования физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом особенностей развития.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в биохимию.		
1.1	Химический состав живых организмов. Белки. /Лек/	2	3
1.2	Структура и свойства аминокислот. /Пр/	2	3
1.3	Аминокислоты в спортивном питании. /Ср/	6	3
	Раздел 2. Химический состав живых организмов.		
2.1	Классификация и роль аминокислот. Структуры белка. /Лек/	2	3
2.2	Цветные реакции на белки и аминокислоты. /Пр/	2	3
2.3	Сложные белки. /Пр/	2	3
2.4	Особенности сложных белков. /Ср/	6	3
	Раздел 3. Обмен веществ и энергии в организме человека.		
3.1	Нуклеопотеиды. Макроэргические соединения. /Лек/	2	3

3.2	Нуклеопротейды. /Пр/	2	3
3.3	Биологическое окисление. /Ср/	8	3
Раздел 4. Витамины.			
4.1	Витамины и ферменты. /Лек/	2	3
4.2	Роль витаминов в биохимических процессах. Определение витамина С. /Пр/	2	3
4.3	Особенности жирорастворимых витаминов. /Ср/	6	3
Раздел 5. Гормоны.			
5.1	Гормоны. /Лек/	2	3
5.2	Общие свойства ферментов. /Пр/	2	3
5.3	Классификация гормонов. /Ср/	6	3
Раздел 6. Биохимия мышц и мышечного сокращения.			
6.1	Строение мышц. Роль углеводов. /Лек/	2	3
6.2	Переваривание углеводов. /Пр/	2	3
6.3	Влияние кальция и магния на мышечное сокращение. /Ср/	4	3
Раздел 7. Биохимические основы выносливости спортсмена.			
7.1	Анаэробный и аэробный распад глюкозы. /Лек/	2	3
7.2	Определение молочной кислоты в мышцах. /Пр/	2	3
Раздел 8. Биохимические особенности растущего и стареющего организма.			
8.1	Липиды: строение и основные функции. /Лек/	2	3
8.2	Особенности растущего и стареющего организма /Ср/	2	3
Раздел 9. Биохимические основы питания спортсмена.			
9.1	Спортивное питание. /Пр/	2	3
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Клопов, М. И. Биологическая химия : учебное пособие для вузов / М. И. Клопов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 188 с. — ISBN 978-5-507-53981-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/504403> (дата обращения: 18.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Тарабрин, В. В. Биологическая химия : методические указания / В. В. Тарабрин. — Самара : СамГАУ, 2021. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222272> (дата обращения: 18.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Акбашева, О. Е. Биологическая химия : учебное пособие / О. Е. Акбашева, И. А. Позднякова ; под редакцией В. Ю. Сереброва. — Томск : СибГМУ, 2016. — 220 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105843> (дата обращения: 18.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения лекций, практических занятий и самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.З - 410 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран, доска меловая
2	К.З -405 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, доска меловая

3	К.3 -405 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, доска меловая
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студента. Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Процесс подготовки к лабораторным занятиям включает изучение техники безопасности при проведении химических опытов, базовой информации, изложенной в лекционном конспекте, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. На лабораторных занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных химических процессов, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет. Самостоятельная работа студента включает в себя изучение теоретического материала, выполнение практических заданий, подготовку к контрольным и обобщающим мероприятиям. Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующие задания: • изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников); • работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи); • составление уравнений химических реакций, таблиц для систематизации учебного материала, решение задач.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачёту:

1. Содержание предмета биологической химии.
2. Биологическая ценность белков.
3. Азотистый баланс, его виды.
4. Переваривание белков. Протеолитические ферменты.
5. Понятие о витаминах, провитаминах. Основные источники витаминов.
6. Витамин А, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
7. Витамины Д2 и Д3 строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
8. Витамины Е, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
9. Витамин К, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
10. Водорастворимые витамины, общая характеристика. Понятие о коферментах. Источники витаминов.
11. Витамин В1, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
- Каталитические функции кофермента.
12. Витамин В2, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
- Каталитические функции кофермента.
13. Витамин В3, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
- Каталитические функции кофермента.
14. Витамин В5, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
- Каталитические функции кофермента.
15. Витамин В6, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
- Каталитические функции кофермента.
16. Витамин В12, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
17. Витамин Вс, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
18. Витамин Н, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
19. Витамины С, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
20. Витамин Р, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витамин-ной недостаточности.
21. Ферменты, определение, химическая природа ферментов.
22. Биологическое окисление и его особенности. Современные представления о биологическом окислении.
23. Углеводы, строение, классификация.
24. Аэробное окисление углеводов. Энергетический баланс окисления.
25. Цикл Кребса.
26. Биохимия мышечной ткани.
27. Особенности энергообмена в мышечной ткани.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Какая аминокислота является заменимой для человека
 А) фенилаланин
 Б) треонин
 В) аспарагиновая кислота
 Г) метионин
 Д) валин
2. Положительным зарядом в радикальной части обладает аминокислота
 А) аспарагин
 Б) глутамин
 В) лизин
 Г) глутамат
 Д) лейцин
3. Аминокислота содержащая серу
 А) метионин
 Б) лизин
 В) глутаминовая кислота
 Г) аргинин

Д) изолейцин

4. Аминокислота с гидрофобным радикалом

А) лейцин

Б) лизин

В) аргинин

Г) аспарагиновая кислота

Д) изолейцин

5. При обратимой денатурации белка сохраняются связи

А) дисульфидные Б) водородные В) пептидные

Г) ионные Д) гидрофобные

6. Аминокислота с отрицательно заряженным радикалом

А) глутамин

Б) серин

В) глутаминовая кислота

Г) фенилаланин

Д) лизин

7. Аминокислота без стереоизомеров

А) тирозин

Б) глицин

В) аланин

Г) цистеин

Д) серин

8. Незаменимая для человека аминокислота

А) лизин

Б) треонин

В) аспарагиновая кислота

Г) глутамин

Д) цистеин

9. Аминокислота с незаряженными радикалом

А) лизин

Б) лейцин

В) аргинин

Г) глутаминовая кислота

Д) аспарагиновая кислота

10. Гидроксилсодержащая аминокислота

А) серин

Б) лейцин

В) глутаминовая кислота

Г) цистеин

Д) лизин

11. Денатурацию белка вызывает добавление

А) концентрированной азотной кислоты

Б) сульфата меди

В) хлорида натрия

Г) воды

Д) сульфата аммония

12. Сульфгидрильную группу (тиогруппу) содержит аминокислота

- А) аспарагин
Б) гистидин
В) аспарагиновая кислота
Г) цистеин
Д) метионин
13. Денатурация белка всегда сопровождается
- А) нарушением третичной структуры белка
Б) гидролизом пептидных связей
В) появлением окраски
Г) образованием функциональных комплексов с другими белками
Д) нарушением вторичной структуры белка
14. Вторичную структуру белков стабилизируют связи
- А) сложноэфирные
Б) гидрофобные
В) водородные
Г) ионные
Д) дисульфидные
15. Положительную ксантопротеиновую реакцию дают
- А) фенилаланин
Б) метионин
В) глутаминовая кислота
Г) аргинин
Д) аспарагин
16. Нуклеотиды являются строительным материалом для
- А) первичной структуры белков
Б) первичной структуры нуклеиновых кислот
В) третичной структуры белков
Г) четвертичной структуры белков
Д) сложных белковых комплексов
17. Сложными белками являются
- А) протамины
Б) альбумины
В) гистоны
Г) глутелины
Д) гликопротеины
18. Положительную реакцию Милона дает
- А) триптофан
Б) гистидин
В) тирозин
Г) треонин
Д) цистеин
19. Первичную структуру белка формируют
- А) пептидные связи
Б) дисульфидные связи
В) водородные связи
Г) ионные связи
Д) гидрофобные взаимодействия
20. Олигомерные белки отличает наличие

- А) первичной структуры
- Б) вторичной структуры
- В) третичной структуры
- Г) четвертичной структуры
- Д) пептидной связи

21. Нуклеотидом является

- А) аденин
- Б) аденозингидролаза
- В) цитидин
- Г) гуанозин
- Д) аденозинмонофосфат

22. Молекула гемоглобина

- А) мономер
- Б) димер
- В) тример
- Г) тетрамер
- Д) гексамер

23. Частичный протеолиз фермента происходит при

- А) аллостерической регуляции
- Б) конкурентном ингибировании
- В) активации проферментов
- Г) неконкурентном ингибировании
- Д) присоединении субстрата

24. С активным центром фермента не взаимодействует

- А) субстрат
- Б) продукт
- В) кофермент
- Г) конкурентный ингибитор
- Д) аллостерический ингибитор

25. Простой белок это

- А) пепсин
- Б) нуклеопротеид
- В) миоглобин
- Г) гемоглобин
- Д) цитохром С

26. Пептидом является

- А) гемоглобин
- Б) глутатион
- В) глюкоза
- Г) альбумин
- Д) миоглобин

27. Гиповитаминоз это

- А) недостаток витамина в организме человека
- Б) нарушение транспорта витамина
- В) нарушение синтеза кофермента из витамина
- Г) избыток витамина в организме человека
- Д) разрушение витамина в организме человека

28. Витамин, суточная потребность в котором для человека наибольшая

- А) ретинол
- Б) менахинон
- В) никотинамид
- Г) холекальциферол
- Д) токоферол

29. Стероидами не являются

- А) эстрадиол
- Б) глюкокортикоиды
- В) минералокортикоиды
- Г) тестостерон
- Д) трийодтиронин

30. Недостаток витамина D у взрослого человека может вызвать

- А) снижение скорости свёртывания крови
- Б) ломкость костей
- В) нарушение зрения в сумерках
- Г) понижение уровня гемоглобина
- Д) нарушение синтеза соединительной ткани

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка «зачтено» выставляется, если ответ материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; высказывать свою точку зрения; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков, но при этом имеет один из недостатков: в усвоении учебного материала допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один – два недочета в формировании навыков публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации.
- оценка «не зачтено» выставляется, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.06.01 Биохимия человека
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры химии и техносферной безопасности

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой химии и техносферной безопасности

личная подпись

Долгов Алексей Юрьевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.06.02 Организация и проведение спортивных
соревнований**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану		72	
в том числе:			
аудиторные занятия		34	
самостоятельная работа		38	
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 3

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3(2.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Романюк Михаил Николаевич

Рабочая программа дисциплины

Организация и проведение спортивных соревнований

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Сформировать профессиональные навыки и умения, необходимые будущим специалистам по физической культуре для организации соревновательной деятельности

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование способности организовывать и проводить соревнования различного уровня по видам спорта (на основе практического моделирования профессионально-педагогической деятельности);
2. Формирование способности планировать управление системой спортивного соревнования;
3. Формирование умений и навыков судейской деятельности в различных видах спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Биомеханика
2	Актуальные проблемы физического воспитания
3	Теория спорта
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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: Знает: технологию планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.3: Владеет: способностью актуального планирования содержания занятий и мероприятий в адаптивном физическом воспитании.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий			
1.1	1.1 История возникновения и развития спортивного соревнования /Лек/	2	3
1.2	1.2 Основные функции и особенности спортивных соревнований /Лек/	2	3
1.3	1.3 Организация соревновательной деятельности /Лек/	2	3
1.4	1.4 Регламентация и способы проведения соревнований /Лек/	2	3
1.5	1.1 Прогнозирование спортивного соревнования /Пр/	2	3
1.6	1.2 Основы планирования соревновательной деятельности /Пр/	2	3
1.7	1.3 Определение функционального содержания деятельности административных органов различного уровня /Пр/	2	3
1.8	1.4 Организация соревновательной деятельности в клубах /Пр/	2	3
1.9	1.5 Регламентация и способы проведения массовых соревнований /Пр/	2	3
1.10	1. Влияние специфики соревнований на сферу спорта в целом /Ср/	4	3
1.11	2. Регистрация установленных рекордов и высших достижений /Ср/	4	3
1.12	3. Оформление документов для присвоения спортивных званий и разрядов /Ср/	4	3
1.13	4. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований /Ср/	4	3
1.14	5. Факторы, от которых зависит объективность и точность определения результатов /Ср/	6	3
Раздел 2. Классификация спортивных соревнований			
2.1	1.1 Технология разработки план сценария (сценарный план) массовых спортивно-зрелищных представлений /Лек/	2	3
2.2	1.2 Технология организации и проведения спортивных праздников, с учетом задач	2	3

	образовательной и физкультурно-спортивной организации /Лек/		
2.3	1.3 Основные этапы разработки проекта организации и проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований. Основные виды проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований /Лек/	2	3
2.4	1.4 Общая характеристика спортивных мероприятий. Работа судейской коллегии /Лек/	2	3
2.5	1.1 Состав, права и обязанности судейской коллегии по видам спорта /Пр/	2	3
2.6	1.2 Организация управления системой спортивного соревнования /Пр/	2	3
2.7	1.3 Организация и проведение соревнований по видам спорта университетского и городского уровня /Пр/	2	3
2.8	1.4 Организация и проведение соревнований по видам спорта городского и Республиканского уровня /Пр/	2	3
2.9	1. Административное руководство при подготовке нормативно-правовых актов по вопросам проведения соревнований /Ср/	4	3
2.10	2. Развитие материально-технической базы для проведения спортивно-массовых мероприятий /Ср/	4	3
2.11	3. Функции организаций районного и городского уровня при организации и проведении спортивных соревнований /Ср/	4	3
2.12	4. Документы отчетности главной судейской коллегии /Ср/	4	3
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник — Москва : ЮНИТИ- ДАНА, 2017
2. С. А. Луценко Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебно-методическое пособие — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2010
3. Ю. В. Смолин Организация и проведение соревнований и подвижных игр: учебно- методическое пособие — Челябинск, 2010
4. А. В. Починкин Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие — Москва : Спорт, 2017
5. Ю. В. Смолин Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учебно- методическое пособие — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2016

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал Конституцией ПМР, законами ПМР и нормативными документами органов управления физической культурой и спортом и образованием, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования; организовывать работу малых коллективов исполнителей; работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере физической культуры и спорта; соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий; Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающихся дидактических основ различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик; использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля. Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков. Темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и Интернет ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических лекционных занятий.

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Создание организационного комитета по подготовке и проведению соревнований.
2. Юридическая функция органов управления по подготовке и проведению соревнований. 3. Финансовая функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
4. Управленческая функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
5. Исполнительно-распорядительная функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
6. Определение функционального содержания деятельности административных органов различного уровня.
7. Виды прогнозирования спортивного соревнования.
8. Сценарий спортивных соревнований.
9. Методы прогнозирования спортивного соревнования.
10. Принципы перспективного планирования.
11. Директивное и целевое планирование соревнований.
12. Основные стадии планирования соревнования.
13. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов.
14. Регламентация спортивных соревнований. Правила соревнований по видам спорта (по выбору студента).
15. Положение о соревнованиях.
16. Способы проведения соревнований (круговой, отборочно-круговой, смешанный, способ прямого выбывания).
17. Личные, лично-командные, командные соревнования.
18. Уровни значимости соревнований для подготовки спортсменов.
19. Требования к организации проводящей соревнования.
20. Спортивная база проведения соревнования.
21. Участники соревнований. Прием и отправка участников.
22. Возрастная градация допуска к участию в соревнованиях.
23. Отличия спортивных достижений от спортивных результатов.
24. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов.
25. Популяционные, индивидуальные и должные критерии спортивных результатов.
26. Критерии представительности (уровня), прогрессирования, стабильности, плотности, надежности спортивных результатов.
27. Процессуальные (промежуточные) и конечные критерии спортивных результатов.
28. Внешние и внутренние критерии спортивных результатов.
29. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (беговые дисциплины). 30. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (прыжковые дисциплины).
31. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (метания).
32. Организация и проведение соревнований по волейболу.
33. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
34. Организация и проведение соревнований по футболу.
35. Организация и проведение соревнований по плаванию.
36. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу.
37. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
38. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
39. Первичная (специфическая) функция соревнований.
40. Специфические и неспецифические функции соревнований.
41. Отличия соревнований в массовом спорте от соревнований в олимпийском спорте.
42. Конкретно-исторический характер спортивного соревнования.
43. Культурное предназначение «спортивной» модели соревнования.
44. Отечественная физическая культура и спорт в истории мирового спортивного движения.
45. Роль этических и эстетических ценностей спортивных соревнований в олимпийском движении.
46. Особенности «жесткой» модели организации спортивных соревнований в современном мире.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта и расписание?
 - 1) положение о соревнованиях
 - 2) устав соревнований
 - 3) правила соревнований
 - 4) план соревнований
2. Кто утверждает положение о соревнованиях?
 - 1) губернатор
 - 2) соответствующий Орган государственного управления физической культурой и спортом

- 3) городская дума
- 4) министр спорта
3. По способу определения первенства соревнования подразделяются на.....
 - 1) индивидуальные, групповые
 - 2) личные, лично-командные и командные
 - 3) профессиональные, любительские
 - 4) личные, коллективные
4. В личных соревнованиях результаты и места засчитываются.....
 - 1) только командам
 - 2) одновременно отдельным участникам и команде в целом
 - 3) каждому отдельному участнику
 - 4) командам и коллективам
5. В лично-командных соревнованиях результаты и места засчитываются.....
 - 1) одновременно отдельным участникам и команде в целом
 - 2) каждому отдельному участнику
 - 3) только командам
 - 4) командам и коллективам
6. Кто составляет Положение о соревнованиях?
 - 1) общественная спортивная организация
 - 2) организация, командирующая спортсменов
 - 3) организация, проводящая соревнования
 - 4) министерство спорта
7. Кем разрабатывается Положение о всероссийских соревнованиях на очередной год?
 - 1) Всероссийской федерацией вида спорта
 - 2) международной федерацией вида спорта
 - 3) клубом любителей данного вида спорта
 - 4) министерством спорта
8. Чем регламентируется допуск участников соревнований?
 - 1) приказом министерства
 - 2) разрядными требованиями
 - 3) уставом спортшколы
 - 4) положением о соревнованиях
9. Могут ли спортсмены младшей возрастной группы допускаться к соревнованиям в более старшей возрастной группе?
 - 1) могут, при соответствующей подготовленности, с разрешения врача, тренера и организации, проводящей соревнования
 - 2) нет, не могут
 - 3) могут, с разрешения тренера
 - 4) могут, с разрешения врача
10. Что должен сделать участник соревнований при представлении его судьей-информатором?
 - 1) встать, сделать шаг вперед, повернуться лицом к зрителям
 - 2) встать, сделать шаг вперед, повернуться спиной к зрителям
 - 3) начать разминаться
 - 4) ничего не делать
11. Через кого имеет право обращаться к судьям участник соревнований?
 - 1) только через представителя своей команды
 - 2) через представителя любой команды
 - 3) через личного тренера
 - 4) через старшего тренера команды или самолично
12. На соревнованиях, где организован допинг-контроль, участник, получивший карточку-извещение, в течение какого времени обязан явиться в службу допинг-контроля?
 - 1) 1 часа
 - 2) 10 минут
 - 3) суток
 - 4) 3 суток
13. При установлении рекорда мира, Европы или России обязательна ли процедура допинг-контроля?
 - 1) в обязательном порядке спортсмен должен пройти допинг-контроль, без результатов которого его рекорд не будет утвержден
 - 2) нет, не обязательна
 - 3) обязательна только для рекордов мира и Европы
 - 4) обязательна только для рекордов мира
14. Могут ли участники соревнований быть судьями на тех же соревнованиях?
 - 1) не могут
 - 2) могут
 - 3) могут, но в другой день соревнований

- 4) могут, но на разных дистанциях
15. Как отражены особенности рекламы табачных изделий и алкоголя в международных и всероссийских правилах соревнований по.....?
- 1) реклама табачных изделий и/или алкоголя запрещена
 - 2) реклама табачных изделий или алкоголя может быть разрешена, если имеется спонсор соревнований из данного вида товаров
 - 3) рекламу разрешает/запрещает главный судья соревнований
 - 4) реклама данных товаров не запрещена
16. Кто должен присутствовать на технических совещаниях, проводимых Оргкомитетом соревнований?
- 1) представитель команды
 - 2) старший тренер команды
 - 3) все тренеры команды
 - 4) тренеры и участники соревнований
17. К кому со всеми вопросами должен обращаться представитель команды?
- 1) к рефери (главному судье) или лицу, его заменяющему
 - 2) ко всем судьям без ограничений
 - 3) к судьям на финише
 - 4) к директору бассейна
18. Что запрещается делать представителю команды?
- 1) вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнование
 - 2) обращаться к главному судье соревнований
 - 3) обращаться к участникам своей команды
 - 4) обращаться к тренерам своей команды
19. Кто выполняет обязанности представителя команды на соревнованиях, если команда не имеет официального специального представителя?
- 1) его обязанности должен выполнять тренер или капитан команды
 - 2) его обязанности должен выполнять спортсмен, не задействованный в день соревнований
 - 3) его обязанности должен выполнять один из судей
 - 4) его обязанности должен выполнять главный судья соревнований
20. Кем должны быть тщательно осмотрены место проведения и техническое оборудование перед соревнованиями?
- 1) главным судьей соревнований
 - 2) главным инженером
 - 3) главным администратором
 - 4) директором бассейна
21. Кому разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью на Чемпионатах, Первенствах и финалах розыгрыша Кубка России по виду спорта?
- 1) только аккредитованным журналистам, операторам, фотографам
 - 2) центральным каналам и издательствам
 - 3) профессиональным журналистам, фотографам и операторам
 - 4) всем желающим
22. Где разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью на Чемпионатах, Первенствах и финалах розыгрыша Кубка России по виду спорта?
- 1) только в строго отведённых для этой цели местах
 - 2) на бортике бассейна
 - 3) в раздевалке
 - 4) на трибуне
23. В каком виде подается протест рефери (главному судье)?
- 1) в письменном виде
 - 2) в устном виде
 - 3) в электронном виде
 - 4) в любой форме
24. Кем подается протест на соревнованиях?
- 1) официальным представителем команды
 - 2) тренером
 - 3) старшим тренером
 - 4) секретарем
25. В какой срок предоставляется отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?
- 1) 1 день
 - 2) 3 дня
 - 3) неделя
 - 4) месяц
26. Кто предоставляет отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?
- 1) главный судья
 - 2) рефери

- 3) главный тренер
4) директор бассейна/стадиона/комплекса
27. Куда должен предоставить отчет о проведенных соревнованиях главный судья?
- 1) в оргкомитет проведения соревнований
2) в администрацию города
3) в министерство спорта
4) в федерацию по виду спорта
28. Кто распределяет судей по отдельным участкам работы и контролирует выполнение ими своих обязанностей?
- 1) главный судья
2) рефери
3) главный тренер
4) директор бассейна/стадиона/комплекса
29. Кто должен организовать и контролировать взаимодействие бригад (участков) судейской коллегии и технических служб?
- 1) судья-координатор
2) главный судья
3) рефери
4) секретарь
30. Какая основная задача работы судьи-координатора?
- 1) обеспечение соблюдения регламента (расчетного графика) проведения соревнований
2) своевременная подача заявок командами
3) ведение протокола соревнований
4) фиксация результатов
31. Кто по указанию главного судьи, должен проводить жеребьевку участников на соревнованиях, в которых не подготовлен стартовый протокол?
- 1) судьи при участниках
2) секретари
3) судьи на старте
4) рефери
32. Кто должен сообщать рефери о любых нарушениях в отношении рекламы, а также об отсутствии спортсмена перед выходом на старт?
- 1) судья при участниках
2) секретари
3) судьи на старте
4) рефери
33. Кто должен контролировать соблюдение утвержденного регламента соревнований в случае отсутствия на соревнованиях судьи-координатора?
- 1) судья-информатор
2) рефери
3) секретарь
4) главный судья
34. На каких правах врач соревнований входит в состав судейской коллегии?
- 1) на правах заместителя главного судьи по медицинскому обеспечению
2) на правах врача
3) на правах судьи по медицинскому обеспечению
4) на правах врача и независимого наблюдателя
35. Кто принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований от официальных представителей команд?
- 1) главный секретарь
2) рефери
3) информатор
4) главный судья
36. От кого главный секретарь принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований?
- 1) от любого участника
2) только от старшего тренера
3) от главного тренера
4) только от официальных представителей команд

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: теоретические основы спортивного отбора и методики спортивной ориентации в процессе занятий. Осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Владеть методиками проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий. Понимание особенностей контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

Оценка "не зачтено" выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.06.02 Организация и проведение спортивных соревнований
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.07.01 Психология физической культуры**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	50		
самостоятельная работа	22		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8(4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	22	22	22	22
Практические	28	28	28	28
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	22	22	22	22
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Скубий Юлия Андреевна

Рабочая программа дисциплины

Психология физической культуры

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины: «Психология физической культуры» являются показать будущим бакалаврам значение и содержание психологического аспекта в деятельности преподавателя физического воспитания и тренера.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины: «Психология физической культуры» являются: повысить эффективность педагогической деятельности; обучить умению использовать накопленные в области физической культуры психологические знания для воспитания потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическая реабилитация
2	Лечебная физическая культура
3	Адаптивное физическое воспитание дошкольников и школьников
4	Возрастная морфология
5	Спортивная морфология
6	Мониторинг физического состояния человека
7	Теория здоровья
8	Биохимия человека
9	Биомеханика
10	Психология развития
11	Туризм и методика преподавания
12	Анатомия человека
13	Физиология человека
14	Патология и тератология
15	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-4.1: Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-4.2: Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий.

ОПК-4.3: Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни.

ОПК-7: Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

ОПК-7.1: Знает: закономерности возрастной морфологии и психологии, основы физиологии человека, с учётом отклонений в состоянии здоровья.

ОПК-7.2: Умеет: учитывать закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-7.3: Владеет: методами формирования физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом особенностей развития.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
Раздел 1. Раздел 1. Введение в психологию физической культуры.			
1.1	Психология физической культуры как научная дисциплина /Лек/	2	8
1.2	История развития психологии физической культуры. Основные направления и школы. /Пр/	2	8
1.3	Психологические аспекты физической активности и здоровья. Влияние физических упражнений на психическое состояние. /Пр/	2	8
1.4	История развития психологии физической культуры и спорта в России и за рубежом. Задача: Найти и проанализировать основные этапы развития, ключевые фигуры и направления исследований. Подготовить реферат или презентацию. /Ср/	2	8
1.5	Современные методы исследований в психологии физической культуры и спорта. Задача: Описать различные методы (наблюдение, опрос, эксперимент, тестирование) и примеры их применения в спорте. Подготовить сравнительный анализ методов. /Ср/	2	8
1.6	Влияние физической активности на когнитивные функции (внимание, память, мышление). Задача: Изучить научные статьи и исследования, подтверждающие влияние физических упражнений на улучшение когнитивных способностей. Подготовить эссе. /Ср/	2	8
Раздел 2. Раздел 2. Психология личности учителя физической культуры.			
2.1	Психология личности учителя физической культуры и тренера. /Лек/	2	8
2.2	Педагогическое общение как средство воспитания и обучения учащихся на уроках физической культуры. /Лек/	2	8
2.3	Психологическая компетентность учителя физической культуры. /Лек/	2	8
2.4	Преодоление профессиональных деформаций и выгорания. /Лек/	2	8
2.5	Личность учителя физической культуры как фактор педагогического воздействия. Требования к личности учителя. /Пр/	2	8
2.6	Психологические особенности педагогического общения учителя физической культуры. Стили педагогического руководства. /Пр/	2	8
2.7	Эмоциональный интеллект учителя физической культуры и его роль в педагогической деятельности. Задача: Изучить концепцию эмоционального интеллекта и разработать рекомендации для учителя ФК по развитию своего ЭИ. Подготовить доклад. /Ср/	2	8
2.8	Психологическая устойчивость учителя физической культуры и методы ее развития. Задача: Рассмотреть факторы, влияющие на психологическую устойчивость, и предложить способы ее укрепления (например, техники релаксации, управления стрессом). Подготовить практическое руководство. /Ср/	2	8
2.9	Профессиональная идентичность учителя физической культуры: формирование и развитие. Задача: Проанализировать факторы, влияющие на формирование профессиональной идентичности, и разработать план саморазвития для начинающего учителя ФК. Подготовить проект. /Ср/	2	8
2.10	Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя физической культуры и способы их преодоления. Задача: Выявить типичные барьеры (например, страх перед публичными выступлениями, конфликтность, низкая самооценка) и предложить стратегии для их преодоления. Подготовить аналитический отчет. /Ср/	2	8
Раздел 3. Раздел 3. Психологические особенности развития личности учащихся на уроках физической культуры.			
3.1	Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой. /Лек/	2	8
3.2	Особенности проявления и развития эмоционально – волевой сферы личности школьника на уроках физической культуры. /Лек/	2	8
3.3	Мотивационная сфера личности школьника. /Лек/	2	8
3.4	Познавательные процессы в учебной деятельности учащихся на уроках физической культуры. /Лек/	2	8
3.5	Возрастные особенности психического развития учащихся и их учет на уроках	2	8

	физической культуры. /Пр/		
3.6	Формирование личности и характера учащихся средствами физической культуры и спорта. /Пр/	2	8
3.7	Формирование позитивной Я-концепции и самооценки у учащихся средствами физической культуры. /Пр/	2	8
3.8	Психологические особенности мотивации к занятиям физической культурой у детей и подростков. /Пр/	2	8
3.9	Влияние занятий физической культурой на формирование самооценки и уверенности в себе у детей и подростков. Задача: Провести исследование (например, опрос или наблюдение) и выявить взаимосвязь между занятиями спортом и самооценкой учащихся. Подготовить отчет о результатах исследования. /Ср/	2	8
3.10	Психологические особенности работы с "трудными" учащимися на уроках физической культуры. Задача: Изучить причины "трудного" поведения и предложить стратегии эффективного взаимодействия с такими детьми. Подготовить доклад. /Ср/	2	8
Раздел 4. Раздел 4. Психологические основы обучения и воспитания на уроках физической культуры			
4.1	Психологические особенности воспитания школьников в процессе занятий физической культурой. /Лек/	2	8
4.2	Активизация деятельности учащихся на уроках физической культуры. /Лек/	2	8
4.3	Психологические закономерности обучения двигательным действиям. Этапы формирования двигательного навыка. /Пр/	2	8
4.4	Активность учащихся на уроке физической культуры, способы ее повышения и факторы, ее обуславливающие. /Пр/	2	8
4.5	Психологические принципы воспитания личности на уроках физической культуры. Формирование волевых качеств, дисциплины, ответственности. /Пр/	2	8
4.6	Психологические особенности детей с различными формами ОВЗ в контексте уроков физической культуры. /Пр/	2	8
4.7	Психологические аспекты мотивации и вовлечения детей с ОВЗ в занятия физической культурой в школе. /Пр/	2	8
4.8	Психология взаимодействия и общения учителя физической культуры с детьми с ОВЗ и их родителями. /Пр/	2	8
4.9	Использование игровых методов в обучении и воспитании на уроках физической культуры. Задача: Разработать комплекс игр, направленных на развитие физических качеств, формирование навыков сотрудничества и воспитание нравственных качеств. Подготовить сборник игр.. /Ср/	2	8
4.10	Роль групповой динамики в формировании благоприятного психологического климата на уроках физической культуры. Задача: Изучить влияние групповой динамики и предложить методы создания сплоченного и поддерживающего коллектива. Подготовить методическую разработку. /Ср/	2	8
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Власова, Е. В. Психология профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Психология общения : учебное пособие для вузов / Е. В. Власова, Л. К. Серова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 112 с. — ISBN 978-5-507-50218-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/439997>.

Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 144 с. — ISBN 978-5-507-50341-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/419129>

Психология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составитель А. В. Башкирева. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 116 с. — ISBN 978-5-906987-36-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179221>

Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности : учебное пособие / С. С. Коровин, Т. М. Панкратович. — Оренбург : ОПТУ, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-85859-683-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/113343>

Мешкова, И. В. Психология физического воспитания : учебно-методическое пособие / И. В. Мешкова. — Нижний Тагил : НТГСПИ, 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-6044455-0-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177549>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
ФизкультУРА онлайн справочник Академия Google Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Научная электронная библиотека eLibrary	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 315 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 214 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 216 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающимся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть. Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: - изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающегося к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определённым вопросам, описание результатов наблюдения и самонаблюдения. При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем. При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Понятие, предмет и задачи психологии физической культуры.
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и спорта (связующие и отличительные черты).
3. Особенности деятельности в физическом воспитании.
4. Функции и условия деятельности учителя физической культуры.
5. Способности, необходимые учителю физической культуры.
6. Умения учителя физической культуры.
7. Стили деятельности учителя физической культуры.
8. Авторитет учителя физической культуры.
9. Формы воздействия учителя физической культуры на учащихся в процессе педагогического общения на уроках физической культуры (просьба и требования, внушение и убеждение, принуждение и оценка действий и поступков, поощрение и наказание).
10. Профессионально важные качества учителя физической культуры.
11. Критерии эффективности деятельности учителя физической культуры.
12. Способы повышения профессионального мастерства учителя физической культуры.
13. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой (ранний и дошкольный возраст).
14. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой (младший школьный, подростковый и старший школьный возраст).
15. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой (период взрослости, пожилой и старческий возраст).
16. Особенности использования различных видов внимания на уроках физической культуры.
17. Способы поддержания устойчивости внимания на уроках физической культуры.
18. Виды восприятия и их использование в процессе физического воспитания школьников.
19. Организация эффективного восприятия учебного материала на уроках физической культуры.
20. Особенности мыслительной деятельности школьников на уроках физической культуры.
21. Особенности использования различных видов памяти на уроках физической культуры.
22. Факторы, влияющие на запоминание учебного материала на уроках физической культуры.
23. Критерии усвоения учебного материала на уроках физической культуры.
24. Эмоциональная сфера школьника.
25. Волевая сфера школьника.
26. Мотивационная сфера школьника.
27. Типические особенности в личности школьников. Понятие об индивидуальности.
28. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
29. Виды активности на уроках физической культуры. Ее факторы.
30. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
31. Способы повышения учебной активности школьников на уроках физической культуры.
32. Создание положительного эмоционального фона на уроке физической культуры.
33. Правильная постановка задач на уроке физической культуры.
34. Оптимальная загруженность учащихся на уроке физической культуры.
35. Соблюдение дидактических принципов на уроке физической культуры.
36. Формирование нравственных и волевых качеств у школьников в процессе занятий физической культурой.
37. Дисциплинированность и причины недисциплинированности, учащихся на уроках физической культуры.
38. Способы воспитания дисциплинированности и исправления недисциплинированности школьников на уроках физической культуры.
39. Психологические особенности формирования коллектива на уроках физической культуры.
40. Задачи учителя при формировании коллектива школьников на уроках физической культуры.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Что является основной целью психологии физической культуры?

- a) Улучшение физической подготовки спортсменов
- b) Изучение психологических факторов, влияющих на занятия физической культурой и спортом
- c) Разработка новых методик тренировок
- d) Пропаганда здорового образа жизни

Какой вид мотивации считается наиболее эффективным для достижения высоких спортивных результатов?

- a) Внешняя мотивация (награды, признание)
- b) Внутренняя мотивация (удовольствие от процесса, самосовершенствование)
- c) Мотивация избегания неудач

d) Мотивация, основанная на страхе перед тренером

Что такое "состояние потока" в спорте?

- a) Состояние перетренированности
- b) Оптимальное состояние сознания, характеризующееся полной вовлеченностью в деятельность
- c) Состояние апатии и отсутствия интереса к тренировкам
- d) Состояние сильного стресса перед соревнованиями

Какой тип личности чаще всего ассоциируется с высоким уровнем агрессии в спорте?

- a) Интроверт
- b) Экстраверт
- c) Холерик
- d) Меланхолик

Какая техника психологической подготовки помогает спортсмену мысленно "прожить" выполнение упражнения или выступления?

- a) Аутотренинг
- b) Визуализация
- c) Медитация
- d) Гипноз

Что такое "спортивное выгорание"?

- a) Физическое истощение организма
- b) Психическое и эмоциональное истощение, связанное с хроническим стрессом в спорте
- c) Травма, полученная во время тренировки
- d) Недостаток мотивации

Какой вид тревожности проявляется непосредственно перед соревнованиями?

- a) Черта тревожности
- b) Состояние тревожности
- c) Когнитивная тревожность
- d) Соматическая тревожность

Какой психологический фактор играет важную роль в восстановлении после спортивных травм?

- a) Уровень физической подготовки
- b) Вера в выздоровление и положительный настрой
- c) Финансовая поддержка
- d) Советы друзей

Какой стиль руководства тренера считается наиболее эффективным?

- a) Авторитарный
- b) Демократический
- c) Либеральный
- d) Зависит от личностных особенностей спортсменов и ситуации

Что такое "психологическая устойчивость" в спорте?

- a) Способность быстро наращивать мышечную массу
- b) Способность сохранять концентрацию и эмоциональный контроль в стрессовых ситуациях
- c) Способность адаптироваться к новым тренировочным нагрузкам
- d) Отсутствие травм

Какая теория утверждает, что поведение обусловлено взаимодействием личностных черт и ситуационных факторов?

- a) Психоаналитическая теория
- b) Теория черт
- c) Ситуационная теория
- d) Интеракционистская теория

Какой метод используется для измерения уровня стресса у спортсменов?

- a) Электроэнцефалография (ЭЭГ)
- b) Измерение уровня кортизола в слюне
- c) Тест Роршаха
- d) Измерение артериального давления

Что такое "самоэффективность" в спорте?

- a) Вера в свои способности успешно справиться с конкретной задачей
- b) Уровень физической подготовки
- c) Умение эффективно общаться с тренером
- d) Наличие спонсорских контрактов

Какой психологический эффект наблюдается, когда присутствие других людей улучшает выполнение простых задач, но ухудшает выполнение сложных?

- a) Эффект плацебо
- b) Эффект социальной фасилитации
- c) Эффект социальной лености
- d) Эффект Барнума

Какой тип агрессии направлен на нанесение вреда сопернику?

- a) Инструментальная агрессия
- b) Враждебная агрессия
- c) Ассертивность
- d) Самоагрессия

Какой вид групповой динамики характеризуется сплоченностью, взаимопониманием и общими целями?

- a) Конкуренция
- b) Конфликт
- c) Кооперация
- d) Изоляция

Что такое "психическая подготовка" спортсмена?

- a) Обучение правильному питанию
- b) Развитие психологических навыков и стратегий для улучшения спортивных результатов
- c) Изучение истории спорта
- d) Улучшение физической формы

Какой из этих методов наиболее эффективен для снижения уровня стресса перед соревнованиями?

- a) Употребление кофеина
- b) Позитивное самовнушение и релаксация
- c) Изоляция от окружающих
- d) Упор на интенсивные тренировки

Что такое "визуализация" в спортивной психологии?

- a) Просмотр видеозаписей спортивных соревнований
- b) Мысленное представление и проживание предстоящего выступления
- c) Чтение спортивных журналов
- d) Медитация

Какой из этих факторов наименее важен для формирования сплоченной команды?

- a) Общие цели
- b) Личные симпатии игроков
- c) Четко определенные роли
- d) Возможность свободного выражения мнений

Опишите основные психологические характеристики эффективного тренера.

Какие стратегии можно использовать для повышения самооценки спортсменов?

Объясните, как психологические факторы могут влиять на возникновение спортивных травм.

Каким образом можно управлять стрессом и тревогой перед соревнованиями?

Опишите роль групповой динамики в спортивной команде.

Какие этические проблемы могут возникнуть в спортивной психологии?

Как можно использовать психологию для улучшения процесса обучения новым двигательным навыкам?

В чем заключается разница между внешней и внутренней мотивацией, и как их можно использовать для достижения спортивных целей?

Объясните, как образ тела влияет на занятия физической культурой и спортом.

Каким образом можно помочь спортсмену справиться с завершением спортивной карьеры?

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет включает в себя два теоретических вопроса

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«отлично»

(«компетенции освоены полностью») Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«хорошо»

(«компетенции в основном освоены») Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«удовлетворительно»

(«компетенции освоены частично») Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«неудовлетворительно»

(«компетенции не освоены») Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.07.01 Психология физической культуры
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.07.02 Психология спорта**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	50		
самостоятельная работа	22		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8(4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	22	22	22	22
Практические	28	28	28	28
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	22	22	22	22
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Скубий Юлия Андреевна

Рабочая программа дисциплины

Психология спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины: «Психология спорта» являются: раскрыть становление психологии спорта как прикладной отрасли психологии, изучить действие психологического фактора на физическую активность, изучить влияние занятий спортом на физическое и психическое развитие спортсменов; освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивной психологии и реализация их в своей профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины: «Психология спорта» являются: ознакомить с основными направлениями развития спортивной психологии; овладеть понятийным аппаратом, описывающим проблемы спортивной психологии; приобрести опыт анализа ситуаций взаимодействия субъектов отрасли спорта (спортсменов, тренеров, судей, спортивных команд и т.п.); приобрести опыт учета особенностей субъектов спортивной деятельности, особенностей их поведения и стилей взаимодействия; усвоить основы диагностики личности спортсменов, тренеров и спортивных команд.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть

Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическая реабилитация
2	Лечебная физическая культура
3	Адаптивное физическое воспитание дошкольников и школьников
4	Возрастная морфология
5	Спортивная морфология
6	Мониторинг физического состояния человека
7	Теория здоровья
8	Биохимия человека
9	Биомеханика
10	Психология развития
11	Туризм и методика преподавания
12	Анатомия человека
13	Физиология человека
14	Патология и тератология
15	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-4.1: Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-4.2: Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий.

ОПК-4.3: Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни.

ОПК-7: Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций

ОПК-7.1: Знает: закономерности возрастной морфологии и психологии, основы физиологии человека, с учётом отклонений в состоянии здоровья.

ОПК-7.2: Умеет: учитывать закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-7.3: Владеет: методами формирования физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом особенностей развития.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в спортивную психологию.		
1.1	Предмет, задачи и методы спортивной психологии /Лек/	2	8
1.2	История и основные направления развития спортивной психологии /Пр/	2	8
1.3	Работа с психологическим словарем. /Ср/	2	8
1.4	Выполнение тестовых заданий. /Ср/	2	8
1.5	Подготовка теоретических выступлений (доклады). /Ср/	2	8
1.6	Современные тенденции и перспективы развития спортивной психологии /Лек/	2	8
	Раздел 2. Личность и спорт.		
2.1	Когнитивные процессы в спортивной деятельности. /Лек/	2	8
2.2	Психологическое обеспечение физической, технической и тактической подготовки. /Лек/	2	8
2.3	Психология личности спортсмена. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена. /Лек/	2	8
2.4	Психология тренера /Лек/	2	8
2.5	Психологические особенности спортивных коллективов. /Лек/		8
2.6	Психология болельщиков и фанатов /Лек/	2	8
2.7	Влияние спорта на формирование личности спортсмена /Пр/	2	8
2.8	Мотивация в спорте: виды, факторы, развитие /Пр/	2	8
2.9	Стресс и тревога в спорте: причины, последствия, управление /Пр/	2	8
2.10	Психология спортивной карьеры. /Пр/	2	8
2.11	Выполнение тестовых заданий. /Ср/	2	8
2.12	Подготовка теоретических выступлений (доклады). /Ср/	2	8
2.13	Теории личности в спортивной психологии /Пр/	2	8
	Раздел 3. Психологический контроль и подготовка спортсменов.		
3.1	Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям /Лек/	2	8
3.2	Психологическое сопровождение тренировочного процесса /Лек/	2	8
3.3	Целеполагание в спорте: SMART-цели и их реализация /Пр/	2	8
3.4	Психологическая поддержка спортсменов в период травм и восстановления /Пр/	2	8
3.5	Разбор кейса /Ср/	2	8
3.6	Выполнение тестовых заданий. /Ср/	2	8
3.7	Подготовка теоретических выступлений (доклады). /Ср/	2	8
3.8	Психологическая устойчивость к соревнованиям /Пр/	2	8
3.9	Формирование позитивного мышления и уверенности в себе /Пр/	2	8
3.10	Формирование позитивного мышления и уверенности в себе /Пр/	2	8
	Раздел 4. Методы психической регуляции.		
4.1	Психогигиена в спорте /Лек/	2	8
4.2	Психологическая помощь в детско – юношеском спорте. /Пр/	2	8
4.3	Психологическая помощь в спорте высших достижений. /Пр/	2	8
4.4	Разбор кейса /Ср/	2	8
4.5	Выполнение тестовых заданий. /Ср/	2	8
4.6	Подготовка теоретических выступлений (доклады). /Ср/	2	8

4.7	Релаксационные техники в спорте /Лек/	2	8
4.8	Психологическое консультирование и коучинг в спорте /Пр/	2	8
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Соколовская С.В. Психология физической культуры и спорта. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 144 с. <https://e.lanbook.com/book/352055>

Гареева А.С. Спортивная психология: курс лекций: учебно-методическое пособие. — Уфа: БИФК, 2017. <https://e.lanbook.com/book/283427>

Овчаренко Л.А., Савва Н.Б. Психология спорта в вопросах и ответах: учебное пособие. — Волгоград: ВГАФК, 2017. — 77 с. <https://e.lanbook.com/book/158136>

Майдокина Л.Г. Психология физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. — Саранск: МППИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. <https://e.lanbook.com/book/74476>

Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие. — Омск: СибГУФК, 2017. — 112 с. <https://e.lanbook.com/book/107590>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google
Словари на Академике
ФизкультУРА онлайн справочник

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 315 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 315 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающимся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть.

Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. В тех случаях, когда лектор приводит обоснования либо фактические данные со ссылками на справочники, сборники нормативных актов, различные книги или другие источники, целесообразно отметить в конспекте лишь наименование источника, соответствующую страницу в нем или номер статьи в правовом акте. В ходе конспектирования надо записывать методические рекомендации лектора, касающиеся изучения тех или иных проблем. Желательно сразу делать заметки по поводу положений лекции, которые обучающийся не понял, а также записывать незнакомые термины и выражения.

Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: - изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающегося к семинару должна

соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определённым вопросам, описание результатов наблюдения и самонаблюдения.

При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем. При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Психология спорта как научная дисциплина.
2. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
3. Когнитивные процессы в спортивной деятельности (ощущения, восприятие, воображение).
4. Когнитивные процессы в спортивной деятельности (внимание, память, мышление).
5. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
6. Проявление свойств темперамента в спортивно-физкультурной деятельности
7. Мотивационная сфера спортсмена.
8. Волевая сфера спортсмена.
9. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой (ранний и дошкольный возраст).
10. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой (младший школьный, подростковый и старший школьный возраст).
11. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой (период взрослости, пожилой и старческий возраст).
12. Психические состояния в тренировочной деятельности.
13. Психические состояния на соревнованиях.
14. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
15. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
16. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
17. Периодизация и виды спортивной карьеры.
18. Кризисы спортивной карьеры.
19. Психологические основы тренерской деятельности.
20. Профессионально важные качества тренера.
21. Стили общения и руководства спортивным коллективом.
22. Спортивная команда: характеристики и стадии развития.
23. Конфликты в спорте.
24. Роли в спортивной команде.
25. Лидеры спортивных коллективов.
26. Понятие психогигиены в спорте.
27. Методы регуляции психических состояний (коррекция динамики усталости, снятие избыточного психического напряжения).
28. Методы регуляции психических состояний (преодоление состояния фрустрации).
29. Методы регуляции психических состояний (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка)
30. Особенности спортивных болельщиков и их мотивация.
31. Различия между болельщиками и их классификация.
32. Причины агрессивного поведения болельщиков.
33. Особенности спортивных фанатов и их классификация.
34. Управление толпой болельщиков и фанатов.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Курсовые работы не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Что такое психология спорта?

- a) Раздел психологии, изучающий поведение спортсменов и команд.
- b) Раздел физиологии, изучающий влияние спорта на психику.
- c) Раздел медицины, изучающий спортивные травмы.
- d) Раздел педагогики, изучающий методы обучения спортивным навыкам.

Какова основная цель психологии спорта?

- a) Улучшение физической подготовки спортсменов.
- b) Оптимизация психологического состояния для достижения высоких результатов.
- c) Профилактика спортивных травм.
- d) Популяризация спорта среди населения.

Какой из перечисленных факторов НЕ относится к психологическим факторам в спорте?

- a) Мотивация.
- b) Тревожность.

- c) Генетика.
- d) Концентрация внимания.

Что такое внутренняя мотивация?

- a) Мотивация, основанная на внешних наградах и поощрениях.
- b) Мотивация, основанная на удовольствии от самого процесса деятельности.
- c) Мотивация, основанная на избегании наказания.
- d) Мотивация, основанная на желании превзойти других.

Какой тип мотивации считается наиболее эффективным для достижения долгосрочных спортивных целей?

- a) Внешняя мотивация.
- b) Внутренняя мотивация.
- c) Мотивация избегания.
- d) Все типы мотивации одинаково эффективны.

Что такое спортивная тревожность?

- a) Эмоциональное состояние, характеризующееся спокойствием и уверенностью.
- b) Эмоциональное состояние, характеризующееся страхом и беспокойством, связанным со спортивной деятельностью.
- c) Физическое состояние, характеризующееся повышенным мышечным тонусом.
- d) Когнитивное состояние, характеризующееся повышенной концентрацией внимания.

Какой из перечисленных методов НЕ является эффективным для снижения спортивной тревожности?

- a) Визуализация.
- b) Дыхательные упражнения.
- c) Негативные self-talk.
- d) Мышечная релаксация.

Что такое концентрация внимания?

- a) Способность переключаться между разными задачами.
- b) Способность удерживать внимание на определенном объекте или задаче в течение длительного времени.
- c) Способность быстро реагировать на изменения в окружающей среде.
- d) Способность запоминать большое количество информации.

Какой тип концентрации внимания наиболее важен в спорте?

- a) Избирательная концентрация внимания.
- b) Разделенная концентрация внимания.
- c) Устойчивая концентрация внимания.
- d) Все типы концентрации внимания одинаково важны.

Что такое спортивный климат в команде?

- a) Атмосферные условия на спортивной площадке.
- b) Социально-психологическая атмосфера в команде.
- c) Физическое состояние спортсменов в команде.
- d) Тактика и стратегия команды.

Какой стиль руководства тренера считается наиболее эффективным для развития командного духа?

- a) Авторитарный.
- b) Демократический.
- c) Либеральный.
- d) Все стили руководства одинаково эффективны.

Что такое визуализация в спорте?

- a) Создание мысленного образа желаемого результата.
- b) Просмотр видеозаписей соревнований.
- c) Анализ статистических данных.

d) Разработка стратегии игры.

Какова цель саморегуляции в спорте?

- a) Улучшение физической формы.
- b) Контроль над своими эмоциями и поведением.
- c) Улучшение коммуникации с тренером.
- d) Достижение более высоких спортивных результатов.

Что в первую очередь определяет спортивный климат в команде?

- a) Материальная база спортивного сооружения.
- b) Взаимоотношения между спортсменами, тренерами и другими членами команды.
- c) Уровень физической подготовки спортсменов.
- d) История побед и поражений команды.

Что из перечисленного не является важным элементом психологической подготовки спортсмена?

- a) Развитие навыков концентрации внимания.
- b) Управление стрессом и тревогой.
- c) Игнорирование эмоционального состояния.
- d) Постановка целей и планирование.

Какая психологическая проблема чаще всего встречается у спортсменов после получения травмы?

- a) Депрессия.
- b) Анорексия.
- c) Гиперактивность.
- d) Обсессивно-компульсивное расстройство.

Какой тип мотивации считается самым устойчивым и приводит к долгосрочным результатам в спорте?

- a) Внешняя мотивация (награды, признание).
- b) Внутренняя мотивация (удовольствие от процесса деятельности).
- c) Мотивация достижения (желание превзойти других).
- d) Мотивация избегания (страх неудачи).

Кто из перечисленных людей является известным спортивным психологом?

- a) Иван Павлов.
- b) Б.Ф. Скиннер.
- c) Юджин Гендлин.
- d) Райнер Мартенс.

Какова роль психолога в спортивной команде?

- a) Только физическая подготовка спортсменов.
- b) Только лечение спортивных травм.
- c) Работа над психологической устойчивостью спортсменов, улучшение командного взаимодействия и помощь в решении личных проблем.
- d) Только разработка тактики игры

Применение каких методов исследования наиболее характерно для психологии спорта?

- a) Только лабораторные эксперименты.
- b) Только клиническое обследование.
- c) Наблюдения, опросы, тесты и эксперименты.
- d) Только математическое моделирование.

Опишите роль мотивации в достижении спортивных результатов. Приведите примеры различных типов мотивации. Какие стратегии спортсмены могут использовать для управления стрессом и тревогой перед соревнованиями? Как спортивный психолог может помочь спортсмену справиться с последствиями травмы? Объясните взаимосвязь между уверенностью в себе и спортивными достижениями. Какие факторы влияют на уверенность в себе у спортсменов?

Каковы основные принципы эффективного общения между тренером и спортсменом?
 Как командный дух влияет на результаты команды в спорте? Какие стратегии можно использовать для укрепления командного духа?
 Объясните, что такое "психологическая подготовка" спортсмена, и какие компоненты она включает.
 Какие этические considerations важны для спортивного психолога в его работе со спортсменами?
 Какие современные направления и новые технологии используются в психологии спорта?
 В чем разница между индивидуальной и командной психологической подготовкой, и какие специфические методы используются в каждом случае?

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет включает в себя два теоретических вопроса

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- ☐ оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент дал полный развёрнутый ответ на все заданные вопросы (более 3)
- ☐ оценка «не зачтено», если студент ответил на 3 и меньше вопросов

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.07.02 Психология спорта
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.08.01 Биомеханика**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Радионов Сергей Василевич

Рабочая программа дисциплины

Биомеханика

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Биомеханика» являются ознакомить студентов с тем, как осуществляется движение, как оно организуется с позиции теории управления, что нужно сделать, чтобы качественно и количественно измерить характер двигательных действий для достижения необходимых (планируемых, в том числе рекордных) показателей движения.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи дисциплины:

1. Знания биомеханики могут решить следующие профессиональные задачи деятельности: оценить физические возможности человека; оценить физическое состояние индивида и его пригодность к тому или иному виду деятельности при разных характеристиках окружающей среды; оценить эффективность двигательной деятельности при разных характеристиках, условиях окружающей среды; оценить средства тренировки; обучать двигательным действиям; контролировать рациональность техники; разрабатывать средства совершенствования двигательной деятельности;
2. Знания биомеханики необходимы в научно-исследовательской деятельности специалиста по следующим направлениям: анализ техники физических упражнений; моделирование и прогнозирование двигательной деятельности; постановка и совершенствование спортивной техники; основы спортивно-технического мастерства; основы двигательной реабилитации; возрастные и половые особенности движений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	B1.B

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Биохимия человека
2	Организация и проведение спортивных соревнований
3	Теория и методика физической культуры
4	Теория и методика обучения предмету физическая культура
5	Анатомия человека
6	Физиология человека
7	Патология и тератология
8	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Психология физической культуры
2	Психология спорта
3	Актуальные проблемы физического воспитания
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-7: Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

ОПК-7.1: Знает: закономерности возрастной морфологии и психологии, основы физиологии человека, с учётом отклонений в состоянии здоровья.

ОПК-7.2: Умеет: учитывать закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-7.3: Владеет: методами формирования физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом особенностей развития.

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: Знает: технологию планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.3: Владеет: способностью актуального планирования содержания занятий и мероприятий в адаптивном физическом воспитании.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Общая биомеханика.		
1.1	Введение в биомеханику. Механические свойства костей. /Лек/	2	7
1.2	Предмет и история биомеханики /Ср/	4	7
	Раздел 2. Раздел 2. Дифференцированная биомеханика.		
2.1	Биомеханические свойства мышц. /Лек/	2	7
2.2	Кинематические, динамические и энергетические характеристики. /Лек/	2	7
2.3	Автоматизация биомеханического контроля. /Лек/	2	7
2.4	Биомеханика двигательных качеств. /Лек/	2	7
2.5	Определение масс сегментов тела /Пр/	2	7
2.6	Звенья тела как рычаги и маятники. /Пр/	2	7
2.7	Проявление силы в зависимости от положения суставных углов /Пр/	2	7
2.8	Определение величины активной и пассивной гибкости. /Пр/	2	7
2.9	Механизмы устойчивости тела. /Пр/	2	7
2.10	Исследование в позе Ромберга. /Пр/	2	7
2.11	Кинематика движений человека /Ср/	2	7
2.12	Динамика движений человека /Ср/	2	7
2.13	Механическая работа и энергия при движениях человека /Ср/	2	7
2.14	Биомеханика двигательных качеств /Ср/	2	7
2.15	Биомеханические аспекты управления движениями человека /Ср/	2	7
2.16	Дифференциальная биомеханика /Ср/	2	7
2.17	Спортивно – техническое мастерство /Ср/	2	7
	Раздел 3. Раздел 3. Частная биомеханика.		
3.1	Биомеханика ударных действий.. /Лек/	2	7
3.2	Биомеханика плавания. Действие сил. /Лек/	2	7
3.3	Локомоторные движения /Лек/	2	7
3.4	Перемещающие движения /Лек/	2	7
3.5	Биомеханика ходьбы и бега. Определение темпа и длины шагов /Пр/	2	7
3.6	Оценка устойчивости функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений /Пр/	2	7
3.7	Тестирование скоростно-силовых качеств. Градиент силы. Скоростно-силовые качества. /Пр/	2	7
3.8	Движения вокруг осей /Ср/	4	7
3.9	Сохранение положения тела и движения на месте /Ср/	4	7
3.10	Локомоторные движения /Ср/	5	7
3.11	Перемещающие движения /Ср/	5	7
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Загrevский В.И., Загrevский О.И. Биомеханика физических упражнений : учебное пособие. – Томск : Издательский дом Томского государственного университета, – 262 с. ISBN 978-5-94621-685-2
 Радионов С.В. , Димитренко Е.В. , Порядин С.В. Биомеханика. Учебно-методическое пособие для студентов дневного и заочного обучения специальности «Физическая культура» – Тirasполь, – 56с.
 Бондаренко К. К. Биомеханика : практическое пособие / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГТУ им. Ф. Скорины, – 45 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник
 Академия Google
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**6. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

1	К.2 - 123 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 123 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 124 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студенты в процессе изучения дисциплины «Биомеханика» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера.

Студент обязан владеть дифференциальным и интегральным исчислением, исследованием функций, знать основы механики, уметь проводить анатомический анализ двигательных действий человека на базе знаний работы суставов и мышц, участвующих в движениях и уметь моделировать работу совокупности мышц, организующих движения.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Биомеханика» требует систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке практических занятий используйте перечень вопросов согласно планам. При подготовке доклада, реферата необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Предмет биомеханики двигательных действий.
2. Задачи (общие и частные) биомеханики двигательных действий.
3. Содержание биомеханики: теория и методы.
4. Биомеханические методы изучения движений.
5. Предпосылки развития биомеханики: имена ученых и их вклад в науку о движении.
6. Связь биомеханики с другими науками, раскрыть содержание связей.
7. Состав системы опорно-двигательного аппарата человека (ОДА).
8. Основные функции двигательной системы: источник энергии, механизм передачи усилий, система управления.
9. Биомеханические свойства элементов ОДА: прочность, жесткость, вязкость.
10. Биокинематические пары и цепи: степени свободы и связи двигательной системы тела человека.
11. Модель мышцы: структура и функция.
12. Свойства мышцы: упругость, жесткость, вязкость, релаксация.
13. Кривые мышечного сокращения для различных мышечных волокон.
14. Кривые мышечного сокращения, характеризующие жесткость мышцы при разной степени растягивания.
15. Кривая Хила при уступающем и преодолевающем режиме мышечной работы.
16. Виды и режимы работы мышц.
17. Биомеханика двигательных качеств человека: общая характеристика.
18. Основные подходы к моделированию движений.
19. Биомеханические основы координации движений.
20. Биомеханические характеристики спортивной техники.
21. Онтогенез моторики: изменение биомеханических параметров в возрастном аспекте.
22. Факторы, определяющие быстроту сокращения мышцы, быстроту двигательных действий человека, скорость движения звеньев тела.
23. Гибкость: определение, методика развития, возрастные проявления.
24. Внешние и внутренние силы в движениях человека. Сила тяжести и момент силы тяжести звеньев и тела.
25. Механическая работа и энергия при движении человека.
26. Экономизация энергии живой системы при использовании сил упругости тканей в спортивных движениях, привести примеры.
27. Силы инерции и силы трения; их роль в спортивной практике.
28. Кинематические характеристики поступательного движения.
29. Кинематические характеристики вращательного движения.
30. Динамические характеристики поступательного движения.
31. Динамические характеристики вращательного движения.
32. Момент инерции тела и звена: управление вращением на основе изменения момента инерции тела.
33. Локомоторные движения: определение, характерные признаки, способы анализа.
34. Факторы, определяющие скорость движения тела в локомоторных движениях циклического характера.
35. Фазовый состав циклического локомоторного движения. Темп и ритм ходьбы и бега.
36. Перемещающие движения: определение, биомеханические характеристики, способы изучения.
37. Полет снаряда: траектория, высота и дальность полета. Математическая модель полета на примере материальной точки.
38. Биомеханика ударов и бросков.
39. Центр масс тела, способы определения.
40. Условия равновесия звеньев тела человека.
41. Определение числа степеней свободы в открытых и замкнутых биокинематических цепях тела.
42. Тренажеры и тренировочные приспособления.
43. Характеристика механической устойчивости тела в различных позах: углы устойчивости, коэффициент устойчивости. Момент устойчивости.
44. Механизм уравнивания звена в суставе. Звенья тела как рычаги и маятники.
45. Анализ работы мышц ног при прыжке человека вверх с места в различные фазы прыжка.
46. Анализ движения по промеру: решение обратной задачи механики.
47. Большой оборот на перекладине: механизм осуществления оборота.
48. Силы и момент сил, действующие на тело человека при большом обороте на перекладине, их определение.
49. Управление движениями человека при вращениях тела относительно свободной оси и закрепленной. Например, грифа перекладины.
50. Кинематические характеристики вращательного движения тела спортсмена (на примере из спорта).
51. Биомеханический анализ структуры двигательных действий на основе сравнения с моделью оптимальной техники на примере бега (или любом другом).
52. Анализ режимов двигательной активности в беговом шаге.
53. Кинетический момент: понятие, определение, сущность.
54. Определение работы силы в поступательном и вращательном движении (на примере большого оборота).

55. Коррекция техники: обратные связи в практике физкультурно-спортивной работы.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Какова основная задача биомеханики в спорте?

- a) Изучение истории развития физической культуры
- b) Анализ движений человека для повышения эффективности и предотвращения травм
- c) Разработка новых видов спорта
- d) Лечение спортивных травм

К каким типам систем относится тело человека в биомеханике?

- a) Открытые системы
- b) Закрытые системы
- c) Изолированные системы
- d) Термодинамические системы

Какой закон Ньютона описывает инерцию тела?

- a) Первый закон Ньютона
- b) Второй закон Ньютона
- c) Третий закон Ньютона
- d) Закон всемирного тяготения

Что такое "центр тяжести" тела человека?

- a) Точка, где сходятся все мышцы
- b) Геометрическая точка, где сосредоточена масса тела
- c) Точка опоры во время ходьбы
- d) Средняя точка длины тела

Какое физическое явление лежит в основе движения снарядов (мяча, копья)?

- a) Закон сохранения энергии
- b) Центробежная сила
- c) Движение под действием силы тяжести и сопротивления воздуха
- d) Вибрация

Что такое "рычаг" в биомеханике?

- a) Участок плеча спортсмена
- b) Конечность при выполнении движения
- c) Твердая часть тела (кость), вращающаяся вокруг неподвижной точки (сустава) при помощи приложенной силы (мышц)
- d) Трос, используемый в тренажерах

Какая форма рычага чаще всего встречается в системе "конечность-тело"?

- a) Первый род
- b) Второй род
- c) Третий род
- d) Все перечисленные

Какое понятие описывает способность тела сохранять равновесие?

- a) Инерция
- b) Центр масс
- c) Устойчивость
- d) Максимальная сила

Как называется сила, противодействующая движению, возникающая при контакте поверхностей?

- a) Сила трения покоя
- b) Сила трения скольжения
- c) Центробежная сила
- d) Сила упругости

Что такое "сила" в биомеханике?

- a) Способность мышц сокращаться

- b) Воздействие, изменяющее состояние движения или форму тела
- c) Величина, определяющая вес тела
- d) Скорость движения

Какой тип движения характеризуется перемещением всех точек тела с одинаковой скоростью и в одном направлении?

- a) Вращательное движение
- b) Плоское движение
- c) Поступательное движение
- d) Сложное движение

Какая сила необходима для поддержания положения тела в пространстве, преодолевая силу тяжести?

- a) Инерционная сила
- b) Сила упругости
- c) Сила поддержания устойчивости
- d) Центростремительная сила

Что такое "рабочий диапазон движения" сустава?

- a) Максимальный угол сгибания и разгибания
- b) Диапазон движения, обеспечивающий максимальную мышечную силу
- c) Полный диапазон движения сустава
- d) Диапазон движений, комфортный для тренировки

Какую роль играет "сила упругости" в биомеханике движения?

- a) Преодолевает силу трения
- b) Обеспечивает энергию для последующего движения
- c) Только замедляет движение
- d) Является основной движущей силой

Что изучает кинематика в биомеханике?

- a) Причины движения
- b) Пространственно-временные характеристики движения
- c) Силы, вызывающие движение
- d) Энергетические затраты при движении

Что изучает кинетика в биомеханике?

- a) Пространственно-временные характеристики движения
- b) Силы, вызывающие или изменяющие движение
- c) Состояние покоя тела
- d) Внутренние процессы в мышцах

Какое биомеханическое понятие описывает максимальный угол, на который может быть согнут или разогнут сустав?

- a) Амплитуда движения
- b) Объем движения
- c) Диапазон движения
- d) Кинематический диапазон

Какой закон определяет, что при каждом действии есть равное и противоположно направленное противодействие?

- a) Первый закон Ньютона
- b) Второй закон Ньютона
- c) Третий закон Ньютона
- d) Закон сохранения импульса

Что такое "равновесие" в контексте биомеханики?

- a) Состояние полной неподвижности
- b) Состояние, когда сумма всех внешних сил и моментов, действующих на тело, равна нулю
- c) Состояние максимальной мышечной активности
- d) Ситуация, когда тело находится в движении

Какое биомеханическое понятие описывает движение тела вокруг своей оси?

- a) Поступательное движение
- b) Вращательное движение
- c) Плоское движение
- d) Сложное движение

Опишите, как биомеханический анализ может помочь тренеру улучшить технику выполнения броска в баскетболе. Приведите пример биомеханического анализа движения в прыжке в длину и объясните, какие физические законы влияют на результат.

Объясните роль рычагов в работе опорно-двигательного аппарата человека при выполнении упражнений с отягощениями.

Как понятие "центр тяжести" и "основание опоры" связаны с устойчивостью тела спортсмена при выполнении гимнастических элементов?

Опишите, как сила трения влияет на спортивные результаты в различных видах спорта (например, бег, плавание, катание на коньках).

Объясните, какое влияние оказывает сопротивление среды (воздуха, воды) на траекторию движения спортивных снарядов и спортсменов.

Проанализируйте роль биомеханики в процессе реабилитации спортсменов после травм.

Какие ключевые биомеханические параметры важны для оценки эффективности техники бега, и как их можно измерить?

Объясните, как законы Ньютона проявляются в механике удара (например, удар ногой в футболе, удар ракеткой в теннисе).

Как биомеханический подход может помочь в профилактике спортивных травм, связанных с перегрузкой суставов и связок?

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет включает в себя два вопроса

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«отлично»

(«компетенции освоены полностью») Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«хорошо»

(«компетенции в основном освоены») Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«удовлетворительно»

(«компетенции освоены частично») Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«неудовлетворительно»

(«компетенции не освоены») Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.08.01 Биомеханика
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.08.02 Педагогическое мастерство**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Мыцыков Николай Владимирович

Рабочая программа дисциплины

Педагогическое мастерство

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

расширение представления студентов о профессиональной деятельности, формирование профессиональной компетентности и культуры педагога в сфере физкультурной деятельности, побуждение к самовоспитанию профессиональных качеств и способностей.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Методы исследовательской деятельности
2	Введение в профессиональную деятельность

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Педагогическая деятельность специалиста в области адаптивной физической культуры.		
1.1	История развития спортивной деятельности человечества. /Лек/	2	7
1.2	Отношение древних философов к физическому здоровью. Олимпийские игры древности. /Лек/	2	7
1.3	Идеология спорта в жизнедеятельности людей. История спорта в университете. /Лек/	2	7
1.4	История факультета: кадровый состав, направления практической и научной деятельности. /Лек/	2	7
1.5	Общие требования к подготовке бакалавров по направлению «Физическая культура». /Пр/	2	7
1.6	Предпосылки развития физкультурного образования /Пр/	2	7
1.7	Формирование физкультурного образования /Пр/	2	7
1.8	Ведущие образовательные физкультурные учреждения /Пр/	2	7
	Раздел 2. Специфика профессиональной деятельности специалиста в области адаптивной физической культуры.		
2.1	Общие требования к подготовке бакалавров по направлению «Физическая культура». /Лек/	2	7
2.2	Лекция. Семинарские занятия. Области, задачи, виды профессиональной деятельности. /Лек/	2	7
2.3	Требования ГОС к подготовке специалистов по физической культуре и спорту. ООП – цели, структура. /Лек/	2	7
2.4	Базовый учебный план ООП. /Лек/	2	7
2.5	Характеристика учреждений и организаций профессиональной деятельности выпускников и места прохождения практик. /Лек/	2	7
2.6	Области, задачи, виды профессиональной деятельности. Требования ГОС к подготовке специалистов по физической культуре и спорту. /Пр/	2	7
2.7	Характеристика учреждений и организаций профессиональной деятельности выпускников и места прохождения практик. /Пр/	2	7

2.8	Нормативные документы, определяющие квалификационные характеристики должностей, оплату труда работников в области физической культуры и спорта. /Пр/	2	7
2.9	Ведомственные награды. Особенности трудовой деятельности. /Пр/	2	7
2.10	Современная система подготовки кадров в области физкультурного образования /Пр/	2	7
Раздел 3. Педагогическая культура как сущностная характеристика профессиональной деятельности специалиста в области адаптивной физической культуры.			
3.1	Зарубежные системы (немецкая, французская, американская и др.) подготовки физкультурных работников по различным видам спорта /Ср/	2	7
3.2	Педагогическая культура как сущностная характеристика профессиональной деятельности специалиста в области АФК /Ср/	4	7
Раздел 4. Базовые компоненты педагогической культуры			
4.1	Профессиональная траектория выпускника направления 49.03.01 «Физическая культура». /Ср/	4	7
4.2	Базовые компоненты педагогической культуры /Ср/	6	7
Раздел 5. Педагогическая техника в структуре педагогического мастерства.			
5.1	Педагогическая техника в структуре педагогического мастерства /Ср/	6	7
Раздел 6. Педагогическая рефлексия, этика и эстетика специалиста в области адаптивной физической культуры.			
6.1	Современные системы (на примере китайской и др.), подготовки тренеров по различным видам спорта /Ср/	2	7
6.2	Профессиональная этика /Ср/	2	7
6.3	Эстетика деятельности /Ср/	2	7
Раздел 7. Педагогический авторитет специалиста в области адаптивной физической культуры			
7.1	Пути укрепления авторитета /Ср/	6	7
7.2	Факторы формирования авторитета /Ср/	2	7
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014 — 244 с.
2. Педагогические принципы деятельности специалиста в П24 области физической культуры и спорта : учеб. пособие / Э. А. Зюрин [и др.] ; Федер. науч. центр физ. культуры и спорта ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. — Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019 — 155 с. ISBN 978-5-9984-0908-0
3. Васекин Ю.И. В19 Педагогическое мастерство учителей физической культуры и тренеров. ск 2007 — 64 с.
4. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту / под ред. Ш. З. Хуббиева, Т. И. Барановой. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. — 248 с. ISBN 978-5-288-05400-6
5. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020 — 251 с. — (Профессиональное образование). — Текст : непосредственный. ISBN 978-5-534-12560-3

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Научная электронная библиотека eLibrary
 Академия Google
 ФизкультУРА онлайн справочник

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

2	К.2 - 201 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов), различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен. Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии личности.
2. Основные формы работы студентов.
3. Возникновение и основные этапы развития педагогической деятельности.
4. Личность учителя в современной педагогике.
5. Виды педагогической деятельности и характеристики.
6. Профессионально значимые качества личности учителя.
7. Сущность и составляющие педагогической культуры.
8. Педагогическое творчество и педагогическое мастерство.
9. Педагогическая техника – компонент педагогического мастерства.
10. Профессиональное становление и развитие педагога.
11. Развитие личности учителя в системе педагогического образования.
12. Формирование личностных качеств.
13. Самовоспитание - неотъемлемая составная часть воспитания, движущие силы.
14. Роль самовоспитания и самореализации по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства.
15. Личная педагогическая техника и ее содержание.
16. Педагогические способности. Задатки, способности, талант.
17. Общие и специальные способности.
18. Проектировочные и конструктивные способности и сопутствующие им дидактические и психомоторные способности.
19. Организаторские способности.
20. Коммуникативные способности и их составляющие: перцепция и эмпатия, педагогический такт, экспрессивность и мажорность общения, суггестивные способности, аттракция.
21. Основные компоненты самообразования: самопознание, составление программы работы над собой, организация системы и организация деятельности.
22. Педагогическое творчество. Условия проявления творчества.
23. Педагогическая импровизация.
24. Педагогическая интуиция.
25. Педагогический артистизм.
26. Новаторы в педагогической деятельности.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Описание системы признаков, характеризующих ту или иную профессию, перечень норм и требований к работнику называется ...
 - А. технологией
 - Б. должностной инструкцией
 - В. Профессиограммой
 - Г. государственным образовательным стандартом
2. Профессия учитель относится к системе ...
 - А. человек - знаковая система
 - Б. человек – природа
 - В. человек – техника
 - Г. человек – человек
3. Вид занятий в рамках данной профессии называется ...
 - А. отраслью
 - Б. специальностью
 - В. Областью
 - Г. категорией
4. Совокупность личностных характеристик человека, необходимых для успешного выполнения педагогической деятельности
 - А. профессионализм
 - Б. компетенция
 - В. Культура
 - Г. мастерство
5. Изучение содержания и способов воздействия на других людей относится к _____ педагогической функции.
 - А. коммуникативной
 - Б. организаторской
 - В. гностической

Г.ориентационной

6. Функция профессионально-педагогической деятельности, обеспечивающая единство обучения, воспитания и развития школьников, называется ...

А. коммуникативной

Б. гностической

В. мобилизационной

Г. воспитательно-развивающей

7. Организация учителем собственной деятельности и поведения в процессе непосредственного взаимодействия с учащимися относится к _____ педагогической функции.

А. конструктивной

Б. коммуникативной

В. организаторской

Г. развивающей

8. Воспитывающее обучающее воздействие учителя на ученика, направленное на его личностное, интеллектуальное и деятельностное развитие, называется ...

А. научением

Б. педагогической деятельностью

В. Образованием

Г. преподаванием

9. К группе организационно-структурных педагогических функций относится _____ функция.

А. гностическая

Б. конструктивная

В. Мобилизующая

Г. информационная

10. Профессиональная деятельность, направленная на создание в педагогическом процессе оптимальных условий для воспитания, развития и саморазвития личности воспитанника, называется _____ деятельностью.

А. педагогической

Б. информационной

В. Организационной

Г. познавательной

11. Обеспечение научного подхода к изучению педагогических явлений составляет _____ функцию педагогической деятельности

А. информационную

Б. исследовательскую

В организаторскую

Г. Коммуникативную

12. Индивидуальные особенности личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления профессиональной деятельности, - это профессиональные ...

А. способности

Б. навыки

В. ценности

Г. качества

13. Умение учителя управлять собой и другими составляют педагогическую ...

А. технику

Б. компетентность

В. работу

Г. систему

14. Совокупность умений и навыков, необходимых для эффективного применения системы методов педагогического воздействия, называется педагогической ...

А. системой

Б.техникой

В. культурой

Г. компетентностью

15. Описание системы признаков, характеризующих ту или иную профессию, перечень норм и требований к работнику называется ...

А. должностной инструкцией

Б. государственным образовательным стандартом

В.технологией

Г. профессиограммой

16. Способы и приемы педагогической деятельности включены в _____ компонент профессионально-педагогической культуры

А. технологический

Б. информационный

В. Гностический

Г. личностно-творческий

17. Совокупность педагогических ценностей характеризует _____ компонент профессионально-педагогической культуры.

А. коммуникативный

Б. аксиологический

В. Технологический

Г. личностно-творческий

18. Уровень обученности и подготовленности к выполнению определенного вида профессиональной деятельности по полученному направлению подготовки или специальности называется ...

А. профессией

Б. конкурентоспособностью

В. Квалификацией

Г. специальностью

19. Знание положений педагогической теории, умение анализировать собственную научную деятельность входят в состав ...

А. базовой культуры личности

Б. культуры личности

В. духовной культуры

Г. методологической культуры

20. К мотивам, свидетельствующим о педагогической направленности личности, можно отнести ...

А. ответственное отношение к делу

Б. доминирование

В. осознание высокой миссии учителя

Г. желание управлять другими

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки, не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем, целостного представления о взаимосвязях, компонентах физической культуры у студента нет.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.08.02 Педагогическое мастерство
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.09.01 Спортивная метрология**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	40		
самостоятельная работа	32		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8(4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Радионов Сергей Васильевич

Рабочая программа дисциплины

Спортивная метрология

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Формирование систематизированных знаний, умений, навыков применения теоретико-методических основ спортивной метрологии в учебной и исследовательской работе студентов, с использованием методов математической статистики для более точного представления об измеряемых объектах, их сравнения и оценивания.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- сформировать систему знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта с использованием спортивно-метрологических методов обработки информации;
- обеспечить формирование умений и навыков методики измерения физических величин, педагогических, психологических, биологических, социальных результатов подготовки учащихся и спортсменов;
- закрепить знания, умения и навыки профессиональной деятельности педагога в области измерений, первичной обработки материала, выявлении тенденций и закономерностей измеряемых объектов;
- обучить средствам и методам измерений, регистрации, сбора массовых данных, формирования системы оценок изменений в состоянии занимающихся под воздействием физических нагрузок, обработки полученных результатов измерений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическая реабилитация
2	Лечебная физическая культура
3	Возрастная морфология
4	Спортивная морфология
5	Мониторинг физического состояния человека
6	Психология развития
7	Патология и тератология
8	Теория и организация адаптивной физической культуры

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-4.1: Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-4.2: Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий.

ОПК-4.3: Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.

ОПК-12: Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования

ОПК-12.1: Знает: теоретико-методические основы проведения исследований эффективности используемых средств и методов адаптивной физической культуры.

ОПК-12.2: Умеет: проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-12.3: Владеет: навыками проведения исследований эффективности используемых средств и методов адаптивной физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Методологические основы теории комплексного контроля и математико-статистические методы в физическом воспитании и спорте		
1.1	1.1 Предмет спортивной метрологии /Лек/	2	8
1.2	1.2 Основы теории спортивных измерений /Лек/	2	8

1.3	1.3 Точность измерений /Лек/	2	8
1.4	1.4 Основы теории тестов /Лек/	2	8
1.5	1.1 Построение шкал измерения /Пр/	2	8
1.6	1.2 Построение шкал оценок /Пр/	2	8
1.7	1. Предмет спортивной метрологии /Ср/	4	8
1.8	2. Основы теории спортивных измерений /Ср/	2	8
1.9	3. Математико-статистические теории тестов /Ср/	2	8
1.10	4. Основы теории педагогических оценок /Ср/	2	8
Раздел 2. Методология спортивно-педагогических измерений			
2.1	1.1 Контроль за телосложением спортсменов /Лек/	2	8
2.2	1.1 Определение уровня развития выносливости /Пр/	2	8
2.3	1.2 Тест Купера /Пр/	2	8
2.4	1. Методы количественных (инструментальных методов контроля) и качественных (субъективный анализ) оценок и показателей /Ср/	4	8
2.5	2. Инструментальные методы комплексного контроля. /Ср/	4	8
2.6	3. Информационно – техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований /Ср/	4	8
Раздел 3. Метрологические основы и принципы (надежность и информативность) комплексного контроля			
3.1	1.1 Контроль за тренировочными нагрузками /Лек/	2	8
3.2	1.2 Контроль за специализированностью и направленностью нагрузки /Лек/	2	8
3.3	1.3 Контроль за величиной и координационной сложностью нагрузки /Лек/	2	8
3.4	1.4 Нагрузка соревновательного упражнения /Лек/	2	8
3.5	1.1 Физическая работоспособность /Пр/	2	8
3.6	1.2 Способы определения физической работоспособности /Пр/	2	8
3.7	1.3 Контроль физической подготовленности /Пр/	2	8
3.8	1.4 Контроль скоростных и силовых качеств /Пр/	2	8
3.9	1.5 Контроль координационных качеств /Пр/	2	8
3.10	1.6 Методы определения величин, показателей исполнительского мастерства /Пр/	2	8
3.11	1.7 Метод круговой шкалы /Пр/	2	8
3.12	1. Место и роль комплексного контроля в системе управления учебно-тренировочного процесса /Ср/	2	8
3.13	2. Метрологические основы контроля над соревновательной деятельностью и соревновательным мастерством /Ср/	2	8
3.14	3. Основные параметры, методы и тесты комплексного контроля в 5 группах видов спорта (циклические, скоростно-силовые, единоборства, игровые, сложнокоординационные) /Ср/	2	8
3.15	4. Уровень метрологического контроля тренировочных и соревновательных нагрузок /Ср/	2	8
3.16	5. Метрология модельных характеристик, прогноза и отбора в большом и малом спорте /Ср/	2	8
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Афанасьев В. В Спортивная метрология: учебник для вузов - 2-е изд., испр. и доп. - М: Издательство Юрайт, - 246 с. - Серия: Университеты России. (в электронном виде) 2017 г.
2. С.В. Радионов, Е.В. Димитренко Л.А.Ротарь Спортивная метрология. Учебно-методическое пособие для студентов дневного и заочного обучения специальности «Физическая культура» /– Тирасполь,– 68с. (в печатном виде) 2023 г.
3. Трифонова Н. Н. Спортивная метрология: [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та,. - 112 2016 г.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**6. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

1	К.2 - 123 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 123 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студенты в процессе изучения дисциплины «Спортивная метрология» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Спортивная метрология» требует систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам. При подготовке доклада, реферата необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Спортивная метрология как научная и учебная дисциплина.
2. Спортивная тренировка как процесс управления.
3. Управление процессом подготовки спортсмена.
4. Что такое измерение, виды измерений.
5. Шкалы измерений.
6. Точность измерений и виды погрешностей.
7. Систематические и случайные ошибки измерений.
8. Абсолютные и относительные ошибки измерений.
9. Основные понятия и требования к тестам.
10. Надежность теста.
11. Методы повышения надежности теста.
12. Стабильность тестов.
13. Согласованность тестов.
14. Эквивалентность тестов.
15. Информативность тестов при наличии единичного измеряемого критерия.
16. Информативность тестов при отсутствии единичного измеряемого критерия.
17. Основы теории оценок (основные понятия пропорциональная, прогрессивная, регрессивная, сигмовидная шкалы).
18. Стандартная шкала.
19. Перцентильная шкала.
20. Разновидности норм.
21. Методы количественной оценки качественных показателей.
22. Оптические и оптико-электронные методы регистрации движений.
23. Механоэлектрические и телеметрические методы сбора информации о спортсмене.
24. Пригодность норм.
25. Квалиметрия (основные понятия, методы).
26. Информационно-техническое обеспечение спортивных состязаний и учебно-тренировочного процесса.
27. Комплексный контроль в физическом воспитании.
28. Методологические основы контроля за соревновательной деятельностью.
29. Инструментальные методы контроля.
30. Контроль за соревновательной деятельностью.
31. Контроль за технической подготовленностью.
32. Контроль за скоростными качествами.
33. Контроль за силовыми качествами.
34. Контроль за скоростно-силовыми качествами.
35. Контроль за выносливостью.
36. Контроль за уровнем развития ловкости.
37. Контроль за уровнем развития гибкости.
38. Контроль за уровнем соревновательных нагрузок.
39. Контроль за уровнем тренировочных нагрузок.
40. Этапный, текущий и оперативный контроль.
41. Прогнозирование и отбор в спорте.
42. Контроль за специализированностью упражнений.
43. Этапный контроль (содержание, организация).
44. Оперативный контроль (содержание, организация).
45. Текущий контроль (содержание, организация).
46. Контроль за телосложением спортсменов.
47. Процедура тестирования.
48. Статистическая обработка эмпирических данных, цель, основные показатели.
49. Виды состояний спортсмена (оперативное, текущее, этапное).
50. Подготовленность спортсмена оперативная, текущая, перманентная, тренированность).

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Количественные измерения производятся в шкалах .

- Интервалов и отношений.
- Пропорциональной и прямолинейной.
- Интегральной и дифференцированной.
- Параметрической и непараметрической.

Измерения, основанные на использовании органов чувств человека, называют:

- A) прямыми;
- B) косвенными;
- C) инструментальными;
- D) органолептическими;
- E) абсолютными.

Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют:

-добротными или аутентичными

В спортивной метрологии применяются нормы:

- возрастные, биологические и разрядные;
- стандартные и произвольные;
- сопоставительные, индивидуальные и должные;
- универсальные, массовые и индивидуальные.

Величина, характеризующая какое-либо свойство системы, называется:

- a) константой
- б) переменной
- в) регулятором

Типы оценочных шкал:

- параметрические и непараметрические;
- пропорциональные, регрессирующие, прогрессирующие, сигмовидные;
- сигмовидные и S-образные;
- линейные, нелинейные, непрерывные и дискретные.

Укажите неверный способ определения эффективности техники

- По спортивному результату.
- По сравнению с эталонными действиями.
- По степени реализации двигательного потенциала спортсмена.
- По энергозатратам на выполнение действия

Выборка, точно отражающая генеральную совокупность, называется:

Единой универсальной международной системой единиц является:

- A) метрическая система мер;
- B) дюймовая система;
- C) система СИ;
- D) система СГС;
- E) система МКГСС.

Укажите шкалу измерений, в которой результаты спортсменов в тесте определяют с помощью ранжирования:

- A) номинальная шкала;
- B) шкала порядка;
- C) шкала интервалов;
- D) шкала отношений;
- E) все шкалы.

Сбор информации и сравнение его с действительного состояния с должным — это:

Контролем за подготовкой спортсмена (команды) называют:

- A) сбор, оценивание и анализ информации о состоянии спортсмена (команды) в процессе его (ее) подготовки;
- B) тестирование физической подготовленности спортсмена (команды);
- C) измерения, проводимые ежедневно либо один раз в несколько дней;
- D) углубленное медицинское обследование спортсмена;
- E) определение уровня подготовленности спортсмена (команды) в соревновательном периоде.

Пригодность норм только для той совокупности, для которой они разработаны:

- a) релевантность
- б) релевативность
- в) левантность

Под объемом техники понимают:

- уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла;
- количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие;
- количество различных действий, освоенных спортсменом;
- сложность выполнения того или иного элемента (приема).

Шкала оценивания, в которой число начисляемых очков приравнивается к проценту лиц, которых опередил данный участник, — это шкала ...

Под объемом техники понимают

- Уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла.
- Количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие.
- Количество различных действий, освоенных спортсменом.
- Сложность выполнения того или иного элемента (приема).

Унифицированная мера успеха в каком-либо задании, в частном случае, в тесте, — это:

В случаях, когда одному значению одного показателя соответствует несколько значений другого, взаимосвязь называют: Унифицированная мера успеха в каком-либо задании, в частном случае – в тесте.

- 1) оценка;
- 2) норма;
- 3) шкала;
- 4) оценивание.

Оценочные шкалы применяются:

- для числового представления параметров измерения;
- для сопоставления показателей в разных единицах измерения;
- для измерения качественных данных;
- для проведения экспертизы.

Связь, идущая от объекта управления к управляющему устройству или органу, — это:

Человек, заполняющий анкету, — это:

Основной задачей общей метрологии является обеспечение:

- а) многообразие точности измерений
- б) единства и точности измерений
- в) единства и точности поведения

Шкала оценивания, построенная на основе зависимостей, которые являются геометрическим местом точек эквивалентных достижений, — это шкала ...

Шкала, по которой чем выше спортивный результат, тем большей прибавкой очков оценивается его улучшение:

- а) пропорциональная
- б) прогрессирующая
- в) сигмовидная

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«отлично»

(«компетенции освоены полностью») Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«хорошо»

(«компетенции в основном освоены») Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«удовлетворительно»

(«компетенции освоены частично») Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«неудовлетворительно»

(«компетенции не освоены») Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.09.01 Спортивная метрология
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.09.02 Актуальные проблемы физического
воспитания**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану		72	
в том числе:			
аудиторные занятия		40	
самостоятельная работа		32	
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8(4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Самолюк Ольга Ивановна

Рабочая программа дисциплины

Актуальные проблемы физического воспитания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Формирование у обучающихся глубокого понимания современных тенденций, проблем и вызовов в области физического воспитания

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение новых подходов и технологий в области физического воспитания, рассмотрение вопросов, связанных с физической активностью, здоровьем населения, борьбой с гиподинамией и ожирением; исследование влияния физического воспитания на социальные и культурные аспекты жизни людей, ознакомление с актуальными исследованиями и их применением на практике, оценка программ физического воспитания различных возрастных групп; обсуждение вопросов спортивной этики, честности и допинга в спорте; изучение роли современных технологий в физическом воспитании.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Организация и проведение спортивных соревнований
2	Биомеханика
3	Теория и методика физической культуры
4	Теория и методика обучения предмету физическая культура
5	Теория спорта

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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: Знает: технологию планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13.3: Владеет: способностью актуального планирования содержания занятий и мероприятий в адаптивном физическом воспитании.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий.		
1.1	Представления о тенденциях развития физической культуры и спорта /Лек/	2	8
1.2	Традиционные и инновационные явления в физической культуре /Лек/	2	8
1.3	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания /Лек/	2	8
1.4	Проблемы оптимизации многолетнего процесса физического воспитания /Пр/	2	8
1.5	Тенденции развития фитнес-индустрии /Пр/	2	8
1.6	Тенденции развития школьного физического воспитания /Пр/	2	8
1.7	Тенденции развития студенческого физического воспитания /Пр/	2	8
1.8	Тенденции развития современного спорта /Ср/	10	8
1.9	Презентация на тему «Новые виды физической активности» /Ср/	10	8
1.10	Современные технологии адаптивного физического воспитания /Пр/	2	8
	Раздел 2. Характеристика физкультурно-оздоровительных средств на занятиях по физической культуре и спорту		
2.1	Проблемы современного фитнеса /Лек/	2	8
2.2	Проблемы современного школьного физического воспитания /Лек/	2	8
2.3	Проблемы студенческого физического воспитания /Лек/	2	8
2.4	Проблемы современного спорта /Лек/	2	8

2.5	Современные методики в области фитнеса /Лек/	2	8
2.6	Современные методики в области школьного физического воспитания /Лек/	2	8
2.7	Современные методики в области школьного физического воспитания /Пр/	2	8
2.8	Современные технологии оздоровительной физической культуры для людей с избыточной массой тела /Пр/	2	8
2.9	Современные технологии закаливания /Пр/	2	8
2.10	Современные методики физического воспитания на основе игры /Пр/	2	8
Раздел 3. Методические аспекты использования оздоровительных средств на занятиях различной направленности.			
3.1	Современные методики в области студенческого физического воспитания /Пр/	2	8
3.2	Практико-методические особенности занятий с людьми, имеющими избыточную массу тела /Пр/	2	8
3.3	Презентация на тему «Проблемы в области современного спорта» /Ср/	12	8
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Зиамбетов, В. Ю. Физическая рекреация студенческой молодежи : учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов. — Оренбург : ОГУ, 2023. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-2970-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422795> (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГАС, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376> (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции. — Томск : ТГУ, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-9462-1425-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76723> (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Гапоненко, А. Ю. Фитнес : учебно-методическое пособие / А. Ю. Гапоненко, Т. А. Михайлова, Н. С. Рыжова. — Кемерово : КеМГУ, 2024. — 171 с. — ISBN 978-5-8353-3163-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/451799> (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Современные фитнес-технологии : учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.] ; под редакцией С. В. Комлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 248 с. — ISBN 978-5-507-52407-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/488102> (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензии, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1 кг., 3 кг) шведская стенка -8 шт.
2	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 - 202 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля

	Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, мультимедийная доска, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран.
4	К.4 - 305 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 116 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен быть компетентен в области актуальных проблем физического воспитания, спорта, адаптивной физической культуры. В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности с различными слоями населения, руководить данной работой на местах, должен владеть средствами и методами для проведения оздоровительных занятий, а также творчески решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Успешное изучение курса требует регулярное посещение лекционных занятий, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с рекомендуемой литературой.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету:

1. Раскрыть процесс индивидуализации в современной науке теории и методики физической культуры.
2. Раскрыть сущность индивидуально-типологических особенностей человека
3. Дать характеристику конституции тела как фактора, определяющего индивидуально-типологические особенности человека.
4. Раскрыть особенности высшей нервной деятельности, как фактора индивидуальности человека.
5. Дать характеристику паспортному и биологическому возрасту как характеристике физического развития школьников.
6. Опишите состояние проблемы взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей старших школьников с развитием выносливости на уроках физической культуры.
7. Дайте характеристику методам диагностики индивидуально-типологических особенностей.
8. Опишите методы учета индивидуально-типологических особенностей школьников в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Какова роль учета индивидуально-типологических особенностей школьников в процессе занятий.
10. Раскройте основные характеристики типологии человека и дать их определение.
11. Опишите методики составления индивидуального профиля конституции тела школьников.
12. Опишите методики составления индивидуального профиля по типу нервной деятельности школьников.
13. Опишите методики составления профиля по типу биологического возраста школьников.
14. Опишите методики учета индивидуального профиля в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в школе?
16. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в младшем школьном возрасте?
17. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в среднем школьном возрасте?
18. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в старшем школьном возрасте?
19. Каковы актуальные проблемы физического воспитания на предприятиях ?
20. Каковы актуальные проблемы физического воспитания инвалидов?
21. Каковы актуальные проблемы физического воспитания для зрелого возраста?

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрено учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что понимается под индивидуализацией в теории и методике физической культуры?
 - А) Унификация требований к физической подготовке
 - Б) Учет индивидуальных особенностей занимающихся при организации занятий
 - В) Ориентация только на возрастные нормы
2. Индивидуально-типологические особенности человека — это:
 - А) Социальные условия жизни
 - Б) Совокупность врожденных и приобретенных морфофункциональных и психофизиологических свойств
 - В) Только уровень физической подготовленности
3. Конституция тела человека в физическом воспитании рассматривается как:
 - А) Случайный фактор
 - Б) Фактор, определяющий особенности физического развития и двигательных возможностей
 - В) Показатель спортивного мастерства
4. Какой фактор лежит в основе индивидуальных различий высшей нервной деятельности?
 - А) Уровень физической активности
 - Б) Сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов
 - В) Тип телосложения
5. Паспортный возраст школьника — это:
 - А) Уровень биологического развития
 - Б) Количество прожитых лет
 - В) Степень полового созревания
6. Биологический возраст характеризует:
 - А) Календарный возраст
 - Б) Социальную зрелость
 - В) Уровень морфофункционального развития организма
7. В чем заключается проблема взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей и развития выносливости у старших школьников?
 - А) Отсутствие интереса к урокам
 - Б) Несоответствие нагрузки индивидуальным возможностям учащихся

- В) Недостаток оборудования
8. К методам диагностики индивидуально-типологических особенностей относится:
- А) Проведение соревнований
- Б) Антропометрические и функциональные тесты
- В) Свободные игры
9. Какой метод используется для учета индивидуальных особенностей на уроках физической культуры?
- А) Единая нагрузка для всех
- Б) Дифференцированный подход к заданиям
- В) Исключение слабых учащихся
10. Роль учета индивидуально-типологических особенностей школьников заключается в:
- А) Упрощении учебного процесса
- Б) Повышении эффективности и безопасности занятий
- В) Снижении требований к учащимся
11. Типология человека в физической культуре — это:
- А) Деление по уровню подготовки
- Б) Классификация по устойчивым индивидуальным признакам
- В) Оценка физической работоспособности
12. Основным методом составления индивидуального профиля конституции тела школьников:
- А) Наблюдение
- Б) Антропометрические измерения
- В) Беседа
13. Индивидуальный профиль по типу нервной деятельности составляется на основе:
- А) Показателей силы мышц
- Б) Психофизиологических тестов
- В) Результатов соревнований
14. Профиль биологического возраста школьников определяется с помощью:
- А) Паспортных данных
- Б) Комплексной оценки морфофункциональных показателей
- В) Уровня физической активности
15. Учет индивидуального профиля в занятиях физическими упражнениями позволяет:
- А) Сократить учебное время
- Б) Оптимизировать нагрузку и предотвратить переутомление
- В) Повысить соревновательность
16. К актуальным проблемам физического воспитания в школе относится:
- А) Избыточная двигательная активность
- Б) Низкая мотивация учащихся к занятиям физической культурой
- В) Переизбыток учебных часов
17. Основная проблема физического воспитания в младшем школьном возрасте:
- А) Высокая утомляемость
- Б) Недостаточное формирование двигательных навыков
- В) Избыточная нагрузка
18. Актуальной проблемой физического воспитания в среднем школьном возрасте является:
- А) Отсутствие интереса к спорту
- Б) Несоответствие нагрузок возрастным и индивидуальным особенностям
- В) Недостаток теории
19. Основная проблема физического воспитания в старшем школьном возрасте:
- А) Чрезмерная двигательная активность
- Б) Снижение двигательной активности из-за учебной нагрузки
- В) Избыток спортивных секций
20. Актуальная проблема физического воспитания инвалидов заключается в:
- А) Недостатке теоретических знаний
- Б) Ограниченных возможностях адаптации программ физического воспитания
- В) Отсутствии мотивации
1. Раскройте основные характеристики типологии человека и дать их определение.
2. Опишите методики составления индивидуального профиля конституции тела школьников.
3. Опишите методики составления индивидуального профиля по типу нервной деятельности школьников.
4. Опишите методики составления профиля по типу биологического возраста школьников.
5. Опишите методики учета индивидуального профиля в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в школе?
7. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в младшем школьном возрасте?
8. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в среднем школьном возрасте?

9. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в старшем школьном возрасте?

10. Каковы актуальные проблемы физического воспитания на предприятиях ?

8.4. Описание экзаменационного билета

не предусмотрено учебным планом

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«Зачтено» ставится студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности.

«Не зачтено» выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении материала, но при этом он может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации, либо не знает не знает большей части основного содержания изучаемого вопроса, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.09.02 Актуальные проблемы физического воспитания
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.10.01 Адаптивная двигательная рекреация

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5(3.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Мазур Василий Васильевич

Рабочая программа дисциплины

Адаптивная двигательная рекреация

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование у обучающихся теоретических и практических знаний об адаптивной двигательной рекреации

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи: способы и методы физической реабилитации лиц с ОВЗ, основанные на адаптивной двигательной рекреации с учетом целей и задач адаптивной физической культуры, как фактора гармонического развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основы применения полученных знаний для укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с помощью адаптивной двигательной рекреации с учетом цели и задач адаптивной физической культуры, как фактора гармонического развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Производственная практика (педагогическая практика в спортивных и коррекционных учреждениях)
2	Гигиена физической культуры и спорта
3	Адаптивное физическое воспитание молодежи

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Естественно-научные основы физической культуры и спорта
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Производственная практика (преддипломная)
5	Производственная практика (педагогическая практика в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях)
6	Производственная практика (педагогическая практика в специальных оздоровительных реабилитационных центрах)
7	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
8	Реабилитационная педагогика

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-1: Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода

ПК-1.1: Знает: Противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам различных возрастных групп с ОВЗ; Теория и организация адаптивной физической культуры; Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

ПК-1.2: Умеет: Составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗ, включая: - учебно-тренировочные и воспитательные занятия, - методические занятия, - организационные занятия, - диагностические занятия, - занятия по ведению мониторинга, - физкультурно-оздоровительные занятия, - спортивные занятия

ПК-1.3: Владеет: Планирование мероприятий (занятий) по адаптивному физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта с учетом возрастного и психофизиологического развития людей с ОВЗ, условий тренировочного, образовательного и воспитательного процессов; Разработка программ физкультурно-спортивных мероприятий различных возрастных групп с ОВЗ; Планирование мероприятий по работе с законными представителями различных возрастных групп с ОВЗ по вопросам организации и проведения инклюзивных занятий и по организации домашних занятий двигательной активностью

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы адаптивной двигательной рекреации		
1.1	Основы рекреации как социокультурного феномена современности /Лек/	2	5
1.2	Средства и методы АФК для организации и проведения активного отдыха, досуга инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лек/	2	5

1.3	Средства и методы АФК для организации и проведения активного отдыха, досуга инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лек/	2	5
1.4	Адаптивная двигательная рекреация: содержание, цели, функции. /Пр/	2	5
1.5	Адаптивная двигательная рекреация: содержание, цели, функции. /Пр/	2	5
1.6	Основы рекреации как социокультурного феномена современности /Пр/	2	5
1.7	Основы рекреации как социокультурного феномена современности /Пр/	2	5
1.8	Адаптивная двигательная рекреация: содержание, цели, функции. /Ср/	10	5
1.9	Адаптивная двигательная рекреация: содержание, цели, функции. /Ср/	10	5
Раздел 2. Формы и методы адаптивной физической рекреации			
2.1	Формы и методы оздоровительной физической культуры. /Лек/	2	5
2.2	Роль досуговой и оздоровительной деятельности на предприятиях, в организациях и учреждениях. /Лек/	2	5
2.3	Роль досуговой и оздоровительной деятельности на предприятиях, в организациях и учреждениях. /Лек/	2	5
2.4	Массово-оздоровительные и досуговые подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью /Лек/	2	5
2.5	Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика. /Пр/	2	5
2.6	Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика. /Пр/	2	5
2.7	Адаптивная физическая культура и ее формы. /Пр/	2	5
2.8	Адаптивная физическая культура и ее формы. /Пр/	2	5
2.9	Адаптивная физическая культура и спорт для инвалидов. /Пр/	2	5
2.10	Роль досуговой и оздоровительной деятельности на предприятиях, в организациях и учреждениях. /Ср/	10	5
2.11	Массово-оздоровительные и досуговые подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью. /Ср/	10	5
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1.Токмаков А. А., Коган О. С., Галиуллина С. Д. - Двигательная рекреация и социальная адаптация лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата средствами доступного туризма - Уфа: Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2021.

2.Никишкин В. А., Зайцев В. П., Крамской С. И., Манучарян С. В., Бондаренко Т. В., Мулик Е. В., Сосин И. К., Волков А. С., Бумарскова Н. Н., Никишкин В. А., Зайцев В. П. - Физическая рекреация в высших учебных заведениях: Учебно-методическое пособие - Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2020. 3.Евсеев С. П., Аксенова О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений по специальностям 022500- "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323- "Адаптивная физическая культура"(Москва: Советский спорт) 2022.	
5.2 Перечень информационных технологий	
5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работ.	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Академия Google Научная электронная библиотека eLibrary	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.3 - 206 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.3 - 301 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Освоение обучающимся учебной дисциплины «Адаптивная двигательная рекреация» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся. Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университета, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося. При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения. Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем. С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: ☐ знакомит с новым учебным материалом; ☐ разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; ☐ систематизирует учебный материал; ☐ ориентирует в учебном процессе. С этой целью: ☐ внимательно прочитайте материал предыдущей лекции; ☐ ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции; ☐ внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради; ☐ запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции; ☐ постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке; ☐ узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу Подготовка к занятию семинарского типа При подготовке к занятию семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных	

замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

☐ консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники

безопасности при работе в лаборатории;

☐ самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Главным результатом практического занятия является получение положительной оценки за доклад, реферат, эссе по тематике занятия. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
5. Охарактеризуйте понятия "культура", "физическая культура", "адаптивная физическая культура", "реабилитация", "социализация", "образ жизни", "социальная интеграция".
6. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - "инвалидизма", "социальной полезности инвалидов", "личностно-ориентированная".
7. Раскройте концепцию журнала "Адаптивная физическая культура".
8. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
14. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют,
16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
18. Индивидуальная образовательная "траектория" студента факультета адаптивной физической культуры.
19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога-специалиста по адаптивной физической культуре.
20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
24. Государственные и общественные организации адаптивной физической культуры.
25. Организация адаптивного физического воспитания в России.
26. Организация адаптивного спорта в России.
27. Организация адаптивной двигательной рекреации в России.
28. Международный опыт в организации адаптивной двигательной рекреации.
29. Организация физической реабилитации в России.
30. Адаптивная физическая культура ? составная часть комплексной реабилитации.
31. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрен учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по предмету «Адаптивная двигательная рекреация»

1. Адаптивная двигательная рекреация — это:
 А) Профессиональная спортивная деятельность
 Б) Форма двигательной активности для отдыха и восстановления людей с ОВЗ
 В) Система лечебных процедур
2. Основная цель адаптивной двигательной рекреации:
 А) Достижение спортивных результатов
 Б) Восстановление, отдых и улучшение качества жизни
 В) Подготовка к соревнованиям
3. Кто является основными участниками адаптивной двигательной рекреации?
 А) Профессиональные спортсмены
 Б) Люди с ограниченными возможностями здоровья

В) Только дети

4. В отличие от адаптивного спорта, рекреация направлена прежде всего на:

- А) Соревновательную деятельность
- Б) Оздоровление и досуг
- В) Установление рекордов

5. Какие формы занятий относятся к адаптивной двигательной рекреации?

- А) Олимпийские тренировки
- Б) Прогулки, подвижные игры, туристические мероприятия
- В) Учебные лекции

6. Какой принцип является ведущим в адаптивной двигательной рекреации?

- А) Индивидуализация
- Б) Максимализация нагрузок
- В) Жёсткая дисциплина

7. Адаптивная двигательная рекреация способствует:

- А) Ухудшению состояния здоровья
- Б) Социальной изоляции
- В) Социальной интеграции и общению

8. Какой фактор учитывается в первую очередь при подборе рекреационных занятий?

- А) Возраст и функциональные возможности
- Б) Популярность вида активности
- В) Наличие соревнований

9. Какой вид деятельности относится к адаптивной рекреации?

- А) Спортивная гимнастика
- Б) Лечебная операция
- В) Танцевально-двигательная активность

10. Основное отличие рекреации от реабилитации:

- А) Рекреация имеет медицинскую направленность
- Б) Рекреация ориентирована на отдых и удовольствие
- В) Рекреация проводится только в больнице

11. Адаптивная двигательная рекреация может проводиться:

- А) Только в медицинских учреждениях
- Б) Только в спортивных залах
- В) В любых доступных и безопасных условиях

12. Какую роль выполняет специалист по адаптивной рекреации?

- А) Судья соревнований
- Б) Организатор и руководитель двигательной активности
- В) Медицинский диагност

13. Какой инвентарь используется в адаптивной рекреации?

- А) Только стандартный спортивный
- Б) Только медицинский
- В) Адаптированный с учётом возможностей занимающихся

14. Какой эффект оказывает адаптивная двигательная рекреация?

- А) Только физический
- Б) Физический, психологический и социальный
- В) Только психологический

15. Как часто рекомендуется заниматься адаптивной двигательной рекреацией?

- А) Один раз в месяц
- Б) Регулярно, с учётом индивидуальных возможностей
- В) Только по назначению врача

16. К какой сфере физической культуры относится адаптивная двигательная рекреация?

- А) Спортивной

- Б) Оздоровительной
В) Профессиональной

17. Какие эмоции преимущественно формирует рекреационная деятельность?

- А) Стресс и напряжение
Б) Радость и удовлетворение
В) Соревновательное возбуждение

18. Может ли адаптивная двигательная рекреация носить групповой характер?

- А) Нет, только индивидуальный
Б) Да, при соблюдении безопасности
В) Только для детей

19. Основной результат адаптивной двигательной рекреации:

- А) Спортивный разряд
Б) Повышение качества жизни
В) Победа в соревнованиях

20. Главное условие эффективности адаптивной двигательной рекреации:

- А) Высокая интенсивность нагрузки
Б) Добровольность и интерес занимающихся
В) Строгое следование нормативам

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«зачтено» - выставляется студенту, если он правильно отвечает на поставленные вопросы, умело использует понятийно-категориальный аппарат, использует альтернативные точки зрения, высказывает свою позицию. Грамотно оформляет письменный ответ.

«не зачтено» - выставляется студенту, если он не знает значительной части контрольного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.10.01 Адаптивная двигательная рекреация
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивный спорт**

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5(3.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Мазур Василий Васильевич

Рабочая программа дисциплины

Адаптивный спорт

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

овладение студентами основами знаний в сфере профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в организации и управлении адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Ознакомление и овладение широким спектром организационной системы управления спортивными и физкультурными предприятиями. Ознакомление с организацией проведения учебно-тренировочного процесса по видам спорта.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи изучения дисциплины:

формирование мировоззренческих взглядов на состояние и развитие адаптивной

физической культуры и спорта на современном этапе развития человечества:

- формировать активность и стремление студентов понимать логику развития адаптивной физической культуры и различных видов адаптивного спорта:

- формировать осознанность места и роли разных видов спорта в историческом процессе развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Адаптивное физическое воспитание молодежи
2	Гигиена физической культуры и спорта
3	Производственная практика (педагогическая практика в спортивных и коррекционных учреждениях)

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Реабилитационная педагогика
2	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
3	Производственная практика (педагогическая практика в специальных оздоровительных реабилитационных центрах)
4	Производственная практика (педагогическая практика в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях)
5	Производственная практика (преддипломная)
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
8	Естественно-научные основы физической культуры и спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-1: Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода

ПК-1.1: Знает: Противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам различных возрастных групп с ОВЗИ; Теория и организация адаптивной физической культуры; Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

ПК-1.2: Умеет: Составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ, включая: - учебно-тренировочные и воспитательные занятия, - методические занятия, - организационные занятия, - диагностические занятия, - занятия по ведению мониторинга, - физкультурно-оздоровительные занятия, - спортивные занятия

ПК-1.3: Владеет: Планирование мероприятий (занятий) по адаптивному физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта с учетом возрастного и психофизиологического развития людей с ОВЗИ, условий тренировочного, образовательного и воспитательного процессов; Разработка программ физкультурно-спортивных мероприятий различных возрастных групп с ОВЗИ; Планирование мероприятий по работе с законными представителями различных возрастных групп с ОВЗИ по вопросам организации и проведения инклюзивных занятий и по организации домашних занятий двигательной активностью

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Виды адаптивного спорта		
1.1	Введение. Организационные основы адаптивного спорта /Лек/	2	5
1.2	Введение. Организационные основы адаптивного спорта /Лек/	2	5

1.3	Введение. Организационные основы адаптивного спорта /Лек/	2	5
1.4	Методические основы адаптивного спорта /Лек/	2	5
1.5	Методические основы адаптивного спорта /Лек/	2	5
1.6	Введение. Организационные основы адаптивного спорта /Пр/	2	5
1.7	Введение. Организационные основы адаптивного спорта /Пр/	2	5
1.8	Методические основы адаптивного спорта /Пр/	2	5
1.9	Методические основы адаптивного спорта /Пр/	2	5
1.10	Введение. Организационные основы адаптивного спорта /Ср/	10	5
1.11	Введение. Организационные основы адаптивного спорта /Ср/	10	5
Раздел 2. Организация и методика проведения соревнований по адаптивным видам спорта			
2.1	Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. /Лек/	2	5
2.2	Проектирование, создание и управление спортивно оздоровительным клубом инвалидов /Лек/	2	5
2.3	Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. /Пр/	2	5
2.4	Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. /Пр/	2	5
2.5	Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (повреждение опорно двигательного аппарата) /Пр/	2	5
2.6	Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (нарушения слуха и зрения) /Пр/	2	5
2.7	Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (особенности умственного развития) /Пр/	2	5
2.8	Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью /Ср/	10	5
2.9	Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. /Ср/	10	5
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Махов А.С. Теория и практика управления развитием адаптивного спорта в России: монография. Шуя: Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет», 2023.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов - 11-е изд., - Москва: Академия. 2021.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы, оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П. - Электрон. Текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2022

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 410 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран, доска меловая
2	К.3 - 308 Помещение для самостоятельной работы Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в

	сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студенты в процессе изучения дисциплины «Адаптивный спорт» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В диалектическом аспекте рассматриваются такие вопросы как развитие и становление организма человека, влияние биологических и социальных факторов на рост и развитие человека, взаимоотношение структуры и функции, взаимосвязь организма с внешней средой. Большое внимание уделяется глубокому и всестороннему изучению двигательного аппарата. Активный двигательный аппарат – мышцы изучаются главным образом по функциональному принципу соответственно тем движением, в которых они принимают участие. Органы пищеварения, дыхания, выделения, сосудистая и нервная системы рассматриваются как системы обеспечения двигательной деятельности человека и системы ее управления. На лекционных занятиях уделяется внимание пониманию соподчиненности и функциональной согласованности систем и аппаратов органов в организме человека при выполнении как простых, так и сложных массажных приемов.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «основы массажа» требует от студента серьезной и систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры. 1.
 2. Основные задачи адаптивного спорта
 3. Система классификации в адаптивном спорте
 4. Паралимпийское движение
 5. Сурдлимпийское движение
 6. Движение Специальной Олимпиады
 7. Критерии выделения в группы (классы) в спортивно-медицинской классификации
 8. Международные спортивные организации инвалидов
 9. Международная спортивная организация инвалидов (для лиц с физическими недостатками) (ISOD)
 10. Международная ассоциация спорта и отдыха для спортсменов с церебральным параличом (с нарушением мозговой двигательной системы) (CP-ISRA)
 11. Международная Стоук-Мэндвильская спортивная организация (ISMWFS)
 12. Международная спортивная ассоциация слепых (IBSA) колясочников
 13. Международная спортивная федерация для людей с нарушением интеллекта (INAS-FID)
 14. Международная спортивная организация Специальной Олимпиады (SOI)
 15. Учреждения дополнительного образования спортивной направленности лиц с ограниченными возможностями
 16. Общественные организации физкультурно-спортивных объединений инвалидов
 17. Соревновательная и развивающая функции адаптивного спорта.
 18. Учебно-познавательная и воспитательная функции адаптивного спорта
 19. Ценностно-ориентационная и творческая функции адаптивного спорта
 20. Функции адаптивного спорта профилактическая и самовоспитания
 21. Престижная и интегративная функции адаптивного спорта
 22. Традиционная и нетрадиционная модели состязаний в адаптивном спорте
 23. Структура и деятельность спортивно-адаптивного клуба
 24. Структура и деятельность учреждений дополнительного образования спортивной направленности инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья
 25. Календарь соревнований по адаптивному спорту.
 26. Организация соревнований и спортивных праздников для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями
 27. Тренировка в адаптивном спорте
 28. Средства, методы, организационные формы спортивно-адаптивной тренировки инвалидов различного возраста и различных нозологических групп (по выбору).
 29. Принципы тренировки в адаптивном спорте
 30. Паралимпийские игры
 31. Сурдлимпийские игры
 32. Игры Специальной Олимпиады
 33. Адаптивный спорт, как форма жизненной активности социальной занятости и достижений

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрено учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по предмету «Адаптивный спорт»

1. Что такое адаптивный спорт?
 - А) Профессиональный спорт высших достижений
 - Б) Спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья
 - В) Детский оздоровительный спорт
2. Основная цель адаптивного спорта:
 - А) Установление мировых рекордов
 - Б) Социальная адаптация и реабилитация
 - В) Подготовка спортивных судей
3. Кто является основными участниками адаптивного спорта?
 - А) Люди пожилого возраста
 - Б) Люди с инвалидностью
 - В) Подростки

4. Какой из видов относится к адаптивному спорту?
- А) Бодибилдинг
 - Б) Паралимпийский спорт
 - В) Киберспорт
5. Паралимпийские игры проводятся:
- А) До Олимпийских игр
 - Б) Вместе с Олимпийскими играми
 - В) После Олимпийских игр
6. Что такое классификация в адаптивном спорте?
- А) Деление спортсменов по возрасту
 - Б) Деление спортсменов по уровню подготовки
 - В) Деление по функциональным возможностям
7. Какой документ регулирует развитие адаптивного спорта в РФ?
- А) Конституция РФ
 - Б) Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
 - В) Трудовой кодекс РФ
8. Какой вид спорта предназначен для спортсменов с нарушением зрения?
- А) Голбол
 - Б) Регби
 - В) Хоккей
9. Адаптивная физическая культура направлена прежде всего на:
- А) Лечение заболеваний
 - Б) Восстановление и развитие двигательных функций
 - В) Обучение теории спорта
10. Кто может заниматься адаптивным спортом?
- А) Только профессиональные спортсмены
 - Б) Только дети
 - В) Люди любого возраста с ОВЗ
11. Что означает аббревиатура ОВЗ?
- А) Ограниченные возможности здоровья
 - Б) Общие возрастные заболевания
 - В) Особые виды занятий
12. Основной принцип адаптивного спорта:
- А) Максимальная нагрузка
 - Б) Индивидуальный подход
 - В) Соревновательность
13. Какой специалист работает в адаптивном спорте?
- А) Тренер по адаптивной физкультуре
 - Б) Диетолог
 - В) Спортивный агент
14. Какой инвентарь используется в адаптивном спорте?
- А) Только стандартный
 - Б) Только самодельный
 - В) Специально адаптированный
15. Какой эффект дает адаптивный спорт?
- А) Только физический
 - Б) Физический, психологический и социальный
 - В) Только психологический
16. С какого возраста можно заниматься адаптивным спортом?
- А) С 18 лет
 - Б) С 7 лет

В) Возрастных ограничений нет

17. Какой вид спорта относится к адаптивному зимнему спорту?

А) Лыжные гонки сидя

Б) Плавание

В) Футбол

18. Кто организует занятия по адаптивному спорту?

А) Только школы

Б) Спортивные и реабилитационные организации

В) Только медицинские учреждения

19. Адаптивный спорт способствует:

А) Изоляции людей с инвалидностью

Б) Социальной интеграции

В) Снижению физической активности

20. Главное отличие адаптивного спорта от обычного:

А) Меньшая нагрузка

Б) Использование специальных условий и подходов

В) Отсутствие соревнований

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «Зачтено» - раскрыта тема вопроса в полном объеме или имеются некоторые неточности.

Оценка «Не зачтено» - Не раскрыт ни один из предложенных вопросов.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивный спорт
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.11.01 Психолого-педагогическое сопровождение
детей с ОВЗ

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	б49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108		
в том числе:			
аудиторные занятия	50		
самостоятельная работа	58		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8(4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	20	20	20	20
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль				
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Скубий Юлия Андреевна

Рабочая программа дисциплины

Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель освоения дисциплины: «Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ» является формирование у студентов компетенций, необходимых для эффективного психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в процессе их физического воспитания и спортивной подготовки, направленных на их социальную адаптацию, реабилитацию и интеграцию в общество.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины: «Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ» являются: ознакомление с теоретическими основами психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ; формирование знаний о психофизиологических и психологических особенностях детей с ОВЗ; овладение практическими навыками психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ в процессе физического воспитания и спортивной подготовки; развитие профессиональной компетентности в области психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Адаптивное физическое воспитание молодежи
2	Баскетбол и методика преподавания
3	Волейбол и методика преподавания
4	Футбол и методика преподавания
5	Гандбол и методика преподавания
6	Легкая атлетика и методика преподавания
7	Специальная педагогика и специальная психология в адаптивном физическом воспитании
8	Частные методики адаптивной физической культуры
9	Физиология физического воспитания и спорта

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.1: Знает: наиболее эффективных методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-3.2: Умеет: применять средства и методы обучения 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-3.3: Владеет: методикой выбора средств и наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Психолого-педагогические особенности детей–инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья		
1.1	Введение в психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ: терминология, нормативно-правовая база, принципы инклюзивного образования /Лек/	2	8
1.2	Общая характеристика нарушений психофизического развития у детей с ОВЗ: классификация, этиология, патогенез /Лек/	2	8
1.3	Психологические особенности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: влияние двигательных ограничений на психическое развитие /Лек/	2	8
1.4	Психологические особенности детей с нарушениями зрения: сенсорная депривация и ее компенсация в процессе физического воспитания /Лек/	2	8
1.5	Психологические особенности детей с нарушениями слуха: роль коммуникации и социального взаимодействия в развитии /Лек/	2	8
1.6	Психологические особенности детей с интеллектуальными нарушениями: адаптация двигательных навыков и формирование мотивации /Лек/	2	8

1.7	Психологические особенности детей с задержкой психического развития: специфика обучения и воспитания в процессе физической активности /Лек/	2	8
1.8	Психологические особенности детей с расстройствами аутистического спектра: сенсорная интеграция и социальная адаптация в спорте /Лек/	2	8
1.9	Психологические особенности детей с нарушениями речи: сенсорная депривация и ее компенсация в процессе физического воспитания /Лек/	2	8
1.10	Обзор международных документов, касающихся прав и образования детей с ОВЗ. (Изучение Конвенции ООН о правах инвалидов, Саламанкской декларации и др.). /Ср/	2	8
1.11	Анализ региональных нормативных актов, регламентирующих образование детей с ОВЗ в вашем регионе. (Поиск и анализ местных законов, постановлений и приказов). /Ср/	2	8
1.12	Сравнительный анализ различных моделей инклюзивного образования в России и за рубежом. (Исследование различных подходов к организации инклюзии). /Ср/	2	8
1.13	История развития специального и инклюзивного образования в России. (Изучение этапов развития системы специального образования). /Ср/	2	8
1.14	Роль семьи в развитии и воспитании ребенка с ОВЗ. (Изучение особенностей семейного воспитания детей с различными видами нарушений). /Ср/	2	8
1.15	Особенности психомоторного развития детей с ОВЗ различных нозологических групп. (Составление сравнительной таблицы). /Ср/	2	8
1.16	Разработка глоссария основных терминов, используемых в области психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ. (Создание тематического словаря). /Ср/	2	8
1.17	Составление библиографического обзора литературы по проблемам психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ. (Поиск и систематизация научных статей и монографий). /Ср/	2	8
1.18	Анализ интернет-ресурсов, посвященных образованию и развитию детей с ОВЗ. (Обзор специализированных сайтов, форумов, онлайн-школ). /Ср/	2	8
1.19	Изучение классификаций двигательных нарушений у детей с ДЦП. (Анализ систем GMFCS, MACS и др.). /Ср/	2	8
1.20	Разработка рекомендаций по адаптации спортивного инвентаря и оборудования для детей с нарушениями ОДА. (Создание проекта адаптации конкретного спортивного снаряда). /Ср/	2	8
1.21	Изучение методов альтернативной и дополнительной коммуникации для детей с нарушениями речи. (Обзор систем PECS, Makaton и др.). /Ср/	2	8
1.22	Разработка адаптированной программы физического воспитания для ребенка с нарушением зрения (конкретный пример). (Планирование занятий с учетом особенностей восприятия). /Ср/	2	8
1.23	Изучение особенностей использования тифлотехнических средств в физическом воспитании детей с нарушениями зрения. (Обзор технических средств, помогающих в ориентации и обучении). /Ср/	2	8
1.24	Разработка адаптированных игр для развития слухового восприятия у детей с нарушениями слуха. (Создание картотеки игр). /Ср/	2	8
1.25	Изучение особенностей организации занятий адаптивной физической культурой с использованием жестового языка. (Разработка словаря жестов для спортивных дисциплин). /Лек/	2	8
Раздел 2. Раздел 2.Рекомендации для педагогов, работающих с детьми–инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья			
2.1	Анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих права детей с ОВЗ в сфере образования и физического воспитания. /Пр/	2	8
2.2	Диагностика психофизического развития детей с ОВЗ: методы и инструменты, особенности интерпретации результатов /Пр/	2	8
2.3	Разработка индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) для ребенка с ОВЗ в сфере физической культуры. /Пр/	2	8
2.4	Адаптация программ физического воспитания для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: анализ конкретных кейсов. /Пр/	2	8
2.5	Разработка адаптированных игр и упражнений для детей с нарушениями зрения: развитие ориентации в пространстве и координации. /Пр/	2	8
2.6	Методы коммуникации и взаимодействия с детьми с нарушениями слуха: жестовый язык, дактилология, технические средства. /Пр/	2	8
2.7	Принципы коррекционно-развивающей работы с детьми с интеллектуальными нарушениями в процессе физических упражнений. /Пр/	2	8

2.8	Использование методов сенсорной интеграции в адаптивной физической культуре для детей с РАС. /Пр/	2	8
2.9	Педагогические стратегии поддержки социально-эмоционального развития детей с ОВЗ в спортивной деятельности. /Пр/	2	8
2.10	Создание адаптивной физкультурно-спортивной среды для детей с ОВЗ: архитектурная доступность, специальное оборудование, организация занятий. /Пр/	2	8
2.11	Взаимодействие педагога с родителями (законными представителями) детей с ОВЗ: формы сотрудничества, этические нормы, урегулирование конфликтных ситуаций. /Пр/	2	8
2.12	Профилактика эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ: стратегии саморегуляции и профессиональной поддержки. /Пр/	2	8
2.13	Педагогические стратегии поддержки социально-эмоционального развития детей с ОВЗ в спортивной деятельности. /Пр/	2	8
2.14	Использование методов сенсорной интеграции в адаптивной физической культуре для детей с РАС. /Пр/	2	8
2.15	Педагогические стратегии поддержки социально-эмоционального развития детей с ОВЗ в спортивной деятельности. /Пр/	2	8
2.16	Изучение этического кодекса педагога, работающего с детьми с ОВЗ. (Анализ принципов профессиональной этики). /Ср/	4	8
2.17	Разработка рекомендаций по организации эффективного взаимодействия педагога с родителями детей с ОВЗ. (Составление памяток и информационных материалов). /Ср/	2	8
2.18	Анализ методов профилактики конфликтов в инклюзивной образовательной среде. (Изучение техник медиации и разрешения конфликтов). /Ср/	2	8
2.19	Изучение методов саморегуляции для снижения уровня стресса и профилактики эмоционального выгорания. (Освоение техник релаксации, медитации и самоанализа) /Ср/	2	8
2.20	Разработка буклета для родителей, чьи дети занимаются физической культурой и спортом в инклюзивной среде. (Подготовка информационного материала). /Ср/	2	8
2.21	Участие в онлайн-семинаре или вебинаре по вопросам психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ (с последующим отчетом и рефлексией). (Обзор полученной информации). /Ср/	2	8
2.22	Изучение опыта работы успешных педагогов, работающих с детьми с ОВЗ в сфере физической культуры и спорта. (Подготовка презентации). /Ср/	4	8
2.23	Анализ научных статей по теме "Эмоциональное выгорание педагогов, работающих с детьми с ОВЗ: причины, последствия, профилактика". (Подготовка реферата). /Ср/	4	8
2.24	Разработка плана профессионального саморазвития педагога, работающего с детьми с ОВЗ. (Определение целей, задач и этапов профессионального роста). /Ср/	2	8
2.25	Изучение методов саморегуляции для снижения уровня стресса и профилактики эмоционального выгорания. (Освоение техник релаксации, медитации и самоанализа) /Ср/	4	8
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Шафикова, А. А. Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования в общеобразовательной школе : учебное пособие / А. А. Шафикова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2023. — 200 с. — ISBN 978-5-907730-39-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/407558>

Емельянова, И. Д. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / И. Д. Емельянова, С. В. Маркова. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2016. — 65 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195857>

Брагина, Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение в инклюзивном образовании : учебно-методическое пособие / Е. А. Брагина, В. В. Вершинина, И. А. Николаева. — Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-86045-955-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112080>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 216 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.2 - 216 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающимся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть.

Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения.

Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: - изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающегося к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определённым вопросам, описание результатов наблюдения и самонаблюдения.

При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем. При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Раскройте сущность понятий "дети с ограниченными возможностями здоровья" и "дети-инвалиды". В чем разница между этими терминами?
2. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные нормативно-правовые документы, регулирующие образование детей с ОВЗ.
3. Охарактеризуйте принципы инклюзивного образования. Как они реализуются в сфере физической культуры и спорта?
4. Назовите и охарактеризуйте основные этапы психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ в образовательном учреждении.
5. В чем заключается роль педагога физической культуры в системе психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ?
6. Перечислите основные виды нарушений психофизического развития у детей с ОВЗ.
7. Охарактеризуйте основные этиологические факторы (причины), приводящие к возникновению нарушений психофизического развития у детей.
8. Раскройте понятие "дизонтогенез". Какие виды дизонтогенеза вам известны? Приведите примеры для каждой категории.
9. Что такое компенсация и сверхкомпенсация в контексте нарушений психофизического развития? Приведите примеры.
10. Объясните, что такое "сензитивные периоды" в развитии ребенка. Почему их важно учитывать при работе с детьми с ОВЗ?
11. Опишите основные психологические особенности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП, ампутации, деформации конечностей и др.).
12. Как двигательные ограничения влияют на развитие познавательной сферы (внимания, памяти, мышления) у детей с нарушениями ОДА?
13. Какие особенности эмоционально-волевой сферы характерны для детей с нарушениями ОДА? Как их учитывать в процессе физического воспитания?
14. Как ограничения в двигательной активности влияют на социализацию детей с нарушениями ОДА? Какую роль в преодолении этих ограничений может сыграть спорт?
15. Какие методы и формы работы наиболее эффективны при организации занятий физической культурой с детьми с нарушениями ОДА?
16. Опишите особенности развития познавательной деятельности у детей с нарушениями зрения.
17. Как дефицит зрительной информации влияет на формирование пространственных представлений у детей с нарушениями зрения?
18. Какие компенсаторные механизмы развиваются у детей с нарушениями зрения? Как их можно использовать в процессе физического воспитания?
19. Какие специфические требования предъявляются к организации пространства и подбору оборудования при занятиях физической культурой с детьми с нарушениями зрения?
20. Какие виды спорта наиболее доступны и полезны для детей с нарушениями зрения? Приведите примеры.
21. Опишите основные особенности развития речи у детей с нарушениями слуха.
22. Как слуховая депривация влияет на развитие познавательной сферы и эмоционально-волевой сферы у детей с нарушениями слуха?
23. Какова роль коммуникации и социального взаимодействия в развитии детей с нарушениями слуха? Как педагог может способствовать развитию этих навыков?
24. Какие методы и средства коммуникации (жестовый язык, дактилология, письменная речь и др.) используются при работе с детьми с нарушениями слуха?
25. Какие специфические требования предъявляются к организации занятий физической культурой с детьми с нарушениями слуха (визуальная поддержка, четкая артикуляция, использование невербальных средств общения и др.)?
26. Охарактеризуйте особенности познавательной деятельности детей с интеллектуальными нарушениями (восприятие, внимание, память, мышление).
27. Как недостатки в развитии познавательной сферы влияют на процесс обучения двигательным навыкам у детей с интеллектуальными нарушениями?
28. Какие методы и приемы обучения наиболее эффективны при формировании двигательных умений и навыков у детей с интеллектуальными нарушениями?
29. Как формировать и поддерживать мотивацию к занятиям физической культурой у детей с интеллектуальными нарушениями?
30. Какую роль играет игра в процессе физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями?
31. Опишите основные причины и проявления задержки психического развития (ЗПР) у детей.
32. В чем отличие ЗПР от умственной отсталости?
33. Какие особенности познавательной деятельности характерны для детей с ЗПР?
34. Какие методы и приемы обучения наиболее эффективны при работе с детьми с ЗПР в процессе физического воспитания?

35. Как адаптировать программу физического воспитания для детей с ЗПР, учитывая их индивидуальные особенности?
36. Опишите основные критерии диагностики расстройств аутистического спектра (РАС).
37. Какие особенности социального взаимодействия и коммуникации характерны для детей с РАС?
38. Охарактеризуйте особенности сенсорного восприятия у детей с РАС. Как они влияют на их поведение и обучение?
39. Что такое сенсорная интеграция? Как она может помочь детям с РАС адаптироваться к окружающей среде и быть успешными в спорте?
40. Какие методы и стратегии можно использовать для социальной адаптации детей с РАС в спортивной деятельности?
41. Каковы основные цели и задачи сотрудничества педагога с родителями детей с ОВЗ?
42. Какие этические нормы должен соблюдать педагог при взаимодействии с родителями детей с ОВЗ?

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Является ли инклюзивное образование обязательным принципом государственной политики в РФ в отношении детей с ОВЗ?
а) да;
б) нет.
2. Входит ли адаптивная физическая культура (АФК) в перечень обязательных компонентов психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ?
а) да;
б) нет.
3. Может ли ребёнок с нарушением опорно-двигательного аппарата заниматься в общей физкультурной группе без индивидуальной программы?
а) да;
б) нет.
4. Верно ли, что психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ предполагает только работу психолога?
а) да;
б) нет.
5. Должен ли педагог по физической культуре учитывать рекомендации ПМПК (психолого-медико-педагогической комиссии) при работе с ребёнком с ОВЗ?
а) да;
б) нет.
6. Является ли сенсорная интеграция одним из методов коррекционной работы с детьми с РАС (расстройствами аутистического спектра) в рамках АФК?
а) да;
б) нет.
7. Можно ли использовать стандартные тестовые нормативы по физической подготовленности для детей с интеллектуальными нарушениями?
а) да;
б) нет.
8. Верно ли, что дети с нарушениями слуха не нуждаются в визуальной поддержке (жесты, картинки) на занятиях по АФК?
а) да;
б) нет.
9. Входит ли формирование навыков саморегуляции в задачи психолого-педагогического сопровождения детей с СДВГ на занятиях физкультурой?
а) да;
б) нет.
10. Должны ли занятия АФК для детей с ОВЗ строиться на принципах дифференцированного подхода?
а) да;
б) нет.

11. Считается ли использование тактильных подсказок эффективным методом работы с детьми с нарушениями зрения на занятиях по физкультуре?
а) да;
б) нет.
12. Верно ли, что родители ребёнка с ОВЗ не участвуют в разработке индивидуальной программы сопровождения?
а) да;
б) нет.
13. Можно ли применять соревновательные методы в работе с детьми с тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР)?
а) да;
б) нет.
14. Является ли профилактика вторичных нарушений (например, гиподинамии) одной из задач АФК для детей с ОВЗ?
а) да;
б) нет.
15. Должен ли педагог по физкультуре владеть базовыми приёмами невербальной коммуникации при работе с детьми с речевыми нарушениями?
а) да;
б) нет.
16. Верно ли, что для детей с ДЦП (детским церебральным параличом) противопоказаны любые силовые упражнения?
а) да;
б) нет.
17. Входит ли обучение навыкам безопасного падения в программу АФК для детей с нарушениями координации?
а) да;
б) нет.
18. Можно ли использовать игровые методы для развития коммуникативных навыков у детей с РАС на занятиях физкультурой?
а) да;
б) нет.
19. Является ли мониторинг динамики психофизического состояния ребёнка с ОВЗ обязательной частью сопровождения?
а) да;
б) нет.
20. Должны ли педагоги по физической культуре проходить повышение квалификации по вопросам инклюзивного образования?
а) да;
б) нет.
1. Перечислите 3–4 ключевых принципа психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ в контексте адаптивной физической культуры (АФК). Кратко поясните, как каждый из них реализуется на практике в физкультурных занятиях.
2. Опишите 2–3 специфические задачи АФК для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП). Какие методические приёмы позволяют решать эти задачи на занятиях? Приведите конкретные примеры упражнений.
3. Какие коммуникативные стратегии должен использовать педагог по физической культуре при работе с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС)? Укажите 3–4 приёма, способствующих установлению контакта и повышению вовлечённости в двигательную деятельность.
4. Перечислите 3–4 критерия, по которым педагог может оценить эффективность психолого-педагогического сопровождения ребёнка с ОВЗ на занятиях АФК. Как эти критерии отражаются в динамике развития двигательных навыков и социально-эмоционального состояния?
5. Какие адаптации оборудования и пространства необходимы для безопасного и эффективного проведения занятий АФК с детьми с нарушениями зрения? Приведите 2–3 примера специализированных снарядов или модификаций обычной спортивной площадки.
6. Опишите 2–3 метода формирования мотивации к двигательной активности у детей с интеллектуальными нарушениями. Как педагог может учитывать индивидуальные особенности ребёнка при выборе этих методов?
7. Какие психологические барьеры могут возникать у педагогов при включении детей с ОВЗ в общие физкультурные занятия? Предложите 2–3 способа преодоления этих барьеров через профессиональное развитие и командное

взаимодействие.

8.Перечислите 3–4 вида документации, которую ведёт педагог по АФК в рамках психолого-педагогического сопровождения ребёнка с ОВЗ. Кратко укажите цель и ключевые разделы каждого документа.

9.Как взаимодействие с родителями влияет на эффективность сопровождения ребёнка с ОВЗ в процессе АФК? Опишите 2–3 формы сотрудничества (например, консультации, мастер-классы), которые помогают согласовать подходы к физическому развитию дома и на занятиях.

10.Приведите 2–3 примера междисциплинарного взаимодействия (с психологом, логопедом, врачом) при разработке индивидуальной программы АФК для ребёнка с ТМНР (тяжёлыми множественными нарушениями развития). Как координация специалистов улучшает результаты сопровождения?

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

зачтено/«отлично»

(«компетенции освоены полностью») Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

зачтено/«хорошо»

(«компетенции в основном освоены») Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

зачтено/«удовлетворительно»

(«компетенции освоены частично») Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

не зачтено/«неудовлетворительно»

(«компетенции не освоены») Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.11.01 Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.11.02 Психология общения**

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108		
в том числе:			
аудиторные занятия	50		
самостоятельная работа	58		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет с оценкой 8

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	8(4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	20	20	20	20
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль				
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Скубий Юлия Андреевна

Рабочая программа дисциплины

Психология общения

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины «Психология общения» является формирование систематизированных знаний о фактах и закономерностях межличностного и делового общения, навыков эффективного взаимодействия между людьми.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины: «Психология общения» являются: формирование теоретических знаний и практических навыков эффективного общения, включая вербальные и невербальные средства, а также умения анализировать трудности и строить конструктивное взаимодействие с другими людьми. Обучающийся должен научиться понимать сущность общения, его функции и уровни, а также применять полученные знания в профессиональной и личной жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Методы исследовательской деятельности
2	Патриотическое воспитание в физической культуре
3	Введение в профессиональную деятельность
4	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
5	Плавание и методика преподавания
6	Анатомия человека

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Теоретические и прикладные проблемы психологии общения.		
1.1	Общение как социально-психологический феномен. Сущность, структура и функции общения. /Лек/	2	8
1.2	Виды и формы общения: межличностное, групповое, массовое; вербальное и невербальное. /Лек/	2	8
1.3	Вербальная коммуникация: язык, речь, текст. Психолингвистические аспекты общения. /Лек/	2	8
1.4	Невербальная коммуникация: мимика, жесты, поза, взгляд, интонация. Роль невербалики в общении. /Лек/	2	8
1.5	Механизмы социальной перцепции: восприятие и понимание другого человека. Факторы, влияющие на восприятие. /Лек/	2	8
1.6	Коммуникативные барьеры: причины возникновения и способы преодоления. /Лек/	2	8
1.7	Психология межличностных отношений: симпатия, аттракция, дружба, любовь. /Лек/	2	8
1.8	Психология конфликта: причины, виды, стратегии поведения в конфликте. /Лек/	2	8
1.9	Невербальная коммуникация: мимика, жесты, поза, взгляд, интонация. Роль невербалики в общении. /Лек/	2	8
1.10	Вербальная коммуникация: язык, речь, текст. Психолингвистические аспекты общения. /Лек/	2	8
1.11	Анализ различных подходов к определению понятия «общение» в психологии. Дискуссия. /Пр/	2	8
1.12	Ролевые игры на отработку навыков межличностного общения. /Пр/	2	8
1.13	Анализ видеоматериалов с примерами эффективной и неэффективной коммуникации. /Пр/	2	8
1.14	Обсуждение кейсов, связанных с коммуникативными барьерами в различных сферах жизни. /Пр/	2	8

1.15	Рольевые игры на отработку навыков активного слушания. /Пр/	2	8
1.16	Анализ факторов, влияющих на формирование первого впечатления о человеке. /Пр/	2	8
1.17	Дискуссия о роли стереотипов и предубеждений в процессе общения. /Пр/	2	8
1.18	Анализ различных стилей общения и их влияния на межличностные отношения. /Пр/	2	8
1.19	Практикум по разрешению конфликтных ситуаций: рольевые игры, анализ кейсов. /Пр/	2	8
1.20	Разработка стратегий убеждения и аргументации. /Пр/	2	8
1.21	Обсуждение этических проблем в психологии общения. /Пр/	2	8
1.22	Анализ современных исследований в области психологии общения: презентации и доклады студентов. /Пр/	2	8
1.23	Анализ современных исследований в области психологии общения: презентации и доклады студентов. /Пр/	2	8
1.24	Практикум по разрешению конфликтных ситуаций: рольевые игры, анализ кейсов. /Пр/	2	8
1.25	Рольевые игры на отработку навыков активного слушания. /Пр/	2	8
1.26	Работа с первоисточниками. /Ср/	6	8
1.27	Подготовить доклад с презентацией на тему «Стратегии и тактики в общении» с презентацией. /Ср/	6	8
1.28	Подобрать нарезку из кинофильмов для анализа стратегий и тактик в общении героев. /Ср/	6	8
1.29	Составить текстовую базу из художественной литературы по анализу стратегий и тактик в общении. /Ср/	6	8
1.30	Подготовка теоретических выступлений (доклады). /Ср/	6	8
1.31	Сделать киноподборку для анализа использованных видов слушания на практике /Ср/	8	8
1.32	Разработать квест на тему «Кто ты?», направленный на выявление личностных ожиданий в общении и паттернов поведения в общении. /Ср/	8	8
1.33	Написать эссе на тему «Как создаются конфликты в общении и как их предупредить» /Ср/	6	8
1.34	Подготовить доклад на тему «Виды слушания» с презентацией. /Ср/	6	8
Итого:		108	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Аппакова-Шогина, Н. З. Психология общения. Медиация в спорте : учебное пособие для СПО / Н. З. Аппакова-Шогина, Ю. В. Пайгунова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 106 с. — ISBN 978-5-507-51935-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/468878>

Психология делового общения: электронный курс лекций : учебное пособие / составитель Ю. В. Савин. — пос. Караваево : КГСХА, 2023. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/416771>

Психология общения в профессиональной деятельности: практикум : учебное пособие / составитель Е. В. Харчевникова. — Хабаровск : ДВГУПС, 2023. — 139 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/433619>

Белова, Е. В. Психология влияния и межличностного общения : учебное пособие / Е. В. Белова. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. — 188 с. — ISBN 978-5-89160-262-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279368>

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник
 Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 215 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

2	К.2 - 215 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.2 - 215 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Главной задачей дисциплины является рассмотрение общей в качестве важнейшего компонента общекультурной и общегуманитарной подготовки обучающегося. Основная цель методических указаний - удовлетворить интерес обучающихся к психологии человека, механизмам и закономерностям психических процессов, и особенностям поведения, общения и деятельности личности на каждом возрастном этапе. В методических указаниях весь материал объединен одной общей темой — темой адаптации организма и личности к окружающей среде, в рамках которой только и становится понятным смысл формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности на каждом возрастном этапе, процессов познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека, процессов взаимодействия людей друг с другом. Ответ на вопрос о значении того или иного психического явления в процессе адаптации не только приближает к пониманию роли отдельных психических феноменов в целостной психической деятельности, но и служит руководством к действию в плане их целенаправленного формирования или перестройки. Особое внимание обращено на определение основных понятий психологии. Научные определения кратки, поэтому они дополняются более подробными пояснениями. Повышенное внимание уделяется значению терминов, употребляющихся в психологии, что обусловлено их особенностью. Это создает более или менее устойчивую основу, которая может в дальнейшем помочь обучающемуся справиться с разногласиями мнений по поводу содержания подавляющего большинства психологических понятий. На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающимся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть. Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. В тех случаях, когда лектор приводит обоснования либо фактические данные со ссылками на справочники, сборники нормативных актов, различные книги или другие источники, целесообразно отметить в конспекте лишь наименование источника, соответствующую страницу в нем или номер статьи в правовом акте. В ходе конспектирования надо записывать методические рекомендации лектора, касающиеся изучения тех или иных проблем. Желательно сразу делать заметки по поводу положений лекции, которые обучающийся не понял, а также записывать незнакомые термины и выражения. Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: - изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающегося к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определенным вопросам, проведение несложных психологических опытов, описание результатов наблюдения и самонаблюдения. Для успешного усвоения курса важно обучение обучающихся умениям осмысленного чтения, развития навыков понимания психологических текстов (научных монографий, статей). В этой связи задачей преподавателя является использование заданий, способствующих развитию у обучающихся соответствующих умений: - задания по составлению подробного плана раздела; - задания по свободному пересказу раздела текста; - поиск ответа на заранее поставленные вопросы; - составление краткого конспекта текста; - составление резюме прочитанного текста. Для того чтобы конспектирование источников выполняло познавательную функцию, обучающихся нужно обучать следующим умениям: - отбору существенной информации и отделению её от второстепенной; - схематизации и структурированию прочитанного материала; - формулировке резюме по прочитанному материалу. При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем. При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Понятие об общении, взаимосвязь общения с другими науками.
2. Роль общения в жизни человека.
3. Взаимосвязь общения и деятельности.
4. Психологические проблемы общения в трудах В.М.Бехтерева, В.Н.Мясищева, Л.С.Выготского.
5. Противопоставление общения и деятельности Ш.Тейлора, Л.Пипло.
6. Теория трансактного анализа Э.Берна.
7. Теория структурного баланса Ф.Хайдера.
8. Теория коммуникативных Т.Ньюкома.
9. Функции общения.
10. Виды общения.
11. Стороны общения.
12. Коммуникативная сторона общения.
13. Интерактивная сторона общения.
14. Перцептивная сторона общения.
15. Понятие роли и ролевого поведения.
16. Разновидности ролевого поведения.
17. Ролевые модели поведения в организации.
18. Виды социальных взаимодействий.
19. Понятие социального взаимодействия.
20. Механизмы социальной перцепции.
21. Эффекты межличностного восприятия.
22. Каузальная атрибуция.
23. Манипулятивное общение и его виды.
24. Приемы манипулятивного общения.
25. Характеристики манипулятивных систем.
26. Характеристики понятий «активное слушание», «пассивное слушание», «эмпатическое слушание».
27. Рефлексивное и нерефлексивное слушание.
28. Техники слушания.
29. Правила эффективного слушания.
30. Трехтактная схема слушания.
31. Правила ведения беседы.
32. Этика делового общения.
33. Виды и формы делового общения.
34. Виды деловых совещаний.
35. Классификация групп вопросов в деловом общении.
36. Этические и культурные требования к выступлению в аудитории.
37. Позиции общения.
38. Конфликты, их источники и причины.
39. Роль и место конфликта в общении.
40. Типы конфликтов.
41. Стратегии и тактики поведения в конфликте.
42. Способы предупреждения конфликтов в процессе общения.
43. Пути и методы разрешения конфликтных ситуаций.
44. Стили поведения в конфликтной ситуации.
45. Конструктивное разрешение конфликта в процессе эффективного общения.
46. Психологические особенности общения с пациентом.
47. Терапевтическое и нетерапевтическое общение с пациентом.
48. Рефлексия и эмпатия в общении.
49. Фильтры «Я-слушания» в общении.
50. Коммуникативный барьер и его виды.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Какой раздел психологии изучает психологическую специфику процессов общения?

- а) психология труда;
- б) психология развития;
- в) психология общения;
- г) клиническая психология.

Какое общение направлено на извлечение выгоды от собеседника?

- а) формально-ролевое;
- б) манипулятивное;
- в) духовное;
- г) деловое.

Что относится к вербальным средствам общения?

- а) мимика и жесты;
- б) интонация и темп речи;
- в) словесная информация;
- г) пространственная ориентация.

Какое расстояние характерно для персонального общения?

- а) 0–45 см;
- б) 45–120 см;
- в) 120–400 см;
- г) 400–750 см.

Что такое мимика?

- а) движения руками и головой;
- б) движение мышц лица;
- в) тембр голоса;
- г) дистанция между собеседниками.

Какие средства общения связаны с тактильным воздействием?

- а) кинесические;
- б) проксемические;
- в) такесические;
- г) просодические.

Что понимается под просодикой?

- а) жесты и позы;
- б) зрительный контакт;
- в) ритмико-интонационные стороны речи;
- г) прикосновения.

Какой характер общения возникает, если партнёры сидят за столом напротив друг друга?

- а) дружеская беседа;
- б) сотрудничество;
- в) оборонительный;
- г) нейтральный.

Что такое кинесические средства общения?

- а) высота и тембр голоса;
- б) мимика, взгляд, жесты;
- в) дистанция между собеседниками;
- г) паузы и интонации.

Какие средства связаны с пространственной ориентацией?

- а) такесические;
- б) кинесические;
- в) проксемические;
- г) экстралингвистические.

Что является основным каналом передачи эмоциональной информации в невербальном общении?

- а) слова;
- б) интонация и мимика;
- в) письменная речь;
- г) логические аргументы.

Какой тип слушания предполагает активное участие и обратную связь?

- а) пассивное;
- б) эмпатическое;
- в) избирательное;

г) критическое.

Что такое эмпатия в контексте общения?

- а) умение убеждать;
- б) способность понимать и разделять чувства другого;
- в) навык аргументации;
- г) техника манипуляции.

Какой фактор чаще всего становится причиной коммуникативного барьера?

- а) чёткая формулировка мысли;
- б) предвзятость и стереотипы;
- в) открытая поза;
- г) доброжелательный тон.

Что означает термин «рефлексия» в психологии общения?

- а) повторение слов собеседника;
- б) анализ собственного поведения и его влияния на других;
- в) игнорирование обратной связи;
- г) использование жаргона.

Какой стиль общения характеризуется доминированием и давлением?

- а) демократический;
- б) либеральный;
- в) авторитарный;
- г) партнёрский.

Что такое «активное слушание»?

- а) молчание во время речи собеседника;
- б) перефразирование и уточнение сказанного;
- в) прерывание собеседника;
- г) отвлечение на посторонние мысли.

Какой элемент не относится к структуре коммуникативного акта?

- а) отправитель;
- б) канал;
- в) контекст;
- г) предубеждение.

Что такое «обратная связь» в общении?

- а) молчание после высказывания;
- б) реакция на сообщение, дающая понять, как оно воспринято;
- в) повторение собственных аргументов;
- г) смена темы разговора.

Верно ли, что активное слушание — это техника общения, предполагающая полное внимание к собеседнику, включая вербальные и невербальные сигналы?

- а) да;
- б) нет;

Опишите 3–4 конкретных приёма невербального общения, которые особенно важны в спортивной среде (например, во время тренировки или соревнований), и поясните, как они влияют на взаимодействие между тренером и спортсменом или между спортсменами в команде.

Как особенности темперамента (например, холерик, флегматик) могут влиять на стиль общения тренера со спортсменами? Приведите 2–3 примера из спортивной практики.

Перечислите 3–4 типичные коммуникативные барьеры, с которыми сталкиваются тренеры и спортсмены в процессе подготовки к соревнованиям, и предложите способы их преодоления.

В чём заключаются ключевые отличия делового общения (например, между тренером и администрацией клуба) от неформального общения в спортивной команде? Приведите по 2–3 характерных признака для каждого типа.

Как эмпатия может способствовать эффективности общения в спортивной команде? Опишите 2–3 ситуации, где проявление эмпатии со стороны тренера или капитана команды особенно ценно.

Какие стратегии разрешения конфликтов вы считаете наиболее эффективными в спортивной команде? Обоснуйте свой выбор и приведите пример из реального спортивного опыта.

В чём состоит роль обратной связи в процессе обучения спортивным навыкам? Приведите 2–3 примера конструктивной обратной связи, которую тренер может дать спортсмену.

Как использование цифровых средств коммуникации (мессенджеры, видеозвонки) влияет на качество общения в спортивной команде? Укажите 2–3 положительных и 2–3 отрицательных аспекта.

Опишите 3–4 способа, с помощью которых капитан команды может мотивировать товарищей по команде через эффективное общение в критический момент соревнования.

Какие этические принципы особенно важны в общении между спортсменами и судьями/арбитрами? Приведите 2–3 конкретных примера ситуаций, где соблюдение этих принципов критично.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

зачтено/«отлично»

(«компетенции освоены полностью») Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

зачтено/«хорошо»

(«компетенции в основном освоены») Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

зачтено/«удовлетворительно»

(«компетенции освоены частично») Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

не зачтено/«неудовлетворительно»

(«компетенции не освоены») Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.11.02 Психология общения
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
ФТД.01 История литературы родного края**

Закреплена за кафедрой	Русской филологии
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль	Физическая реабилитация
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	18
самостоятельная работа	54
контактная работа во время промежуточной аттестации	

Виды контроля в семестрах:

зачет 3

**Распределение часов дисциплины по
семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	3(2.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	54	54	54	54
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, ст. преподаватель Триморук Евгений Дмитриевич

Рабочая программа дисциплины

История литературы родного края

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Русской филологии

Зав. кафедрой Погорелая Екатерина Афанасьевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

ознакомление студентов с историей развития литературы родного края, современные тенденции и перспективы в системе общекультурных связей.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование представления о месте и роли литературы Родного края в современном мире;
- формирование системы основных понятий, используемых для описания важнейших литературных методов и приемов, и раскрытие взаимосвязей этих понятий;
- формирование навыков самостоятельной работы, организации исследовательской работы.

Изучение дисциплины «История литературы родного края», таким образом, направлено на приобретение навыков адекватной самореализации в процессе обучения и адекватного самопредставления в профессиональной сфере.

Изучение дисциплины «История литературы родного края», таким образом, направлено на приобретение навыков адекватной самореализации в процессе обучения и адекватного самопредставления в профессиональной сфере.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	ФТД

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Официальный язык (молдавский)
2	Официальный язык (украинский)
3	Философия
4	Иностранный язык (английский)
5	Иностранный язык (немецкий)
6	Иностранный язык (французский)
7	Иностранный язык (испанский)
8	История физической культуры
9	История России
10	Всеобщая история
11	Основы российской государственности

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Основы политической власти ПМР
2	Паралимпийские виды спорта
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)**

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр

	Раздел 1. Истоки литературы родного края		
1.1	Становление литературы родного края /Лек/	2	3
1.2	Современные тенденции развития литературы родного края /Ср/	2	3
1.3	Народные песни в истории литературы родного края /Ср/	2	3
1.4	Народные сказки в истории литературы родного края /Ср/	2	3
	Раздел 2. Поэзия приднестровских авторов		
2.1	Жанровое своеобразие литературы родного края /Лек/	2	3
2.2	Идейно-художественные особенности творчества В. Ткачева /Пр/	2	3
2.3	Пейзажная, любовная и детская лирика /Ср/	2	3
2.4	"Старшее" поколение авторов в истории литературы родного края /Ср/	2	3
2.5	Идейно-художественный мир А. Дрожжина. /Ср/	2	3
2.6	Гражданская, духовная и религиозная лирика /Ср/	2	3
2.7	Идейно-художественные особенности творчества С. Ратмирова. Сборник "Сто бесед о вечности" /Ср/	2	3
2.8	Философская лирика В. Ахмерова. «Переулки тишины» /Ср/	2	3
2.9	Женская лирика (Л. Кудрявцева, Л. Кабанюк, В. Пилецкая, Н. Самоний) /Ср/	2	3
2.10	Эволюция лирического героя Е. Триморука в сборнике "В искривлении зеркал" /Ср/	4	3
	Раздел 3. Проза приднестровских авторов		
3.1	Тематический план в прозе приднестровских авторов /Лек/	2	3
3.2	Вершигора Пётр и его военно-мемуарная проза "Люди с чистой совестью" /Пр/	2	3
3.3	Нароков Николай и его роман "Мнимые величины" /Пр/	2	3
3.4	Баранов Юрий и его сборник иронических рассказов "Жажда денег" /Пр/	2	3
3.5	Последний роман "оттепели" в творчестве П. Вершигоры "Дом родной" /Ср/	4	3
3.6	Нароков Николай как автор русского зарубежья в истории литературы родного края. Роман "Мнимые величины" /Ср/	2	3
3.7	Нароков Николай как автор русского зарубежья в истории литературы родного края. Роман "Никуда" /Ср/	2	3
3.8	Послевоенная проза в истории литературы родного края. И. Соколов "Судьба танкиста" /Ср/	2	3
3.9	Ратмиров Сергей. Религиозная проза "Исповедь русского путника" /Ср/	2	3
3.10	Идейно-художественные особенности фантастической прозы Ю. Самуся «Игра воображения» /Ср/	2	3
3.11	Антиутопические особенности в сборнике Е. Триморука «Выбор смерти» /Ср/	2	3
3.12	Постмодернистский роман Е. Триморука «Версия героя» /Ср/	4	3
3.13	Кожушник В. "Магарыч". Баранов Ю. "Жажда денег" /Ср/	2	3
3.14	Социально-бытовая проза в истории литературы родного края /Ср/	2	3
3.15	Военно-мемуарная проза приднестровских авторов (П. Вершигора, Б. Челышев, И. Ильин). /Ср/	2	3
	Раздел 4. Драматургия и публицистика приднестровских авторов		
4.1	Драматургические и публицистические особенности в творчестве приднестровских авторов /Лек/	2	3
4.2	Очерковая проза Челышева Бориса и его книга "В поисках исчезающих книг" /Пр/	2	3
4.3	Публицистика Бориса Челышева. «Имеют свое лицо» /Ср/	2	3
4.4	Драматургическое наследие Владимира Ахмерова. Пьеса "Общага или любовь по субботам" /Ср/	2	3
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

Арабаджи Т.А. Литература Приднестровья (Литература родного края). Учебник-хрестоматия. 10–11 кл., 2019.
https://schoolpmr.3dn.ru/Books/LitPMR10_11.pdf
 Баранов Юрий. Демон и синеглазка // Литературное Приднестровье. Сост. В. Афанасьев, Ю. Бень. Тирасполь, 2002. – С. 74–76.
 Баранов Юрий. Жажда денег. Сборник иронических рассказов. Тирасполь, 2003. – 192 с.

- Баранов Юрий. Из пожелтевших тетрадей прапорщика Арабова // Днестр. 2004. № 1.– С.5–27.
- Баранов Юрий. Перейти Иордан // Литературное Приднестровье. Сост. В. Афанасьев, Ю. Бень. Тирасполь, 2002. – С. 77–81.
- Баранов Юрий. Шесть золотых светильников // Литературное Приднестровье. Сост. В. Афанасьев. Бендеры, 2005. – С. 60–65.
- Вырвич А. Л. Дорога сквозь сердце: Стихотворения / под ред. В. Кожушняка. – Тирасполь, 2004. – 172 с.
- Вырвич А. Л. Звучит строка. Сборник стихотворений. Тирасполь, 2012. – 32 с.
- Вырвич А. Л. Купейные истории [Текст]: рассказы / Александр Вырвич; Литературное объединение городского округа Домодедово Белый камень. – Москва: Буки Веди, 2018. – 150 с.
- Вырвич А. Л. Между миром и войной. Публицистика, проза. Тирасполь, 2011. – 184 с.
- Дрожжин А. С. Возвращение. – Брянск: Цифровая типография «АВЕРС», 2022. – 97 с.
- Дрожжин А. С. Свеча поэзии: Избранное / Анатолий Дрожжин: иллюстрации, обложка: Дружинин А. А., Мигачев В. А.; Союз писателей и Республиканский литературный фонд Приднестровья. – Тирасполь: Бендерская типография «Полиграфист», 2020. – 480 с.
- Ильин И. Р. Вехи жизни. Стихотворения / И. Р. Ильин. – Тирасполь: Литера, 2013. – 424 с.
- Ильин И. Р. Дорога сквозь годы: Литературно-художественное издание. Тирасполь: Литера, 2005. – 46 с.
- Ильин И. Р. Последние аккорды: Стихотворения / И. Р. Ильин; худож.: М. В. Кислицкий. – Тирасполь: Теслайн, 2020. – 228 с.
- Корытник Н. П. Яблоки любви. Сборник рассказов и очерков. Бендеры: Полиграфист, 2001. – 176 с.
- Корытник Н. П. Военные рассказы. Бендеры: Полиграфист, 2001. – 175 с.
- Корытник Н. Ф. Этот день мы приближали, как могли / Сост. Н. Ф. Корытник. – Бендеры: Полиграфист, 2005. – 224 с.
- Красницкий А. И. Речные перекаты Стихотворения. Тирасполь, 2006. – 96 с.
- Молчанова Ольга. Весны, мои рубежи: Сборник стихотворений. – Тирасполь, 2012. – 32 с.
- Молчанова Ольга. Волшебные звоны: Поэзия и проза / Обл.: Т. Богатая; илл.: В. Мигачев. – Тирасполь, 2022. – 152 с.
- Молчанова Ольга. Капли звон. Стихотворения. Тирасполь, 2006. – 24 с.
- Молчанова Ольга. Миг прозрения: Стихотворения / Под ред. В. Кожушняка. – Тирасполь, 2006. – 70 с.
- Сизова О. В. След на песке: Сб. стихотворений, проза и очерки. – Бендеры: ООО «Издательско-полиграфическое предприятие «ПАПФ», 2004. – 120 с.
- Оверин Павел. Конец сезона. Стихотворения и пародии. Тирасполь, 2004. – 102 с.
- Овчарук В. Пространство света и любви: Поэтический сборник: Стихи разных лет / Валерий Овчарук. – Кишинэу, 2021. – 160 с.
- Полушин Владимир. Дорогой любви. Стихи. Красноярск, 2000. – 206 с.
- Ратмиров Сергей. Исповедь русского путника. М., Флинта, 2016. – 1186 с.
- Ратмиров Сергей. Сто бесед о вечности. Тирасполь: РИО ПГУ, 2004. – 112 с.
- Самусь Юрий. Игра воображения. Сб. рассказов / Юрий Самусь; худож.: А. Котлин. – Бендеры: Типография «Полиграфист» 2004. – 208 с.
- Самусь Юрий. Полынный мед. Главы из романа (совместно с Пищенко В.) // Литературный альманах, Тирасполь, 2001. – С. 88–109 с.
- Самусь Юрий. Укус скорпиона. М., Аст, 2004. – 336 с.
- Ткачев Валентин. Гора света: Стихотворения / В. Ткачев; Под ред. К. Тресковой. – Худ. А.Загородний. – Тирасполь, 2005. – 176 с.
- Ткачев Валентин. Меч любви. Лирика / Валентин Ткачев. Кишинев: Центр. тип. 2001. – 110 с.
- Ткачев Валентин. Нелегкая стезя. Размышления о литературе, литераторах и литературных нравах. Кишинев, 2004. – 221 с.
- Ткачев Валентин. Ярое око: Стихи последних лет / В. Ткачев – Тирасполь, 2003. – 104 с.
- Тримоук Евгений. Выбор смерти. Сборник рассказов. Издательские решения. По лицензии Ridero, 2019. – 134 с.
- Тримоук Евгений. В искривлении зеркал: Стихотворения / Евгений Тримоук. – [б.м.]: Издательские решения, 2023. – 88 с.
- Тримоук Евгений. Из трех книг: Касание языческих богов. Скольжение теней. Метрональдс / Евгений Тримоук. 2021 – 70 с.
- Тримоук Евгений. Касание языческих богов. Стихотворения. Тирасполь, 2012. – 34 с.
- Тримоук Евгений. Метрональдс. Книга стихотворений. Издательские решения. По лицензии Ridero, 2019. – 42 с.
- Тримоук Евгений. Скольжение теней. Стихотворения. Издательские решения. По лицензии Ridero, 2019. – 86 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
 Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К. 1 - 301 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя
2	К.1 - 113а Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 7 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 21 посадочное место рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по выполнению самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление и углубление тех знаний, умений и навыков, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов самостоятельности, ответственности, инициативы, умению организовать свое время. Настоящие указания позволят студентам закрепить и самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности. Они направлены на осмысленное формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по дисциплине «История литературы родного края».

Методические указания по подготовке доклада

Выберите тему из предложенных преподавателем или предложите свою, согласовав ее с преподавателем. Выбор темы – важный и ответственный шаг, и лучше его глубоко продумать и обосновать для себя самого – опыт показывает, что хорошего результата чаще добивается тот, кто с увлечением и искренней заинтересованностью работает над избранным материалом; впрочем, успеха может добиться и тот, кто будет идти к своей цели «на сопротивление», упорно раскрывая тему, которая изначально представляется трудной или незнакомой), прочитайте текст источника (художественное произведение, комментарии к нему – желательно использовать полное собрание сочинений или академическое издание автора), материал учебника и 2-3 литературоведческие работы; помечайте неясные места, незнакомые термины, понятия, затем выясните их значения – обратитесь к примечаниям, сопутствующей литературе или Интернет-ресурсам; последовательно осмыслите источники, отметьте в них основное содержание, важные положения, интересные мысли, раскрывающие выбранную тему, выделите те фрагменты, которые сделают доклад аргументированным; оформите прочитанный материал в виде плана; пользуясь этим планом, компактно, аргументированно, с привлечением цитат и источников изложите осознанный материал; обращайте внимание на системность и логичность изложения, краткость и доказательность материала; составьте тезисы доклада и резюме с тем, чтобы при необходимости подготовить текст к печати или адаптировать его для устного сообщения; тщательно отредактируйте текст (тезисы), воспользовавшись навыками, полученными в ходе практических занятий.

Методические указания по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, обычно готовят в программе MS PowerPoint. Презентация представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего материалы презентации проецируются на большой экран, реже – раздаются собравшимся в печатном варианте. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторе.

На следующих слайдах помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, фотографии и пр.), который уместен и достаточен в своей информативности и наглядности, помогает раскрыть тему выступления.

К слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации должны соответствовать содержанию;
- необходимо использовать иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением;
- максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями, наиболее важная информация располагается в центре экрана;
- обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд, иначе присутствующие не успеют осознать содержание слайда;
- слайд с анимацией должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд;
- в связи с отмеченным временем лучше вести презентацию не в автоматическом режиме, а сменяя слайды по усмотрению докладчика;
- для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - не менее 18;
- в презентациях не принято ставить переносы в словах;
- наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста;
- заключительный слайд презентации может содержать текст «Спасибо за внимание» или «Конец».

Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность напомнить слушателям тему выступления, имя докладчика и перейти к вопросам.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Основные этапы развития литературы ПМР: понятие «горизонтали» и «вертикали».
2. Поликультурные истоки литературного процесса Приднестровья.
3. Литературный процесс в ПМР 90-х. Становление приднестровской литературы.
4. Создание Тираспольской писательской организации СП России.
5. Литобъединение «Взаимость», «Горизонт», «Родник». Имена и персоналии.
6. Литература ПМР: организации, направления, виды и жанры.
7. Издание СПП «Литературное Приднестровье»: анализ издания.
8. Современная публицистика ПМР (от Б. Чельшева до наших дней).
9. Современная проза ПМР (В. Кожушнян, С. Ратмиров, Р. Кожухаров).
10. Лирика Приднестровья: фронтовая, «дети войны», гражданская, философская.
11. Драматургия в ПМР: В. Ахмеров, В. Кожушнян, О. Юзифович, В. Щербина.
12. Лирика А. Дрожжина. Анализ избранных сборников в книге «Свеча поэзии».
13. Лирика С. Ратмирова. Стихотворный сборник «Сто бесед о вечности».
14. Творчество В. Пилецкой, Л. Кудрявцевой, О. Молчановой.
15. Творчество В. Ткачева. Стихотворные сборники «Ярое око» и «Гора света».
16. Первые соавторы в Литературе Приднестровья: В. Пищенко и Ю. Самусь «Полынный мед».
17. Творчество О. Юзифовича. Поэзия, проза, драматургия.
18. Творчество Р. Кожухарова. Лирика и проза.
19. Проза С. Ратмирова. «Исповедь русского путника».
20. Творчество Л. Литвиненко. Сборники «Прорыв» и «Мой русский» и др.
21. Творчество В. Кожушняна. Лирика и проза.
22. Творчество А. Вырвича. Стихотворный сборник «Мир над Днестром».
23. Творчество Е. Чудной. Стихотворный сборник «В ожидании ветреного чуда».
24. Творчество Л. Кабанюк. Стихотворный сборник «Профиль женщины».
25. Творчество Ю. Баранова. Сборник «Жажда денег».
26. Творчество Е. Триморука. Сборник «Метрональдс». Эволюция лирического героя.
27. Творчество И. Соколова. «Судьба танкиста».
28. Перспективы развития литературы Приднестровья.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрено

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тестовое задание, часть I

1. К какому году относится создание литературного объединения "Рэсэритул"?
 - а) 1928
 - б) 1929
 - в) 1930
 - г) 1932
2. Кто входил в состав литературного объединения "Рэсэритул"?
 - а) Самуил Лехтцир
 - б) Думитру Мартынов
 - в) Соломон Милев
 - г) Николай Фридман
3. В каком году открылось заочное отделение Литературного института им. А.М. Горького?
 - а) 1929
 - б) 1931
 - в) 1935
 - г) 1933
4. Кто был делегатом нашего края на I Всесоюзном съезде советских писателей?
 - а) Думитру Милев
 - б) Николай Край
 - в) Самуил Милев
 - г) Татьяна Ткаченко
5. Какого литературного объединения не было на территории нашего края?
 - а) "Арзамас"
 - б) "Светоч"

- в) "Родник"
г) "Горизонт"
6. Кто является автором рассказа "Магарыч"?
а) Пушкин
б) Кожушняян
в) Самусь
г) Пищенко
7. Какая книга вышла в 1946 году, получив Сталинскую премию?
а) "Люди захолустья"
б) "Люди с ясной головой"
в) "Люди с чистой совестью"
г) "Люди на все времена"
8. Когда был создан Союз писателей Приднестровья?
а) 25 февраля 1991 года
б) 19 февраля 1961 года
в) 25 февраля 1995 года
г) 19 февраля 2000 года
9. Кто был первым председателем Союза писателей Приднестровья?
а) Пищенко
б) Афанасьев
в) Кожушняян
г) Юзифович
10. Какой предпоследний поэтический сборник написал Валентин Ткачёв?
а) "Тяжкая ноша"
б) "Тяга земная"
в) "Ярое око"
г) "Вехи памяти"
11. Кто является председателем тираспольского отделения Союза писателей России на 2025 год?
а) Николай Божко
б) Николай Фридман
в) Николай Носов
г) Николай Новиков
12. Кто написал книгу "Судьба танкиста"?
а) Игорь Кузнецов
б) Илья Соколов
в) Игнат Федоренко
г) Ибрагим Птицын
13. Какая книга принадлежит перу Сергея Ратмирова?
а) "Исповедь странника"
б) "Исповедь неистового фантазера"
в) "Исповедь русского путника"
г) "Исповедь молчаливого монаха"
14. Какую книгу посмертно опубликовал Петр Вершигора в 1963 году?
а) "Люди с чистой совестью"
б) "Дом родной"
в) "Люди перепутья"
г) "Родной край"
15. Какую книгу не писал Николай Нароков?
а) "Могу"
б) "Хочу"
в) "Мнимые величины"
г) "Никуда"
16. Как называется Электронный литературный альманах (ЭЛА), выходивший в период с 2024 по 2025 года?

- а) "Зеленая лампа"
- б) "Северный вестник"
- в) "Южный ветер"
- г) "Ночной дозор"

17. Какое литературное объединение появилось на территории Приднестровья к 90-м годам?

- а) "Литературный родник"
- б) "Горизонт"
- в) "Взаимность"
- г) "Зов души"

18. Какого литературного альманаха был редактор В. Ткачев?

- а) "Ларец"
- б) "Горизонт"
- в) "Лоза"
- г) "Тирасполь-Москва"

19. Какое литературное объединение возглавлял Леонид Литвиненко?

- а) "Горизонт"
- б) "Светоч"
- в) "Луч"
- г) "Зов души"

20. Какой сборник написал Е. Триморук?

- а) "Искажение теней"
- б) "Искривление теней"
- в) "Скольжение теней"
- г) "Служение теней".

Тестовое (исправить) задание, часть II

Письменное эссе на тему:

1. Проанализировать эпизод из книги Петра Вершигоры "Люди с чистой совестью";
2. "Дети войны": проанализировать стихотворение одного из отечественных авторов литературы нашего края: Н. Божко, В. Овчарук, В. Ткачев, А. Дрожжин, Л. Литвиненко (по выбору студента);
3. Обзорный анализ сборника Валентина Ткачева "Ярое око";
4. Проанализировать "В поисках исчезающих книг" Бориса Челышева: история создания и результат;
5. В чем проявляется патриотизм в книге Ильи Соколова "Судьба танкиста"?
6. Идеино-просветительский труд Сергея Ратмирова в его книге "Исповедь русского путника";
7. Обзор сборника Юрия Баранова "Жажда денег": проявление иронии;
8. Фантастика в сборнике Юрия Самуся "Игра воображения";
9. Обзорный анализ ушедших альманахов в истории литературы родного края: "Днестр", "Литературная Рыбница", "Тирасполь-Москва" (по выбору студента);
10. Обзорный анализ альманаха "В круге чтения" с 2019 по 2025 года.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- отметка «зачтено» выставляется обучающемуся, если правильно выполнено более 50% заданий;
- отметка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если правильно выполнено менее 50% заданий.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ФТД.01 История литературы родного края
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры русской филологии

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой русской филологии

личная подпись

Погорелая Екатерина
Афанасьевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
ФТД.02 Организация волонтерского движения для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану		72	
в том числе:			
аудиторные занятия		38	
самостоятельная работа		34	
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6(3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	38	38	38	38
Контактная работа	38	38	38	38
Сам. работа	34	34	34	34
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Мыцыков Николай Владимирович

Рабочая программа дисциплины

Организация волонтерского движения для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Обеспечивать у обучающихся формирование целостного представления профессиональной деятельности в области «Физкультурно-спортивное движение волонтеров Приднестровья»

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	ФТД

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Основы медицинских знаний
2	Гигиена физической культуры и спорта

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подвижные игры и методика преподавания
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**ОПК-14: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь**

ОПК-14.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

ОПК-14.2: Умеет: обеспечивать соблюдение требований техники безопасности, профилактики травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-14.3: Владеет: способами соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Теоретико-методические основы функционирования волонтерского движения.		
1.1	История возникновения волонтерства в России /Лек/	2	6
1.2	Организация деятельности добровольческого объединения /Лек/	2	6
1.3	История возникновения волонтерства в Приднестровье /Лек/	2	6
1.4	Теоретические подходы к анализу волонтерства /Лек/	2	6
1.5	Понятие и сущностные признаки волонтерства /Пр/	2	6
1.6	Цель, результат, субъект-объект, формы и методы, временные характеристики, условия осуществления. /Пр/	2	6
1.7	Цели волонтерского движения /Пр/	2	6
1.8	Правовые основы волонтерства /Пр/	2	6
1.9	Структура волонтерского движения /Ср/	24	6
1.10	цифровизация (онлайн-платформы, дистанционное волонтерство) /Ср/	10	6
1.11	Структура волонтерского движения /Лек/	2	6
1.12	цифровизация (онлайн-платформы, дистанционное волонтерство) /Пр/	2	6
	Раздел 2. Организация и виды волонтерского движения для лиц с отклонениями в состоянии здоровья		
2.1	История возникновения волонтерства в Приднестровской Молдавской Республики /Лек/	2	6
2.2	Цели волонтерского движения в Приднестровье /Лек/	2	6
2.3	Мотивация волонтеров в Приднестровье /Лек/	2	6
2.4	Структура волонтерского движения в Приднестровье /Лек/	2	6
2.5	Организационные принципы функционирования волонтерства в Приднестровье /Пр/	2	6
2.6	Основные направления волонтерской деятельности в Приднестровье /Пр/	2	6
2.7	Механизмы управления и координации волонтерской деятельности в Приднестровье /Пр/	2	6

2.8	Ресурсы волонтерского движения в Приднестровье /Пр/	2	6
2.9	Вызовы и ограничения волонтерской деятельности в Приднестровье /Пр/	2	6
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Данилина Е. В., Макеева Л. А. Спортивное волонтерство как способ самореализации // Научное сообщество студентов XXI столетия.

Гуманитарные Науки : сб. ст. по мат. XXXII междунар. студ. науч.- практ. конф. № 5 (32). Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/5\(32\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/5(32).pdf)

2. Тихоновская Я. С., Мартиросова Т. А., Евсюкова К. М. Спортивное волонтерство как одна из важных составляющих проведения спортивных состязаний международного уровня // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016 № 4 Режим доступа:

<http://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-volonterstvo-kakodna-iz-vazhnyh-sostavlyayuschih-provedeniya-sportivnyh-sostyazaniymezhdunarodnogo-urovnya>

3. Волонтерство — традиции и инновации: курс лекций. М. : МГТУ им. М. А. Шолохова, 2009 Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/2623048/>

4. Спортивная волонтерская деятельность // Образовательный портал «Справочник». — Дата последнего обновления статьи: 06.05.2025.

— URL https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/sportivnaya_volonterskaya_deyatelnost/.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

Академия Google

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 201 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов), различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен.

Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.

Методические указания и материалы по видам занятий

Весь процесс подготовки реферата условно можно представить в следующем виде:

1. Выбор темы реферата;
2. Изучение спортивно-исторической литературы;
3. Определение цели и задачи темы реферата;
4. Обобщение и интерпретация полученных данных;
5. Формулировка выводов и практических рекомендаций;
6. Оформление работы;
7. Защита рефератов.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Понятие волонтерства (добровольчества): сущность, ключевые признаки.
2. Различие понятий «волонтер» и «доброволец»: есть ли смысловая разница?
3. Основные теоретические подходы к анализу волонтерства (деятельностный, институциональный, общностный, системный).
4. Цели волонтерского движения: внутренние и внешние.
5. Принципы волонтерской деятельности (раскрыть каждый: добровольность, безвозмездность, системность, партнерство, прозрачность, безопасность, признание).
6. Волонтерство как институт гражданского общества: признаки и функции.
7. Волонтерская общность как социальная группа: структура и механизмы сплочения.
8. Ключевые нормативные акты о волонтерстве в РФ (назвать и кратко охарактеризовать).
9. Права и обязанности волонтеров: правовой контекст.
10. Права и обязанности волонтерской организации: нормативно правовая база.
11. Международные документы о волонтерстве (примеры и значение).
12. Основные типы мотивации волонтеров (социальная, ценностная, личностно развивающая, материально прагматическая).
13. Факторы, снижающие мотивацию и ведущие к выгоранию волонтеров.
14. Способы поддержания вовлеченности и предотвращения выгорания.
15. Психологические особенности волонтерской деятельности: групповая динамика, лидерство, коммуникация.
16. Субъекты волонтерского движения: роли и взаимодействие.
17. Уровни организации волонтерского движения (локальный, муниципальный, региональный, национальный, международный).
18. Этапы работы с волонтерами: набор, отбор, обучение, сопровождение, поощрение.
19. Методы отбора волонтеров: критерии и инструменты.
20. Формы и методы обучения волонтеров (очные, дистанционные, наставничество).
21. Система сопровождения и супервизии волонтеров: задачи и практики.
22. Основные направления волонтерской деятельности (социальное, экологическое, событийное, медицинское, культурное и др.): краткая характеристика каждого.
23. Особенности спортивного волонтерства: задачи и требования.
24. Цифровое (онлайн) волонтерство: форматы и возможности.
25. Инклюзивное волонтерство: принципы и барьеры.
26. Волонтерство в ЧС и поисково спасательной деятельности: специфика.
27. Виды ресурсов волонтерского движения (человеческие, информационные, материальные, финансовые, нормативно правовые).
28. Источники финансирования волонтерских инициатив (гранты, пожертвования, спонсорство).
29. Механизмы партнерства с госорганами, бизнесом и НКО.
30. Инструменты учёта и отчётности в волонтерских организациях.
31. Этапы зарождения и развития волонтерства за рубежом (ключевые вехи).
32. Истоки и традиции добровольческого труда в России (до СССР, СССР, постсоветский период).
33. Опыт организации волонтерства на крупных международных событиях (Олимпиады, Всемирные игры и т. п.).
34. Особенности волонтерских систем в разных странах (на примере 2–3 государств).
35. Основные вызовы для волонтерского движения (правовые, финансовые, кадровые, коммуникационные).
36. Проблемы координации между волонтерскими организациями.
37. Пути повышения осведомлённости общества о волонтерстве.
38. Перспективы цифровизации волонтерской деятельности.
39. Развитие корпоративного и школьного волонтерства: тренды и барьеры.
40. Стандартизация и сертификация волонтеров: необходимость и модели.
41. Критерии и методы оценки результативности волонтерских проектов.
42. Показатели эффективности работы волонтерского объединения.
43. PR и продвижение волонтерских инициатив: каналы и инструменты.
44. Формирование позитивного имиджа волонтерства в СМИ и соцсетях.
45. Способы признания и поощрения волонтеров (материальные и нематериальные).
46. Разработка краткого плана набора и обучения волонтеров для конкретного мероприятия.
47. Алгоритм решения конфликтной ситуации в волонтерской группе.
48. Составление памятки для нового волонтера (ключевые правила и контакты).
49. Подготовка краткого отчёта о проведённом волонтерском мероприятии.
50. Предложение меры по повышению вовлечённости волонтеров в долгосрочный проект.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)**Вопросы**

1. Есть ли смысловая разница между понятиями «волонтёр» и «доброволец» в российском правовом и общественном контексте?
 - а) нет, это полные синонимы;
 - б) да: «волонтёр» — международный термин, «доброволец» — традиционно российский;
 - в) да: «волонтёр» подразумевает только международную деятельность, «доброволец» — внутреннюю;
 - г) разница только в стилистике, смысловых отличий нет.
2. Какой подход к анализу волонтерства фокусируется на целях, результатах, субъектах и методах деятельности?
 - а) институциональный;
 - б) деятельностный;
 - в) общностный;
 - г) системный.
3. К внутренним целям волонтерского движения относится:
 - а) решение социальных проблем;
 - б) укрепление единства участников и их самореализация;
 - в) поддержка уязвимых групп;
 - г) развитие местных сообществ.
4. Какой принцип волонтерской деятельности предполагает открытость информации о целях и результатах работы?
 - а) добровольность;
 - б) безвозмездность;
 - в) прозрачность;
 - г) партнёрство.
5. Волонтерство как институт гражданского общества характеризуется:
 - а) наличием норм, правил и ролей;
 - б) отсутствием формальной структуры;
 - в) исключительно индивидуальной инициативой;
 - г) подчинением государственным органам.
6. Что НЕ относится к механизмам сплочения волонтерской общности?
 - а) общие ценности и цели;
 - б) регулярные совместные мероприятия;
 - в) жёсткая иерархическая подчинённость;
 - г) взаимная поддержка и признание.
7. Какой нормативный акт является базовым для регулирования волонтерства в РФ?
 - а) Федеральный закон от 12.01.1996 № 7 ФЗ «О некоммерческих организациях»;
 - б) Федеральный закон от 11.08.1995 № 135 ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)»;
 - в) Трудовой кодекс РФ;
 - г) Конституция РФ.
8. Какое право НЕ относится к основным правам волонтера?
 - а) право на получение заработной платы за работу;
 - б) право на информацию о целях и задачах деятельности;
 - в) право на безопасность и охрану здоровья;
 - г) право на поощрение и признание.
9. Обязанность волонтерской организации — обеспечить:
 - а) материальное вознаграждение волонтерам;
 - б) обучение и сопровождение волонтеров;
 - в) постоянное трудоустройство участников;
 - г) личные страховые полисы для всех волонтеров.
10. Какой международный документ закрепляет общие принципы волонтерства?
 - а) Всеобщая декларация прав человека;
 - б) Всеобщая Декларация Добровольцев (Амстердам, 2001);
 - в) Конвенция о правах ребёнка;
 - г) Устав ООН.
11. К ценностной (альтруистической) мотивации волонтеров относится:
 - а) желание получить сертификат для резюме;
 - б) стремление помочь тем, кто в сложной ситуации;
 - в) поиск новых знакомств;
 - г) возможность путешествовать.
12. Что из перечисленного НЕ является фактором выгорания волонтеров?
 - а) чрезмерная нагрузка и нехватка времени;
 - б) отсутствие признания и обратной связи;
 - в) чёткое распределение задач и поддержка команды;
 - г) несоответствие ожиданий и реальности.

13. Какой способ помогает поддерживать вовлечённость волонтеров?
- а) регулярное признание и благодарность;
 - б) увеличение объёма задач без поддержки;
 - в) редкие контакты и минимальная обратная связь;
 - г) жёсткий контроль каждого действия.
14. Что важно для групповой динамики в волонтерской команде?
- а) отсутствие лидера и полная анархия;
 - б) чёткое распределение ролей и взаимное уважение;
 - в) конкуренция между участниками за признание;
 - г) минимизация общения для фокусировки на задачах.
15. Кто НЕ является субъектом волонтерского движения?
- а) волонтеры;
 - б) волонтерские организации;
 - в) коммерческие компании спонсоры;
 - г) лица, не участвующие в добровольческой деятельности и не поддерживающие её.
16. На каком уровне НЕ организуется волонтерское движение?
- а) локальный (школьный, дворовый);
 - б) муниципальный;
 - в) корпоративный (внутри одной компании);
 - г) межпланетный.
17. Какой этап НЕ входит в работу с волонтерами?
- а) набор и отбор;
 - б) обучение и сопровождение;
 - в) выплата заработной платы;
 - г) поощрение и признание.
18. Какой метод НЕ используется для отбора волонтеров?
- а) анкетирование;
 - б) собеседование;
 - в) тестирование мотивации и навыков;
 - г) обязательный медицинский осмотр для всех направлений.
19. Какая форма обучения волонтеров НЕ является дистанционной?
- а) онлайн вебинары;
 - б) видеокурсы;
 - в) очный тренинг в аудитории;
 - г) электронные учебные модули.
20. Что НЕ входит в задачи супервизии волонтеров?
- а) психологическая поддержка;
 - б) контроль выполнения задач и обратная связь;
 - в) выдача материального вознаграждения;
 - г) помощь в разрешении конфликтов.
21. Какое направление волонтерства связано с помощью в больницах и донорством?
- а) социальное;
 - б) экологическое;
 - в) медицинское;
 - г) культурное.
22. Что отличает спортивное волонтерство?
- а) отсутствие требований к физической подготовке;
 - б) необходимость знания правил соревнований и стрессоустойчивости;
 - в) работа только с профессиональными спортсменами;
 - г) исключительно административные задачи.
23. Что НЕ относится к форматам цифрового волонтерства?
- а) онлайн консультирование;
 - б) создание контента для соцсетей;
 - в) техническая поддержка сайтов;
 - г) уборка парков и скверов.
24. Главный принцип инклюзивного волонтерства — это:
- а) работа только с людьми с инвалидностью;
 - б) обеспечение равных возможностей и доступности для всех;
 - в) отказ от помощи людям с ОВЗ;
 - г) ограничение задач для волонтеров с особыми потребностями.
25. Что особенно важно в волонтерстве при ЧС?
- а) спонтанность и импровизация;
 - б) строгая дисциплина, обучение и координация;
 - в) отсутствие взаимодействия с официальными службами;

- г) фокус на долгосрочных проектах.
26. Какой ресурс НЕ относится к информационным ресурсам волонтерского движения?
- базы данных волонтеров;
 - методические материалы и гайды;
 - спортивные тренажеры;
 - сайты и соцсети.
27. Что НЕ является источником финансирования волонтерских инициатив?
- гранты;
 - пожертвования;
 - спонсорская поддержка;
 - обязательные членские взносы всех граждан.
28. Что НЕ относится к механизмам партнерства с бизнесом?
- спонсорская помощь;
 - корпоративное волонтерство;
 - совместные социальные проекты;
 - принудительное привлечение сотрудников.
29. Какой инструмент НЕ используется для учета волонтерской деятельности?
- личная книжка волонтера;
 - электронные платформы (например, «Добро.ру»);
 - устные отчеты без фиксации;
 - журналы и базы данных.
30. Когда в России начали формироваться традиции добровольческого труда?
- только в 1990-е годы;
 - в советский период (например, тимуровское движение);
 - в дореволюционной России (благотворительность, земства);
31. Что НЕ характерно для волонтерства на крупных международных событиях (Олимпиады и т. п.)?
- строгая иерархия и координация;
 - многозадачность и высокая нагрузка;
 - отсутствие обучения

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка зачтено - выставляется на основании комплексного анализа ответов студента по следующим ключевым параметрам:

- полнота раскрытия темы;
- точность фактологической базы (даты, имена, события, термины);
- понимание причинно-следственных связей и историко-культурного контекста;
- умение сопоставлять явления, выделять общее и особенное;
- логичность и структурированность изложения;
- способность аргументировать суждения, приводить примеры.
- грамотность речи и терминологическая точность.

Оценка незачтено - отсутствие знаний, не выполнение самостоятельных заданий.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ФТД.02 Организация волонтерского движения для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
ФТД.03 Музыкально-ритмическое воспитание**

Закреплена за кафедрой	Спортивных дисциплин		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	28		
самостоятельная работа	44		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4(2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

б/с, доцент Романюк Татьяна Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Музыкально-ритмическое воспитание

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- знакомство с общими вопросами теории и методики музыкально-ритмического воспитания, основными средствами и методическими особенностями курса музыкально-ритмического воспитания как средства всестороннего физического совершенствования, эстетического и культурного развития в профессиональной подготовке;
- совершенствование двигательных умений и навыков из представленных разделов программы (умение согласовывать движения с музыкой; подбирать музыкальные произведения для сопровождения различных форм двигательной активности и т.п.);
- совершенствование общей и профессионально-прикладной физической подготовленности с целью повышения продуктивности профессиональной деятельности (ознакомление с методикой использования технических средств музыкальной направленности для применения на занятиях физического воспитания, составлять и проводить комплексы упражнений под музыкальное сопровождение;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- воспитание индивидуально-психологических качества и свойства личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	ФТД

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Гимнастика и методика преподавания
2	Теория и организация адаптивной физической культуры

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Физическая реабилитация
2	Лечебная физическая культура
3	Современные оздоровительные технологии в физической культуре
4	Теория здоровья
5	Нетрадиционные виды гимнастики
6	Нетрадиционные водные виды спорта
7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий и проводить их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий и проведения их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических с отклонениями в состоянии здоровья пола и возраста.

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: Знает: содержание и базовые виды адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-2.2: Умеет: 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-2.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Общие вопросы теории и методики музыкально-ритмического воспитания.		
1.1	Цели и задачи обучения курса музыкально-ритмического воспитания. Методы и методические приемы обучения в МРВ. /Лек/	2	4
1.2	Основы музыкальной грамоты. Организация музыкальных звуков. /Лек/	2	4
1.3	Свойства музыкального звука. Организация звукоряда. /Лек/	2	4
1.4	Основные средства и методические особенности курса. Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям. /Лек/	2	4
1.5	Ознакомление с дополнительной информацией по основам музыкальной грамоты /Ср/	2	4
1.6	Подбор музыкального сопровождения для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой, к музыкальным играм, ритмическим заданиям. /Ср/	2	4
	Раздел 2. Раздел 2. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания.		
2.1	Ритмические задания на связь движений с содержанием музыки. Обучение технике выполнения гимнастического, острого, высокого, приставного и широкого, скрестного, переменного, перекатного и пружинного шагов, классических позиций рук и ног, технике приземлений, выполнению комбинации из изученных видов шага. /Пр/	2	4
2.2	Описание и схематическое изображение классических позиций. Выполнение задания самостоятельно, перед зеркалом. /Ср/	4	4
2.3	Составить свою комбинацию из изученных видов шагов на 16 счетов /Ср/	4	4
2.4	Описание техники выполнения поворотов (разными способами). /Ср/	2	4
2.5	Знать отличия и особенности в технике выполнения разных видов прыжков. Особенности выполнения приземлений. /Ср/	2	4
2.6	Подготовка к выполнению двигательных заданий (прыжков и прыжковых связок) /Ср/	8	4
2.7	Подготовка к выполнению двигательного задания (танцевальные композиции: «Полька», «Вальс», «Молдавский танец», «Украинский танец», «Кадриль» (русский танец).). Знать технику выполнения основных танцевальных шагов, количество фигур и последовательность выполнения их в композиции. /Ср/	8	4
2.8	Подготовка к выполнению комплекса ритмической гимнастики /Ср/	6	4
2.9	Упражнения на связь движений с содержанием музыки. Обучение технике выполнения разных видов бега, танцевального шага галопа и его разновидностей, подскоков и наскоков, танцевальной композиции «Сиртаки», упражнений из комплекса ОРУ №1. /Пр/	2	4
2.10	Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений из комплекса ОРУ №1. Методические указания к организации и проведению комплекса ОРУ. Ритмические задания с использованием позиций рук и ног (прыжки со сменой позиций рук и ног). Обучение технике выполнения танцевального шага польки и танцевальной композиции "Полька". Музыкально-ритмические игры и задания. /Пр/	2	4
2.11	Подготовка к выполнению комплекса ОРУ №1 /Ср/	6	4
2.12	Упражнения на связь движений со средствами музыкальной выразительности. Дальнейшее обучение технике выполнения вальсового шага по квадрату, с поворотом на 90 и 180 градусов, танцевальных фигур композиции «Вальс». Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ №1 под музыкальное сопровождение. Обучение технике выполнения открытых и закрытых прыжков. /Пр/	2	4
2.13	Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ №1 под музыкальное сопровождение. Элементы классического танца. Обучение технике выполнения танцевальной композиции «Вальс» и прыжка шагом. Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмических упражнений. /Пр/	2	4
2.14	Музыкально-ритмические игры и задания. Обучение комплекса ритмической гимнастики. Дальнейшее обучение технике выполнения подбивных прыжков и танцевальных фигур украинской композиции. /Пр/	2	4

2.15	Дальнейшее обучение комплекса ритмической гимнастики. Обучение технике выполнения прыжков выпрямившись, прогнувшись и прыжка с поворотом на 360 градусов. Выполнение контрольных заданий. /Пр/	2	4
2.16	Дальнейшее обучение комплекса ритмической гимнастики. Элементы народных, бальных и эстрадных танцев. Обучение технике выполнения прыжка махом с поворотом на 180 градусов в равновесие, молдавского шага и молдавской композиции.. /Пр/	2	4
2.17	Совершенствование комплекса ритмической гимнастики (учебная практика). Методические указания к организации и проведению комплекса РГ. Обучение технике танцевальных фигур в композиции «Кадриль», прыжков со сменой ног впереди и сзади. /Пр/	2	4
2.18	Совершенствование техники выполнения комплекса ритмической гимнастики (учебная практика). Выполнение музыкально-ритмических заданий. Специальные упражнения художественной гимнастики: равновесия; повороты. Выполнение подгруппами составленной комбинации из 4 видов шага. Подготовка к сдаче зачета по дисциплине. /Пр/	2	4
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Вахромеев В. Элементарная теория музыки. – М., 1956 .<https://www.livelib.ru/book/1000633317-elementarnaya-teoriya-muzyki-v-a-vahromeev> (дата обращения: 30.08.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. (переиздания 1961, 1962, 2000, 2016, 2020).
2. Максимов С.Е. Музыкальная грамота. – М.: «Музыка», 1984. – 176 с. – Текст: электронный <https://www.livelib.ru/book/1001540958-muzykalnaya-gramota-s-e-maksimov> (дата обращения: 30.08.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Учебное пособие для педагогических училищ. – М.: «Просвещение», 1989. – 174 с. – Текст: электронный <https://rgub.ru/searchopac/book.php?id=BOOK%2F3579> (дата обращения: 30.08.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Григорьева И.П. Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура» и направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / И.П. Григорьева Ю.Н. Рыкунов. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2012. – 80 с. – Текст: электронный http://www.vspu.ac.ru/download/lib/G/G1_2012_10.pdf (дата обращения: 30.08.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Романюк Т.В. Музыкально-ритмическое воспитание: Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений /Автор: Романюк Т.В. – Тирасполь, 2008. – 48 с. (в обл.).

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплекс ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнес – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
2	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и/или для проведения практических занятий Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

3	К.1 - 113а Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 7 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 21 посадочное место рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Основными формами аудиторных занятий являются лекционные и лабораторные занятия. Содержание занятий направлено на овладение профессиональными компетенциями будущих бакалавров по физической культуре. Посещение лекционных занятий помогают студентам в полном объеме ознакомиться с общими вопросами теории и методики музыкально-ритмического воспитания, с основными средствами и методическими особенностями курса музыкально-ритмического воспитания как средства всестороннего физического совершенствования, эстетического и культурного развития будущего специалиста в области ФК. Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студентов, которая в процессе практических (лабораторных) занятий направлена на освоение техники выполнения программных упражнений, приобретение специальных знаний, умений и навыков. Выполнение практических заданий направлены на решение конкретных профессионально-ориентированных задач. Систематическое посещение учебных занятий и выполнение текущих практических заданий на учебных занятиях, работа с основной и дополнительной литературой дают студентам возможность своевременно освоить программу курса и успешно получить зачет по усвоенным знаниям.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету

1. Особенности использования упражнений с музыкальным сопровождением в общеобразовательных организациях.
2. Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям.
3. Характеристика и виды звука (определение звука, его свойства, громкость)
4. Организация звуоряда (октава, регистр).
5. Средства музыкальной выразительности (перечислить и привести примеры).
6. Значение ритма в жизни человека.
7. Объясните технику выполнения острого шага.
8. Объясните технику выполнения приставного шага.
9. Объясните технику выполнения переменного шага.
10. Объясните технику выполнения высокого шага.
11. Объясните технику выполнения широкого шага.
12. Объясните технику выполнения дробного шага.
13. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящей из открытых и закрытых прыжков.
14. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящей из прыжков шагом.
15. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящей из прыжков выпрямившись и прогнувшись.
16. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящей из прыжков махом с поворотом на 180 градусов в равновесие.
17. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящей из подбивных прыжков.
18. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящей из перекидных прыжков.
19. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящей из прыжков со сменой позиций рук и ног.
20. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящей из прыжков со сменой ног впереди и сзади.
21. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящей из прыжков с поворотом на 360 градусов.
22. Объясните технику выполнения танцевального шага галопа. Варианты выполнения.
23. Объясните технику выполнения танцевального шага польки (указать отличия от шага галопа).
24. Объясните технику выполнения вальсового шага. Варианты выполнения.
25. Объясните технику выполнения русского переменного шага. Варианты выполнения.
26. Объясните технику выполнения украинского шага.
27. Объясните технику выполнения молдавского шага.
28. Перечислите способы поворотов. Объясните технику выполнения (2-х вариантов по выбору). Как определить, одноименный или разноименный поворот.
29. Техника выполнения и последовательность упражнений комплекса ОРУ №1.
30. Техника выполнения и последовательность упражнений комплекса ритмической гимнастики (на примере изученного).
31. Перечислите причины травматизма на занятиях с музыкальным сопровождением и меры по профилактике травматизма.
32. Перечислите и дайте характеристику классическим позициям для ног и рук.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Приводится итоговый тест по дисциплине без ключей (мин.30 вопросов)

1. Звук – это колебания волн, распространенных в упругих средах (газах, жидкостях, упругих телах).
 - а) техническое
 - б) механическое
 - в) динамическое
2. Длительность звука – это.....его звучания.
 - а) продолжительность
 - б) совокупность
 - в) мелодичность
3. Каждый звук обладает..... свойствами.
 - а) пятью
 - б) шестью
 - в) четырьмя
 - г) тремя
4. Чередование разнодлительных звуков образуют.....рисунок.
 - а) мелодичный
 - б) ритмический
 - в) гармоничный

5. Такт – это отрезок музыкального произведения
- от одной сильной доли до следующей сильной доли
 - от одной ноты до следующей ноты
6. Волнообразные движения руками способствует выработке выразительности, ...
- гибкости
 - пластичности
 - выносливости
6. Выполнение прыжка включает в себя:
- фазу полета и приземления
 - подготовительную фазу, толчок, полет и приземление
7. Танцевальный шаг польки – это шаг, выполняемый легкими прыжками.
- переменный
 - острый
 - высокий
8. Скачок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед (положение ноги аналогично положению в высоком шаге). Движение руками разноименно маховой ноге. Приземление на ...
- две ноги
 - толчковую ногу
 - маховую ногу.
9. Вальс танцуют плавно кружащие пары, темп его бывает различным – от медленного до очень быстрого.
- Музыкальный размер.....
- 2-х дольный
 - 3-х дольный
 - 4-х дольный
10. Звукоряд делится на три регистра.
- Первый, второй, третий
 - Подготовительный, основной, заключительный
 - Низкий, средний, высокий
11. Соотношение двух звуков называется
- ладом
 - тоной
 - темпом
 - интервалом
12. Прыжок со сменой ног впереди выполняется шагом правой и махом левой ноги вперед, толчок правой. В фазе полета толчковая нога (правая) догоняет и перегоняет маховую (левую). Происходит смена положения ног. Приземление выполняется на
- на маховую ногу
 - на толчковую ногу
13. Ритмический рисунок – это
- соотношение двух звуков
 - чередование разнотемпных звуков
 - длительность звуков
14. Громкость звука – это.....
- длительность его звучания
 - окраска звука
 - сила его звучания
15. К свойствам музыкального звука относятся:
- высота, длительность, громкость, тембр
 - мелодичность, громкость, высота, длительность
 - гармоничность, высота, тембр, громкость
16. Регистр – часть музыкального звукоряда. По высотным качествам звукоряд делится на registra.
- четыре
 - три
 - два
17. Переменный шаг выполняется на счета.
- два
 - три
 - четыре
18. Существует.....основных позиций ног.
- 4
 - 5
 - 6
19. Поворот – это.....
- вращательное движение вокруг горизонтальной оси;
 - вращательное движение вокруг вертикальной оси;

20. Польшка – чешский народный танец с размером. С середины XIX века распространился по всему миру как популярный бальный танец. Польшку танцуют парами по кругу, весело, непринужденно, в довольно быстром темпе.
- а) двухдольным
 - б) трехдольным
21. Наскок – выполняется махом одной и толчком другой ноги. Приземление осуществляется на
- а) на одну ногу
 - б) на две ноги
22. Интервал – это
- а) равномерное чередование акцентов
 - б) соотношение двух звуков
23. После выполнения каких прыжков приземление осуществляется на две ноги?
- а) прыжок шагом, прогнувшись
 - б) прыжок выпрямившись, наскок
 - в) прыжок с поворотом на 360 градусов, подскок
24. Прыжок шагом – выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед. В фазе полета фиксируют положение шага (шпагата) с разноименным положением рук. Туловище во время толчка слегка наклоняется вперед, в полете удерживается прямо, голова вперед-кверху. Приземление осуществляется
- а) на маховую ногу
 - б) на толчковую ногу.
25. это скорость движения музыки.
- а) динамические оттенки
 - б) диапазон
 - в) темп
26. Выражение долей метра определенной длительности называется
- а) тактом
 - б) музыкальным размером
 - в) затактом
27. Момент музыкальных фраз называется цезурой.
- а) разделения
 - б) соединения
28. Затакт – это с которого начинается музыкальное произведение (начинается со слабой доли).
- а) законченный такт
 - б) неполный такт
 - в) музыкальный такт
29. Приставной шаг выполняется на счета.
- а) один
 - б) два
 - в) три
30. Гопак – народный танец.
- а) украинский
 - б) русский
 - в) молдавский
31. Описание техники какого прыжка Вам предлагается – шагом правой (левой) и махом согнутой левой (правой) ноги – толчок правой. В фазе полета согнуть туловище, наклонить голову вперед, сделать взмах руками (через низ) вперед. Приземление выполнять на толчковую ногу.
- а) прыжок махом с поворотом на 180 градусом;
 - б) закрытый прыжок.
32. Какой прыжок можно выполнить махом ноги вперед, назад, в сторону?
- а) прыжок выпрямившись;
 - б) подбивной прыжок;
 - г) перекидной.
33. Галоп – бальный танец французского происхождения, распространенный в XIX веке. Его название обозначает.....
- а) плавное передвижение
 - б) бег вскачь
34. Прыжок со сменой ног сзади выполняется шагом правой вперед и махом левой назад, толчок правой. В фазе полета толчковая нога (правая) догоняет и перегоняет маховую (левую) ногу. Происходит смена положения ног сзади. В фазе полета следует прогнуться для сохранения равновесия. Приземление выполняется на
- а) толчковую ногу;
 - б) маховую ногу.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«Зачтено» – выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала. Самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт. Освоил не менее половины предлагаемых практических заданий.

«Не зачтено» – выставляется, если в течение учебного года студент пропускал учебные занятия по неуважительной причине; при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ФТД.03 Музыкально-ритмическое воспитание
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____
личная подпись

Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована) _____
личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

Рабочая программа дисциплины
ФТД.04 Естественно-научные основы физической культуры
и спорта

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану		72	
в том числе:			
аудиторные занятия		30	
самостоятельная работа		42	
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8(4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	10	10	10	10
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30	30	30	30
Сам. работа	42	42	42	42
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины

Естественно-научные основы физической культуры и спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

формирование у студентов целостной картины в области физической культуры и спорта, осознание проблем развития современного состояния физической культуры и спорта в их связи с основными концепциями и законами естествознания понимания важности соединения естественнонаучного и гуманитарного знания.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

освоить основные этапы развития естествознания; знание элементов системного мышления и системного представления о мире и человеке.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	ФТД

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Адаптивное физическое воспитание дошкольников и школьников
2	Адаптивное физическое воспитание молодежи
3	Комплексная реабилитация больных и инвалидов
4	Теория здоровья
5	Адаптивная двигательная рекреация
6	Адаптивный спорт
7	Туризм и методика преподавания
8	Гигиена физической культуры и спорта
9	Производственная практика (педагогическая практика в спортивных и коррекционных учреждениях)
10	Производственная практика (педагогическая практика в специальных оздоровительных реабилитационных центрах)
11	Производственная практика (педагогическая практика в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях)

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни.

ПК-1: Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода

ПК-1.1: Знает: Противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам различных возрастных групп с ОВЗИ; Теория и организация адаптивной физической культуры; Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

ПК-1.2: Умеет: Составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ, включая: - учебно-тренировочные и воспитательные занятия, - методические занятия, - организационные занятия, - диагностические занятия, - занятия по ведению мониторинга, - физкультурно-оздоровительные занятия, - спортивные занятия

ПК-1.3: Владеет: Планирование мероприятий (занятий) по адаптивному физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта с учетом возрастного и психофизиологического развития людей с ОВЗИ, условий тренировочного, образовательного и воспитательного процессов; Разработка программ физкультурно-спортивных мероприятий различных возрастных групп с ОВЗИ; Планирование мероприятий по работе с законными представителями различных возрастных групп с ОВЗИ по вопросам организации и проведения инклюзивных занятий и по организации домашних занятий двигательной активностью

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр

	Раздел 1. Физическая культура как часть естественнонаучного познания мира		
1.1	Законы и принципы естествознания в области физической культуры и спорта. /Лек/	2	8
1.2	Законы и принципы естествознания в области физической культуры и спорта /Пр/	2	8
1.3	Место естествознания в физической культуре /Ср/	2	8
1.4	Формирование естественнонаучной картины мира. /Ср/	2	8
1.5	Динамика естественнонаучного познания /Ср/	4	8
	Раздел 2. Современное естествознание о живой природе		
2.1	Уровни организации живой природы. /Лек/	2	8
2.2	Особенности биологического уровня организации материи. /Пр/	2	8
2.3	Клетка как структурная основа живых организмов /Пр/	2	8
2.4	Биологический уровень организации материи Проблема сущности живого /Ср/	2	8
2.5	Происхождение и развитие жизни. Гипотезы происхождения жизни на Земле. Эволюция форм жизни на Земле. /Ср/	2	8
2.6	Роль живых организмов в эволюции Земли. Теории эволюции (теория Ч.Дарвина, синтетическая теория эволюции). /Ср/	2	8
2.7	Учение В.И. Вернадского о биосфере. Структура биосферы. /Ср/	4	8
	Раздел 3. Генетические и индивидуально-типологические основы физической культуры и спорта на различных этапах онтогенеза.		
3.1	Генетика и спорт /Лек/	2	8
3.2	Основные понятия генетики /Пр/	2	8
3.3	Методы генетики в спорте /Пр/	2	8
3.4	Проблемы высоких спортивных результатов в юношеском возрасте и влияние на состояние здоровья последующей жизни. /Ср/	4	8
3.5	Применение стимуляторов и допингов в современном спорте. /Ср/	2	8
3.6	Проявление сверхчеловеческих возможностей в современном спорте. /Ср/	2	8
	Раздел 4. Организм как открытая система		
4.1	Физиологические системы организма /Лек/	2	8
4.2	Основы физиологии человека. /Пр/	2	8
4.3	Роль обмена веществ и энергии при занятиях физической культурой и спорта /Пр/	2	8
4.4	Обмен белков. Обмен жиров. Обмен углеводов. Обмен воды и солей. Промежуточный обмен веществ. Регуляция обмена веществ и энергии. Нарушение обмена веществ и энергии. /Ср/	2	8
4.5	Обмен энергии. Влияние различных условий на обмен веществ и энергии. /Ср/	4	8
4.6	Регуляция обмена веществ и энергии. Нарушение обмена веществ и энергии. /Ср/	2	8
	Раздел 5. Адаптация организма к факторам окружающей среды.		
5.1	Использование средств восстановления в системе спортивной тренировки /Лек/	2	8
5.2	Физиологические основы адаптации /Пр/	2	8
5.3	Использование средств восстановления в системе спортивной тренировки. /Пр/	2	8
5.4	Использование средств восстановления в системе спортивной тренировки /Пр/	2	8
5.5	Медико-биологические проблемы совершенствования физкультурно-спортивной деятельности. /Ср/	4	8
5.6	Здоровьесберегающие технологии и физические средства в адаптации спортсмена. /Ср/	4	8
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Галяутдинов, М. И. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: математика, физика : учебное пособие / М. И. Галяутдинов, Р. Р. Хадиуллина. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2017. — 321 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154993> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Возрастная физиология : учебно-методическое пособие / Л. Н. Смелышева, Н. В. Сажина, О. А. Архипова [и др.]. — Курган : КГУ, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4217-0693-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/450101> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Семенов В.И. С 30 Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.И.Семенов. —

Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2017. – 118 с. ISBN 978-5-7638-3805-3	
4. Васильченко, В. В. Генетические основы физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / В. В. Васильченко. — Сочи : СГУ, 2023. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/416999 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	
5. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / В. Д. Прошляков, П. В. Левин, В. М. Ериков, Г. В. Пономарева. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-49971-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/434033 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	
5.2 Перечень информационных технологий	
5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельных работы.	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Научная электронная библиотека eLibrary Академия Google Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 315 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 216 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов). Закрепление материала практических занятий 1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов; работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий; 3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки студентов является четкое представление о данной теме занятия с изученным раньше материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

1. Уровни организации жизни, их характеристика.
2. Органоиды клетки, их строение, функции.
3. Характеристика митоза и мейоза.
4. Основные положения клеточной теории.
5. Значение биоритмов в спорте.
6. Характеристика эмбрионального периода развития.
7. Определение онтогенеза, основные его этапы.
8. Сенситивные и критические периоды жизни человека.
9. Форменные элементы крови, их характеристика.
10. Роль клеток крови в иммунитете человека. Иммунодефицит.
11. Физиологические системы организма человека. Их краткое описание.
12. Опорно-двигательная система человека.
13. Физиологические особенности мужского и женского организмов спортсменов.
14. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки.
15. Аэробные, анаэробные процессы и их характеристики.
16. Основные законы генетики.
17. Генотип и фенотип.
18. Методы генетики человека.
19. Виды изменчивости.
20. Основные положения мутационной теории.
21. Основные закономерности спортивного отбора.
22. Гипотезы возникновения жизни на земле.
23. Основные положения эволюционной теории Ч.Дарвина и А.Уоллеса.
24. Характеристика основных направлений эволюции.
25. Влияние пищевых добавок на организм человека.
26. Стресс факторы и их значение в жизни человека.
27. Питание и здоровье человека.
28. Проблемы высоких спортивных результатов в юношеском возрасте и влияние на состояние здоровья последующей жизни.
29. Применение стимуляторов и допингов в современном спорте.
30. Здоровьесберегающие технологии и физические средства реабилитации.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Какой уровень организации жизни включает клетки, ткани и органы?
 - А) Молекулярный
 - Б) Клеточный
 - В) Организменный
 - Г) Биосферный
2. Какой органоид клетки отвечает за синтез АТФ?
 - А) Рибосомы
 - Б) Лизосомы
 - В) Митохондрии
 - Г) Аппарат Гольджи
3. Основное отличие мейоза от митоза заключается в том, что мейоз:
 - А) Происходит в соматических клетках
 - Б) Обеспечивает рост организма
 - В) Приводит к уменьшению числа хромосом
 - Г) Не сопровождается делением ядра
4. Какое положение относится к клеточной теории?
 - А) Клетки возникают самопроизвольно
 - Б) Все живые организмы состоят из клеток
 - В) Клетки не способны к делению
 - Г) Клетка — неживая структура
5. Основное значение биоритмов в спорте заключается в:

- А) Повышении утомляемости
 - Б) Планировании тренировок и восстановления
 - В) Увеличении массы тела
 - Г) Снижении работоспособности
6. Эмбриональный период развития человека начинается:
- А) С рождения
 - Б) С момента зачатия
 - В) С подросткового возраста
 - Г) После первого года жизни
7. Онтогенез — это:
- А) Эволюция вида
 - Б) Развитие клетки
 - В) Индивидуальное развитие организма
 - Г) Процесс наследования
8. Сенситивные периоды жизни человека характеризуются:
- А) Минимальной чувствительностью
 - Б) Повышенной восприимчивостью к обучению и развитию
 - В) Полным прекращением роста
 - Г) Отсутствием адаптации
9. Какие форменные элементы крови участвуют в переносе кислорода?
- А) Лейкоциты
 - Б) Тромбоциты
 - В) Эритроциты
 - Г) Лимфоциты
10. Основную роль в иммунной защите организма выполняют:
- А) Эритроциты
 - Б) Тромбоциты
 - В) Лейкоциты
 - Г) Плазма крови
11. Какая физиологическая система отвечает за транспорт веществ в организме?
- А) Дыхательная
 - Б) Пищеварительная
 - В) Кровеносная
 - Г) Нервная
12. Основная функция опорно-двигательной системы:
- А) Обмен веществ
 - Б) Защита от инфекций
 - В) Движение и поддержание формы тела
 - Г) Регуляция температуры
13. Одной из физиологических особенностей женского организма спортсменов является:
- А) Полное отсутствие гормональной регуляции
 - Б) Влияние менструального цикла на работоспособность
 - В) Более низкая выносливость всегда
 - Г) Отсутствие адаптации к нагрузкам
14. Аэробные процессы в организме происходят:
- А) Без участия кислорода
 - Б) Только при покое
 - В) С участием кислорода
 - Г) Только в мышцах
15. Какой закон генетики описывает расщепление признаков во втором поколении?
- А) Закон единообразия
 - Б) Закон сцепленного наследования
 - В) Закон расщепления
 - Г) Закон мутаций

16. Генотип — это:

- А) Совокупность внешних признаков организма
- Б) Совокупность наследственных признаков
- В) Результат влияния среды
- Г) Форма изменчивости

17. Фенотип формируется в результате:

- А) Только генотипа
- Б) Только условий среды
- В) Взаимодействия генотипа и среды
- Г) Случайных мутаций

18. К методам генетики человека относится:

- А) Биохимический метод
- Б) Палеонтологический метод
- В) Сравнительно-анатомический метод
- Г) Экологический метод

19. Наследственная изменчивость включает:

- А) Модификационную
- Б) Комбинативную и мутационную
- В) Возрастную
- Г) Функциональную

20. Согласно мутационной теории:

- А) Мутации не наследуются
- Б) Мутации возникают только под влиянием среды
- В) Мутации — источник наследственной изменчивости
- Г) Мутации всегда полезны

21. Основной критерий спортивного отбора:

- А) Возраст спортсмена
- Б) Уровень здоровья и способности к адаптации
- В) Желание заниматься спортом
- Г) Социальное положение

22. Какая гипотеза объясняет происхождение жизни как результат химической эволюции?

- А) Креационистская
- Б) Панспермии
- В) Опарина–Холдейна
- Г) Катастрофизма

23. Основой эволюционной теории Ч. Дарвина является:

- А) Наследование приобретённых признаков
- Б) Естественный отбор
- В) Искусственный отбор
- Г) Генетический дрейф

24. Какое направление эволюции характеризуется повышением уровня организации?

- А) Дегенерация
- Б) Ароморфоз
- В) Идиоадаптация
- Г) Мутация

25. Основная опасность неконтролируемого применения пищевых добавок:

- А) Улучшение обмена веществ
- Б) Отсутствие эффекта
- В) Негативное влияние на здоровье
- Г) Повышение иммунитета

26. Стресс — это:

- А) Болезнь нервной системы
- Б) Состояние покоя

- В) Реакция организма на воздействие стрессоров
Г) Только эмоциональное напряжение

27. Рациональное питание обеспечивает:

- А) Только рост мышц
Б) Поддержание здоровья и работоспособности
В) Снижение иммунитета
Г) Исключительно энергетические затраты

28. Основная проблема ранних высоких спортивных нагрузок:

- А) Улучшение адаптации
Б) Риск нарушений здоровья в будущем
В) Повышение устойчивости к стрессу
Г) Ускорение биологического возраста

29. Применение допинга в спорте:

- А) Разрешено при медицинском контроле
Б) Повышает спортивное мастерство без последствий
В) Запрещено и опасно для здоровья
Г) Не влияет на организм

30. Здоровьесберегающие технологии направлены на:

- А) Увеличение тренировочных нагрузок
Б) Максимизацию спортивного результата
В) Сохранение и укрепление здоровья
Г) Исключение физической активности

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется, если присутствует хорошее знание основных терминов и понятий курса; Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов; Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется, если предполагается удовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ФТД.04 Естественно-научные основы физической культуры и спорта
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;
2. _____

_____;
3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация

**Рабочая программа дисциплины
ФТД.05 Восстановительные средства в спорте**

Закреплена за кафедрой	Адаптивной физической культуры		
Учебный план	b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)		
Профиль	Физическая реабилитация		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72		
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		
контактная работа во время промежуточной аттестации			

Виды контроля в семестрах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7(4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины

Восстановительные средства в спорте

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

b49.03.02 ФР 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра

Физической реабилитации и оздоровительных технологий (реорганизована)

Зав. кафедрой

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

сформировать у студентов комплексные знания о физиологических механизмах восстановления после физических нагрузок, видах и методах восстановления, а также развить практические навыки выбора, применения и оценки эффективности восстановительных средств в спортивной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Разобрать механизмы воздействия различных восстановительных процедур.

Научить выбирать оптимальные восстановительные средства с учётом вида спорта, уровня подготовки, возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

Формировать навыки планирования восстановительных мероприятий в структуре тренировочного процесса, микро-, мезо- и макроцикла.

Оценивать эффективность восстановительных методик, используя физиологические показатели, субъективные шкалы самочувствия и современные технологии мониторинга.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	ФТД

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Психология развития
2	Психология болезни и инвалидности
3	Частные методики адаптивной физической культуры
4	Производственная практика (педагогическая практика в спортивных и коррекционных учреждениях)
5	Производственная практика (педагогическая практика в специальных оздоровительных реабилитационных центрах)

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-15: Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-15.1: Знает: нормативные правовые акты сферы адаптивной физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики.

ОПК-15.2: Умеет: осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

ОПК-15.3: Владеет: навыками профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

ПК-3: Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта различных возрастных групп с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов

ПК-3.1: Знает: Частные методики адаптивной физической культуры для занятий различных возрастных групп с ОВЗИ. Содержание и методы комплексного контроля уровня физического развития и физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ и способы их учета на этапе подготовки по виду адаптивного спорта

ПК-3.2: Владеет: Определение достигнутого уровня физического развития и физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ; Выявление спортивных интересов и формирование образовательного самоопределения различных возрастных групп с ОВЗИ

ПК-3.3: Умеет: Определять уровень физического развития и физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности различных возрастных групп с ОВЗИ на основе сопоставления показателей развития и подготовленности с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду адаптивного спорта; Использовать методики оценки физического развития и реализации физической, технической, тактической, психологической, теоретической, технико-конструкторской и интегральной подготовки студентов с ОВЗИ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы восстановительных процессов в системе спортивной подготовки		

1.1	Утомление и восстановление в спортивной деятельности /Лек/	2	7
1.2	Виды восстановления /Лек/	2	7
1.3	Классификация восстановительных средств /Лек/	2	7
1.4	Виды восстановления /Пр/	2	7
1.5	Классификация восстановительных средств /Пр/	2	7
1.6	Критерии оценки эффективности восстановления /Пр/	2	7
1.7	Анализ физиологических механизмов утомления и восстановления /Ср/	4	7
1.8	Классификация восстановительных средств и методов /Ср/	4	7
1.9	Изучение современных научных тенденций по восстановлению спортсменов /Ср/	4	7
Раздел 2. Содержание восстановительных процессов в системе спортивной подготовки			
2.1	Педагогические средства восстановления /Лек/	2	7
2.2	Психологические средства восстановления /Лек/	2	7
2.3	Гигиенические средства восстановления /Лек/	2	7
2.4	Медико-биологические средства восстановления /Лек/	2	7
2.5	Основные принципы питания спортсменов /Лек/	2	7
2.6	Физиотерапевтические процедуры /Пр/	2	7
2.7	Мануальные техники /Пр/	2	7
2.8	Природные и фармакологические средства /Пр/	2	7
2.9	Построение комплексных программ восстановления для спортсменов разного уровня /Пр/	2	7
2.10	Фармакологические средства восстановления /Пр/	2	7
2.11	Питание и гидратация как ключевые восстановительные факторы /Пр/	2	7
2.12	Составление индивидуальной программы восстановления для спортсмена /Ср/	4	7
2.13	Перетренированность спортсменов и выявление причин недостаточного восстановления /Ср/	4	7
2.14	Изучение особенностей восстановления в разных видах спорта (игровые виды, циклические, единоборства) /Ср/	6	7
Раздел 3. Методики контроля процессов восстановления организма спортсменов			
3.1	Фармакологические средства восстановления /Лек/	2	7
3.2	Сравнительный анализ природных и фармакологических средств восстановления (с акцентом на безопасность и антидопинговые нормы) /Ср/	10	7
Итого:		72	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

1. Восстановительные средства в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители Н. В. Минникаева [и др.]. — Кемерово : КеГМУ, 2018. — 147 с. — ISBN 978-5-8353-2353-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/121222> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Маннапова, Р. Т. Восстановление иммунитета, биохимических и микробиологических реакций организма при демодекозе собак : монография / Р. Т. Маннапова, Г. С. Туманова, Е. Б. Смирнова. — Москва : Проспект, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-392-41929-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/503821> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Мамалыга, М. Л. Восстановление внутриклеточных изменений в ЦНС после судорог разного генеза и их связь с резистентностью организма к гипоксии : монография / М. Л. Мамалыга. — Москва : Прометей, 2011. — 240 с. — ISBN 978-5-4263-0045-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/64239> (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
 Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 226 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
2	К.2 - 226 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией.

2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов; работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий;

3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы.

4. Важным этапом самостоятельной подготовки студентов является четкое представление о данной теме занятия с изученным ранее материалом.

5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации****8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Вопросы к зачету

по дисциплине «Восстановительные средства в спорте»

1. Понятие утомления и его физиологические механизмы.
2. Фазы восстановления и их характеристики.
3. Классификация восстановительных средств в спорте.
4. Активное и пассивное восстановление: особенности и отличие.
5. Роль центральной нервной системы в процессах утомления и восстановления.
6. Педагогические методы восстановления: принципы и примеры.
7. Психологические методы восстановления: релаксация, дыхательные практики, медитации.
8. Виды массажа и их влияние на восстановление спортсмена.
9. Миофасциальный релиз: механизмы действия и показания.
10. Гидротерапия и её виды: физиологические эффекты.
11. Криотерапия в спорте: виды, эффекты, противопоказания.
12. Термотерапия: принципы и физиологическое влияние.
13. Электростимуляция мышц: показания, эффекты, ограничения.
14. Природные средства восстановления: фитотерапия, адаптогены.
15. Фармакологические средства восстановления (витамины, БАДы) и антидопинговые ограничения.
16. Значение сна в восстановлении спортивной работоспособности.
17. Роль питания и гидратации в восстановлении после тренировок.
18. Особенности восстановления после силовых нагрузок.
19. Особенности восстановления после скоростно-силовых нагрузок.
20. Особенности восстановления после выносливостных тренировок.
21. Стретчинг и мобилизация как восстановительные методы.
22. Восстановительные мероприятия в структуре микро- и мезоцикла.
23. Признаки перетренированности и способы её профилактики.
24. Современные технологии восстановления: компрессионное оборудование, пневмомассаж.
25. Индивидуализация восстановительных программ: принципы и этапы.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Утомление в физиологии спорта — это:
 - А) полное прекращение мышечной деятельности
 - Б) временное снижение работоспособности под влиянием нагрузки
 - В) хроническое заболевание спортсмена
 - Г) результат недостатка мотивации
2. Основной физиологический механизм утомления связан с:
 - А) увеличением мышечной массы
 - Б) истощением энергетических ресурсов и нарушением регуляции
 - В) повышением температуры окружающей среды
 - Г) улучшением нервной проводимости
3. Фаза восстановления, при которой показатели превышают исходный уровень, называется:
 - А) компенсация
 - Б) стабилизация
 - В) суперкомпенсация
 - Г) утомление
4. К какому виду восстановления относится прогулка после тренировки?
 - А) пассивному
 - Б) фармакологическому
 - В) активному
 - Г) психологическому
5. Центральная нервная система при утомлении прежде всего:
 - А) усиливает мышечный тонус
 - Б) снижает координацию и скорость реакции
 - В) увеличивает силу мышц
 - Г) не участвует в процессе

6. К педагогическим методам восстановления относится:

- А) массаж
- Б) рациональное планирование тренировок
- В) криотерапия
- Г) приём витаминов

7. Основная цель психологических методов восстановления:

- А) увеличение мышечной массы
- Б) снижение психоэмоционального напряжения
- В) повышение температуры тела
- Г) стимуляция сердечного ритма

8. Какой вид массажа чаще применяется для ускорения восстановления?

- А) косметический
- Б) лечебный
- В) спортивный восстановительный
- Г) сегментарный

9. Миофасциальный релиз в основном направлен на:

- А) развитие силы
- Б) расслабление фасций и мышц
- В) увеличение выносливости
- Г) тренировку гибкости

10. Контрастный душ относится к:

- А) термотерапии
- Б) гидротерапии
- В) криотерапии
- Г) электростимуляции

11. Основной эффект криотерапии:

- А) усиление воспаления
- Б) снижение болевых ощущений
- В) повышение артериального давления
- Г) увеличение утомления

12. Термотерапия оказывает следующее действие:

- А) сужение сосудов
- Б) замедление обмена веществ
- В) расширение сосудов и улучшение кровотока
- Г) угнетение нервной системы

13. Электростимуляция мышц применяется преимущественно для:

- А) замены тренировки
- Б) восстановления и профилактики атрофии
- В) увеличения массы тела
- Г) развития координации

14. К природным средствам восстановления относятся:

- А) антибиотики
- Б) адаптогены и фитопрепараты
- В) гормональные препараты
- Г) анальгетики

15. При использовании БАДов спортсмену необходимо учитывать:

- А) только цену
- Б) рекомендации тренера
- В) антидопинговые правила
- Г) вкусовые качества

16. Сон важен для восстановления, так как:

- А) снижает аппетит
- Б) активизирует процессы регенерации

- В) уменьшает потребление воды
Г) заменяет питание

17. Основная роль питания после тренировки:

- А) подавление утомления
Б) восполнение энергии и пластических веществ
В) снижение температуры тела
Г) стимуляция нервной системы

18. После силовых нагрузок особенно важно:

- А) ограничить сон
Б) восстановление мышечных волокон
В) исключить белки
Г) повысить интенсивность тренировок

19. Основной риск при недостаточном восстановлении — это:

- А) рост мотивации
Б) перетренированность
В) улучшение формы
Г) увеличение гибкости

20. Индивидуализация восстановительных программ предполагает:

- А) одинаковые методы для всех
Б) учёт возраста, нагрузки и состояния спортсмена
В) использование только пассивных средств
Г) отказ от контроля эффективности

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется, если присутствует хорошее знание основных терминов и понятий курса; Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов; Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется, если предполагается удовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ФТД.05 Восстановительные средства в спорте
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

личная подпись

Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой физической
реабилитации и оздоровительных технологий
(реорганизована)

личная подпись

«_____» _____ 20__ г.