МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

РП СФОРМИРОВАНА, СОГЛАСОВАНА И УТВЕРЖДЕНА В ЭИОС

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФГО

УТВЕРЖДАЮ /А.В. Артамонова/
(Ф.И.О. декана (директора института))

14.02.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.2 Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки (специальность): 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Квалификация выпускника: Бакалавр
(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность: Математика и экономика

Курс: 1, 2, 3

Семестр: 2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	154	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	154	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	174	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

2024
(год)

Оборотная сторона титульного листа

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Программу составили:

заведующий кафедрой	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

(наименование кафедры)

09.01.2024 протокол № 4

(дата)

Заведующий кафедрой СОГЛАСОВАНО И.В. Гребнев

(И.О. Фамилия)

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).
СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой СОГЛАСОВАНО А.Г. Фурин

(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО А.В. Артамонова

(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Николаев Евгений Петрович, Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 31 г. Йошкар-Олы"
Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 г.
Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**знания:** Знает ключевые составляющие здорового образа жизни (рациональное питание, физическая активность, режим сна, управление стрессом); основные факторы, влияющие на здоровье (окружающая среда, социальные условия, индивидуальные привычки); нормативно-правовые акты и рекомендации, регулирующие вопросы здорового образа жизни (законодательство о здравоохранении, рекомендации ВОЗ); современные методы и технологии, способствующие поддержанию здорового образа жизни (фитнес-трекеры, мобильные приложения для здоровья, программы по управлению стрессом). **умения:** Умеет планировать и организовывать мероприятия, направленные на поддержание и улучшение здоровья (с учетом индивидуальных особенностей организма); использовать современные технологии и инструменты для мониторинга и улучшения здоровья (фитнес-приложения, онлайн-курсы, программы по управлению стрессом); анализировать информацию о здоровом образе жизни и интерпретировать ее для принятия обоснованных решений. **навыки:** Владеет навыками планирования и организации мероприятий по поддержанию здорового образа жизни; анализа и рефлексии собственного образа жизни и его влияния на здоровье; мотивации себя и других к поддержанию здорового образа жизни.

	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	**знания:** Знает основные понятия и принципы физической культуры (физическая подготовка, двигательная активность, физическое развитие); различные здоровьесберегающие приемы и методы физической культуры (аэробные упражнения, силовые тренировки, стретчинг, йога); физиологические основы воздействия физических упражнений на организм (влияние на сердечно-сосудистую систему, мышцы, суставы); нормативно-правовые акты и рекомендации, регулирующие вопросы физической культуры и здоровья (законодательство о физической культуре, рекомендации по физической активности); методы и правила адаптации базовых принципов занятий физической культурой и спортом с учетом индивидуальных особенностей организма. **умения:** Умеет выбирать подходящие здоровьесберегающие приемы и методы физической культуры для укрепления организма (с учетом индивидуальных особенностей); планировать и организовывать регулярные занятия физической культурой; применять различные специальные методы и приемы физической культуры для достижения разнообразных целей (укрепление, восстановление, релаксация); вносить коррективы в программы и планы на основе результатов оценки и изменений в состоянии здоровья. **навыки:** Владеет навыками использования различных методов и приемов физической культуры; эффективного общения и взаимодействия с другими участниками в области физической культуры; анализа и рефлексии собственной физической активности и ее влияния на здоровье.

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.
Дисциплина является элективной
Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7), Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья (УК-7)
Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии,

реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.
Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, процедуры самообучения
На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные, задания

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	**72**	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций, для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельных занятий лечебной физкультурой обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: выполнение реферата, зачет	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	**72**	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций, для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельных занятий лечебной физкультурой обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: выполнение реферата, зачет	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	**72**	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	32	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций, для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельных занятий лечебной физкультурой обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	40	
Иная контактная работа: выполнение реферата, зачет	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	**72**	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций, для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельных занятий лечебной физкультурой обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: выполнение реферата, зачет	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	**40**	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	14	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций, для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельных занятий лечебной физкультурой обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	26	
Иная контактная работа: выполнение реферата, зачет	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ» рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Подготовка к занятиям практического типа включает ознакомление с планом практического занятия; работу с учебной и учебно-методической литературой, научными изданиями и электронными образовательными ресурсами, рекомендованными рабочей программой дисциплины «Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ». Содержание самостоятельной работы определяется рабочей программой дисциплины «Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ», оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя, в том числе заданиями текущего контроля на электронном курсе. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины «Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ», к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ» является зачёт в 2, 3, 4, 5, 6 семестре.

Требования к содержанию и оформлению рефератов.

Реферат является работой, содержащей итоги самостоятельного исследования (проекта) по выбранной теме. Объем реферата – 15 – 25 страниц (формат А4). Работа должна начинаться с титульного листа. Нумерация страниц реферата должна начинаться с 3-ей страницы (титульный лист считается первой страницей, содержание – второй страницей). Номер страницы ставится в правом верхнем (нижнем) углу страницы. Размер левого поля – 3 см. Размер правого поля – 1 см. Размер верхнего и нижнего поля – 2 см. Каждый новый абзац должен начинаться с красной строки. Каждая новая глава начинается с нового листа. Шрифт - Times New Roman, 14. Текст печатается через 1,5 интервал. Работа оформляется в одном экземпляре. Приложение выносится за пределы

Реферат имеет следующую структуру:

- титульный лист;

- оглавление;

- введение (актуальность темы, разработанность темы, цель, задачи работы, объект исследования, предмет исследования, гипотеза);

- основная часть (состоит из глав и (или) параграфов);

- заключение;

- список использованной литературы (все приводимые данные в работе должны в обязательном порядке иметь ссылку на источник).

Критериями оценки реферата являются: актуальность; цели и задачи; методология и подходы; результаты и достижения;

Обучающийся может выбрать тему реферата из числа предложенных, а также может самостоятельно предложить тему с обоснованием её целесообразности.

Темы рефератов:

1. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации и социальной адаптации лиц с ОВЗ: история, цели, задачи.

2. Принципы и методы адаптивной физической культуры: индивидуализация, доступность, адаптивность, и др.

3. Психологические аспекты занятий физической культурой с лицами с ОВЗ: мотивация, самооценка, социализация.

4. Социально-педагогическая роль физической культуры и спорта в интеграции лиц с ОВЗ в общество.

5. Медико-биологические основы адаптивной физической культуры: влияние физических нагрузок на организм лиц с ОВЗ.

6. Адаптивная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата: цели, задачи, методы.

7. Физическая реабилитация лиц с ДЦП: современные подходы и методики.

8. Адаптивная физическая культура при нарушениях зрения: специфика организации занятий и выбор видов спорта.

9. Физическое воспитание детей с нарушениями слуха: особенности методики и коммуникации.

10. Адаптивная физическая культура при ментальных нарушениях: развивающие и коррекционные задачи.

11. Роль адаптивной физической культуры в профилактике вторичных заболеваний у лиц с ОВЗ.

12. Адаптивная физическая культура при расстройствах аутистического спектра: особенности и методические рекомендации.

13. Паралимпийские игры как фактор интеграции лиц с ОВЗ в мировое спортивное сообщество.

14. Специальные олимпийские игры: цели, задачи, значение для лиц с интеллектуальными нарушениями.

15. Адаптивное плавание как средство физической реабилитации и социальной адаптации лиц с ОВЗ.

16. Игровые виды спорта в адаптивной физической культуре: командное взаимодействие и социализация.

17. Адаптивное туризм и активный отдых как средство повышения качества жизни лиц с ОВЗ.

18. Организация и проведение занятий по адаптивной физической культуре в инклюзивной среде.

19. Техническое оснащение и оборудование для занятий адаптивной физической культурой: обзор и особенности применения.

20. Профессиональная подготовка специалистов в области адаптивной физической культуры: требования и перспективы.

21. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.

22. Социальные аспекты здоровья человека.

23. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.

24. Семья и формирование ЗОЖ.

25. Семья и семейные фитнес.

26. Семья и здоровье детей.

27. Биоритмы и здоровье.

28. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ

29. Режим труда и отдыха в учебном процессе.

30. Водные процедуры и здоровье.

31. Пассивное курение и здоровье

32. Мышечный корсет и здоровье.

33. Гигиена тела и здоровье.

34. Осанка и здоровье.

35. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.

36. Спорт в жизни молодежи.

37. Спорт и будущая профессия.

38. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.

39. Активный отдых зимой.

40. Активный отдых летом.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющихся в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.].; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3.	7 / https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditsinskikh_gruppakh_2022.pdf

	Экземпляры: всего 7.	
2.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 19.	19 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
3.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf
4.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf
5.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf
6.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университе, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	http://cyberleninka.ru
3.	Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
4.	Государственная информационная система "Современная цифровая образовательная среда"	https://online.edu.ru/
5.	Навигатор научно-методических разработок	https://apkpro.guppros.ru/navigator
6.	Портал "Единое содержание общего образования"	https://edsoo.ru/
7.	Портал "Российская электронная школа"	https://resh.edu.ru/
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	http://www.consultant.ru
2.	Информационно-правовой портал Гарант	http://www.garant.ru

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:
- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.
Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Текущий контроль успеваемости
Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/ или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. Промежуточная аттестация обучающихся
Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

Задание 1. Выберите верный ответ
Что является главным принципом занятий физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)?
а) максимальная интенсивность нагрузок;
б) игнорирование болевых ощущений;
в) адекватность нагрузки состоянию здоровья;
г) обязательное участие в спартакиадах.
Ответ: _____

Ключ: в

Задание 2. Ответьте на вопрос. В поле для ответа впишите слово в именительном падеже и единственном числе со строчной буквы
Как называется нарушение осанки в боковой плоскости (S-образное искривление позвоночника)?
Ответ: _____

Ключ: сколиоз

Задание 3. Ответьте на вопрос. В поле для ответа впишите слово в именительном падеже и единственном числе со строчной буквы
Назовите специальность педагога, проводящего занятия АФК.
Ответ: _____

Ключ: реабилитолог

Полный перечень вопросов промежуточного контроля представлен в приложении 5 «Фонд оценочных средств»

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Определение и значение физической культуры.

2. История развития физической культуры.

3. Цели и задачи физического воспитания.

4. Роль физической культуры в формировании личности.

5. Адаптация организма к физическим нагрузкам.

6. Методы и средства физического воспитания.

7. Периодизация тренировочного процесса.

8. Индивидуализация тренировочных программ.

9. Методы и критерии оценки физической подготовленности.

10. Нормы здорового образа жизни как основа полноценной социальной и профессиональной деятельности.

11. Роль физической активности в профилактике заболеваний.

12. Психологические аспекты здорового образа жизни.

13. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

14. Классификация видов спорта. Индивидуальные и командные виды спорта.

15. Становление и развитие олимпийского и паралимпийского движения.

16. Психологическая подготовка спортсменов.

17. Стресс и его преодоление.

18. Психологическая поддержка и консультирование спортсменов.

19. Спортивные организации и их функции.

20. Деятельность международных спортивных комитетов.

21. Планирование и проведение спортивных мероприятий на базе учебного заведения.

22. Спорт как инструмент социальной интеграции.

23. Взаимодействие спорта и культуры.

24. Роль этических и моральных аспектов в спорте.

25. Кодекс спортсмена.

26. Методика преподавания физической культуры.

27. Психолого-педагогические основы физического воспитания.

28. Воспитательная работа в сфере физической культуры.

29. Инклюзивное физическое воспитание.

30. Оценка и контроль в физическом воспитании.