

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



А.А. Губарев

2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Народные и национальные виды спорта**

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

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 1 курс (1 семестр), ЗФО – 1 курс (1 триместр)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 года № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда России от 18 июня 2020 года № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

**СОСТАВИТЕЛИ:**

профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат медицинских наук, доцент

**Клименко Ирина Викторовна**

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

**Штольц Юлия Михайловна**

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «09» сентября 2025 г., № 9

Заведующий кафедрой  
адаптивной физической культуры  
и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» сентября 2025 г., № 5

Председатель учебно-методической  
комиссии Института физического  
воспитания и спорта



Т.В. Загной

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента  
образования



В.В. Савенков

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цели изучения дисциплины: изучение сущности и своеобразия этнической специфики физической культуры и спорта, исторических предпосылок развития национальных видов спорта, знакомство студентов с многообразием национальных видов спорта, основными правилами организации и проведения национальных подвижных игр разных народов.

Задачи дисциплины:

- изучить историю возникновения и развития национальных видов спорта в стране и регионе;
- определить место национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования;
- ознакомить студентов с разновидностями народных и национальных видов спорта;
- изучить теоретические основы и методики преподавания национальных видов спорта и игр;
- приобрести навыки и умения преподавания методики народных и национальных игр лицам с ОВЗ и инвалидностью;

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Народные и национальные виды спорта» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

*знания* анатомии, физиологии человека, методов исследования в физической культуре;

*умения* взаимодействовать в условиях дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования;

*навыки* способами проведения с занимающимся занятий по физической культуре с включением игровых технологий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Введение в специальность», «Кинезиологическая биомеханика двигательной деятельности», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Адаптивная физическая культура в системе инклюзивного образования», «Частные методики адаптивной физической культуры», «Адаптивный спорт», «Адаптивное физическое воспитание в дошкольных и общеобразовательных организациях».

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		

<p><b>ОПК – 2:</b> 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.</p>	<p><b>ОПК-2.1.</b> Знает: основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья; <b>ОПК-2.2.</b> Умеет использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся <b>ОПК-2.3.</b> Владеет навыками составления индивидуальных программ; профессиональной терминологией; обобщением и анализом информации.</p>	<p><b>Знает:</b> - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью. <b>Умеет:</b> - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью. <b>Владеет навыками:</b> - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>
--	---	--

## 4. Структура и содержание учебной дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>108 (3 з. е.)</b>	<b>108 (3 з. е.)</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>36</b>	<b>12</b>
Лекции	12	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	24	8
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-
Контроль	4	4

Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>68</b>	<b>92</b>
Форма аттестации	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

#### **4.2. Содержание разделов учебной дисциплины**

Раздел I. История возникновения и развития национальных видов спорта.

Тема 1. История возникновения и развития национальных видов спорта.

Влияние национальных видов спорта на духовные и физические качества молодежи. Воспитательный потенциал народных подвижных игр. Значение национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования.

Тема 2. Определение народных и национальных видов спорта.

Национальные формы физической культуры. Народные и национальные виды спорта.

Раздел II. Значение национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования.

Тема 3. Российские национальные виды спорта. Классификация народных подвижных игр.

Массовые спортивные игры. Единоборства. Командные игры. Игры – эстафеты. Спортивные игры: городошный спорт, лапта.

Тема 4. Народные и национальные виды спорта стран ближнего и дальнего зарубежья.

Народные и национальные виды спорта стран ближнего зарубежья. Народные и национальные виды спорта стран дальнего зарубежья.

Раздел III. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по национальным видам спорта.

Тема 5. Методика организации занятий по народным и национальным видам спорта.

Терминология в народных и национальных видах спорта. Площадки для занятий народными и национальными видами спорта; инвентарь и оборудование. Основные двигательные действия в народных и национальных видах спорта.

Тема 6. Основы техники национальных игр и методика обучения лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Методика обучения в городошном спорте: хват ручки биты; исходное положение; замах биты; техника основного броска с полукона. Основы техники игры и методика обучения в русской лапте: техника защиты; ловля мяча; подача мяча; передвижение игроков после осаливания; техника нападения; удары битой по мячу; перебежка.

Тема 7. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по народным и национальным видам спорта.

Виды соревнований и способы их проведения. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия и их обязанности. Правила соревнований и порядок проведения народных и национальных спортивных игр. Определение результата соревнований. Способы проведения соревнований по народным и национальным видам спорта.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Наименование темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		1 семестр	1 триместр
Раздел I. История возникновения и развития национальных видов спорта.			
1.	Тема 1. История возникновения и развития национальных видов спорта.	-	-
2.	Тема 2. Определение народных и национальных видов спорта.	2	2
Раздел II. Значение национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования.			
3.	Тема 3. Российские национальные виды спорта. Классификация народных подвижных игр.	2	-
4.	Тема 4. Народные и национальные виды спорта стран ближнего и дальнего зарубежья.	2	-
Раздел III. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по национальным видам спорта.			
5.	Тема 5. Методика организации занятий по народным и национальным видам спорта.	2	-
6.	Тема 6. Основы техники национальных игр и методика обучения лиц с ОВЗ и инвалидностью.	2	2
7.	Тема 7. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по народным и национальным видам спорта.	2	-
Итого:		12	4

#### 4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Наименование темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		1 семестр	1 триместр
Раздел 1. История возникновения и развития национальных видов спорта.			
1.	Тема 1. История возникновения и развития национальных видов спорта.	2	-
2.	Тема 2. Определение народных и национальных видов спорта.	2	-
Раздел II. Значение национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования.			
3.	Тема 3. Российские национальные виды спорта. Классификация народных подвижных игр.	4	2
4.	Тема 4. Народные и национальные виды спорта стран ближнего и дальнего зарубежья.	4	-

Раздел III. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по национальным видам спорта.			
5.	Тема 5. Методика организации занятий по народным и национальным видам спорта.	4	2
6.	Тема 6. Основы техники национальных игр и методика обучения лиц с ОВЗ и инвалидностью.	4	2
7.	Тема 7. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по народным и национальным видам спорта.	4	2
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>8</b>

#### 4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены).

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Наименование темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			1 семестр	1 триместр
Раздел 1. История возникновения и развития национальных видов спорта.				
1.	Тема 1. История возникновения и развития национальных видов спорта.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Решение тестов. Отработка практических навыков.	10	8
2.	Тема 2. Определение народных и национальных видов спорта.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Подготовиться к дискуссии. Отработка практических навыков.	10	14
Раздел II. Значение национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования.				
3.	Тема 3. Российские национальные виды спорта. Классификация народных подвижных игр.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Составление библиографического списка по теме. Деловая игра. Отработка практических навыков.	10	14
4.	Тема 4. Народные и национальные виды спорта стран ближнего и дальнего зарубежья.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Составление библиографического списка по теме.	10	14

		Деловая игра. Отработка практических навыков.		
Раздел III. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по национальным видам спорта.				
5.	Тема 5. Методика организации занятий по народным и национальным видам спорта.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Анализ интернет-источников по избранной теме. Деловая игра. Отработка практических навыков.	10	14
6.	Тема 6. Основы техники национальных игр и методика обучения лиц с ОВЗ и инвалидностью.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Анализ интернет-источников по избранной теме. Подготовиться к мини-конференции. Отработка практических навыков.	10	14
7.	Тема 7. Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по народным и национальным видам спорта.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Составление библиографического списка по теме. Деловая игра. Отработка практических навыков	8	14
<b>Итого:</b>			<b>68</b>	<b>92</b>

#### **4.7. Курсовые работы / проекты (учебным планом не предусмотрены)**

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям;



*Технологии объяснительно-иллюстративного обучения* (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии, мини-конференции);

*Технологии проблемного обучения* (метод проблемных заданий, метод кейса, метод беседы);

*Технологии развивающего обучения* (метод творческих заданий, деловых игр);

*Работа в группе* (совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий).

## **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем (ями), ведущим (ими) семинарские / практические занятия, лабораторные работы по дисциплине в различных формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических манипуляций; участие в дискуссиях, деловой игре, мини-конференции; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета (ответ на теоретические вопросы, подкрепляемые примерами из практики, выполнение практических заданий).

Форма проведения итогового контроля для студентов с инвалидностью устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. При необходимости на зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

А) основная литература:

1. Краснов, Р. В. Физическая культура и спорт: использование упражнений из национальных и традиционно культивируемых в России видов спорта в процессе физического воспитания студентов : учебное пособие / Р. В. Краснов, М. А. Кочерьян, П. П. Рыскин. — Екатеринбург : УрГЭУ, 2023. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/406805>

2. Луценко, С. А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с. — ISBN 978-5-8179-0122-1. Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29982.html>
3. Развитие пространственной точности движений как основа обучения подвижным спортивным играм : учебно-методическое пособие / С. В. Колотильщикова, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин, Е. А. Лазарева. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2017. — 135 с. — ISBN 978-5-7264-1467-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63773.html>
4. Спортивные игры : учебно-практическое пособие / составители Е. О. Ширшова, А. В. Волков. — Калининград : Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/23931.html>

Б) дополнительная литература:

1. Аслаханов, С. М. Потенциал этнопедагогики в физкультурном образовании школьников Чеченской Республики : монография / С. М. Аслаханов. — Грозный : ЧГУ, 2013. — 426 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/141583>
2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 126 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/61049.html>
3. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74277.html>
4. Этикет тувинских народных подвижных игр для детей 5–6 лет ДОУ : учебно-методическое пособие / Эл. сост., Мендот Э., Мендот. Э.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 79 с. — ISBN 978-5-4486-0100-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70293.html>
5. Серова, Л. К. Психология отбора в спортивных играх / Л. К. Серова. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-9500182-3-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78350.html>

В) интернет-ресурсы:

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал

<http://www.elibrary.ru/> eLIBRARY.RU

<http://lib.lgpu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart // IPR Books

<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Лань»

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

*Лекционные занятия:* аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), комплект электронных учебно-методических и научных презентаций, слайдов, видеофильмов и пр.

*Практические занятия:* компьютерный класс, оснащенный презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), пакеты ПО общего (текстовые редакторы, текстовые процессоры, графические редакторы, электронные таблицы и пр.) и специализированного (электронные учебники/энциклопедии/справочники, системы автоматизированного перевода, редакторы трехмерной графики, видеоредакторы, аудиоредакторы и пр.) назначения; реабилитационный центр, оснащенный реабилитационным оборудованием (реабилитационные тренажеры, физиотерапевтическая аппаратура, массажные столы и пр.); спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (спортивные тренажеры, массажные столы и пр.).

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером/ноутбуком с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами/ноутбуками с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и пр.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

– для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

– для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Тораз, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]