

федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России)

ИНСТИТУТ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Института медицинского образования
по учебной и методической работе,
декан лечебного факультета
Г.А. Кухарчик

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Института медицинского образования
ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»
Минздрава России
Е.В. Пармон
«20» января 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

наименование дисциплины

Специалитет по
специальности

30.05.03 Медицинская кибернетика

код специальности и наименование

Кафедра/подразделение

кафедра физической культуры и спорта

наименование кафедры/подразделения

Форма обучения	очная
Курс	2
Семестр	3
Занятия лекционного типа	12 час.
Занятия семинарского типа	24 час.
Всего аудиторной работы	36 час.
Самостоятельная работа (внеаудиторная)	24 час.
Форма промежуточной аттестации	Зачет – 3 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72/2 (час/зач. ед.)

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Приказом науки и высшего образования Российской Федерации № 1006 от 13.08.2020г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности **30.05.03 Медицинская кибернетика**»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 610н от 04.08.2017 «Об утверждении профессионального стандарта «Врач кибернетик»;
- локальными нормативными актами Центра Алмазова;
- учебным планом по специальности **30.05.03 Медицинская кибернетика**.

Составители рабочей программы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Петров Андрей Борисович	к.пед.н.	Заведующий кафедрой физической культуры и спорта	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России
2.	Закревская Светлана Борисовна	к.пед.н.	Ведущий специалист учебно- методического отдела	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой

А.Б. Петров

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Декан лечебного факультета

Г.А. Кухарчик

Заведующий Центром развития образовательной среды Института медицинского образования
Заведующий учебно-методическим отделом

Н.Н. Петрова
М.А. Овечкина

Заведующий библиотекой
Института медицинского образования

Е.А. Нечаева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета Института медицинского образования ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России «20» января 2026 г., протокол № 01/2026.

Сокращения

Центр Алмазова – федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

ПП – практическая подготовка

Компетенции:

УК – универсальная компетенция

ОПК – общепрофессиональная компетенция

ПК – профессиональная компетенция

ИДК – индикатор достижения компетенции

Оценочные материалы:

КВ – контрольные вопросы

ТЗ – тестовые задания

КЗ – контрольные задания

ПН – практические навыки

СЗ – ситуационные задачи

Д – темы для подготовки устного доклада с презентацией

Р – темы для подготовки реферата

П- презентации

Пояснительная записка к рабочей программе дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с учебным планом подготовки по направлению подготовки **30.05.03 – «Медицинская кибернетика»** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и порядком реализации дисциплин по физической культуре и спорту.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины - освоение обучающимися системы научно-практических знаний, умений и формирование компетенции в области здоровьесбережения с использованием средств и методов физической культуры и спорта для реализации их в своей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование у обучающихся мотивации и стимулов к занятиям физической культурой как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности;
- изучение теории, средств и методик формирования физической культуры личности, основ самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности;
- ознакомление с особенностями профессиональной-прикладной физической культуры медицинских работников.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения программы дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции

УК -7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3, УК-7.4)

УК-9 (УК-9.3)

ПК-1 (ПК-1.4)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в Блок 1. «Дисциплины (модули)» учебного плана по специальности 30.05.03 Медицинская кибернетика, в его обязательную часть.

Дисциплина обеспечивает изучение последующих дисциплин учебного плана:

- «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка»
- «Физическая культура и спорт: спортивные игры»
- «Физическая культура и спорт: адаптированная программа»

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения программы дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции, установленные программой специалитета:

Код и наименование компетенции	Код и наименование ИДК	Планируемые результаты обучения (показатели для оценивания)	Оценочные материалы, проверяющие результаты обучения
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Соблюдает здоровый образ жизни и поддерживает должный физический уровень для сохранения своего здоровья</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - роль спорта в системе физической культуры; - основные понятия, структуру и функции физической культуры; - цели, задачи и принципы системы физической культуры; - воспитательный потенциал физической культуры и спорта; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга. 	<p>Для текущего контроля: Презентация Доклад</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>
		<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в доступной форме рассказывать о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного режима, роли физической культуры в воспитании детей и молодежи; - проводить беседы о недопустимости применения допинга. 	
		<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы построения занятий физическими упражнениями; 	

	УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - характеристику средств и методов формирования физической культуры личности; - методические принципы занятий физическими упражнениями; - основы методики обучения двигательным действиям; общую характеристику и методику развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости). 	<p>Доклад</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>
		<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей; - самостоятельно оценивать уровень физического развития и физической подготовленности. 	
	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями; - основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников; - содержание ВФСК «Готов к труду и обороне». 	<p>Для текущего контроля: Презентация Доклад</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>
	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - вести самоконтроль и самооценку уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом; <p>В том числе для лиц с ОВЗ и инвалидов.</p>		
	УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие технологии 	<p>Для текущего контроля: Презентация Доклад</p> <p>Для промежуточной аттестации:</p>
		<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних 	

	и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	КВ
УК - 9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.	УК - 9.3 Взаимодействует в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	Знает: правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ; требования к экипировке и инвентарю; методы и средства, используемые при проведении занятий физической культуры; принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Для текущего контроля: Презентация Доклад Для промежуточной аттестации:
		Умеет: - использовать средства и методы физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний	КВ
ПК -1 Готовность к оказанию медицинской помощи пациенту в неотложной и экстренной формах.	ПК-1.4 Проводит и контролирует эффективность мероприятия по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	Знает: Знает принципы и методы оценки эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни, а также стандарты и критерии санитарно-гигиенического просвещения населения. Владеет инструментами мониторинга и анализа результатов профилактических программ.	Для текущего контроля: Презентация Доклад Для промежуточной аттестации:
		Умеет: -применять средства и методы физической культуры для решения задач по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	КВ

**Оценочные средства: КВ-контрольные вопросы, КЗ-контрольные задания, ТЗ-тестовые задания, СЗ-ситуационные задачи, ПН-практические навыки, Д-устный доклад, Р- реферат, П-презентация и др.*

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ

4.1 Объем дисциплины в академических часах, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную внеаудиторную работу обучающихся

Вид учебной работы	Трудоемкость в академических часах	Курс -2	
		семестр - 3	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	48	48	
Из них:			
Занятия лекционного типа	12	12	
Занятия семинарского типа	36	36	
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	24	24	
Промежуточная аттестация – зачет/зачет с оценкой/экзамен	-	Зачет	
Общая трудоемкость дисциплины	часы	72	72
	зач.ед.	2	2
Из них на практическую подготовку*	6	6	

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий

Наименование разделов дисциплины	Контактная работа, академ. ч		Самостоятельная внеаудиторная работа	Всего	Из них на практическую подготовку*
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
Курс- 2_ семестр - 3_					
Введение в теорию физической культуры	1	-	2	3	
Средства и методы формирования физической культуры личности	1	4	4	9	
Методика обучения двигательным действиям	2	8	2	12	
Физические способности и методика развития	4	4	2	10	
Роль физической культуры в формировании личностных качеств	1	4	4	9	
Планирование, контроль и учет в физической культуре	1	8	4	13	
Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт	1	4	4	9	
ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	4	2	7	
Всего за семестр	12	36	24	72	6

4.3 Тематический план занятий лекционного типа (по семестрам)

№ п/п	Наименование темы занятия	Часы	Краткое содержание занятия	Перечень индикаторов достижения компетенций, формируемых в процессе освоения темы	Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия	Оценочные материалы для текущего контроля
Курс-2 семестр - 3						
Раздел 1 Введение в теорию физической культуры						
	Тема 1.1 Основные понятия физической культуры и спорта. Средства и методы формирования физической культуры личности	1	Взаимосвязь «культуры физической» и общей культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Цели и задачи системы физической культуры. Общие принципы системы физической культуры. Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация, техника, характеристика физических упражнений. Характеристика методов. Применяемых при обучении двигательным действиям и развитии физических способностей.	УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-1.4	Мультимедийная аппаратура, презентации	Презентация Доклад
Раздел 2 Методика обучения двигательным действиям						
	Тема 2.1 Структура процесса обучения двигательным действиям.	1	Характеристика методических принципов проведения занятий физическими упражнениями. Формирование двигательных умений и навыков. Взаимодействие навыков. Методы и средства используемые при проведении занятий физической культуры с лицами ОВЗ и инвалидами.	УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-9.3	Мультимедийная аппаратура, презентации	Презентация Доклад
Раздел 3 Физические способности и методика развития						
	Тема 3.1 Понятие о физических способностях, основные формы их проявления.	2	Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Координационные способности и методика их развития. Выносливость и методика её развития. Гибкость и методика её развития.	УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3	Мультимедийная аппаратура, презентации	Презентация Доклад

	Тема 3.2 Роль физической культуры в формировании личностных качеств	2	Содержание патриотического, нравственного, правового, эстетического воспитания в сфере физической культуры. Этические нормы в спорте. Международные этические нормы в области противодействия применению допинга.	УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3,УК-9.3	Мультимедийная аппаратура, презентации	Презентация Доклад
Раздел 4 Планирование, контроль и учет в физической культуре						
	Тема 4.1 Характеристика форм построения занятий в физической культуре.	2	Виды и содержание планирования в физической культуре. Виды и содержание контроля и учета в физической культуре. Контроль физического развития и физической подготовленности (в том числе для занимающихся с ОВЗ и инвалидами)	УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3,, УК-7.4, УК-9.3	Мультимедийная аппаратура, презентации	Презентация Доклад
Раздел 5 Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт						
	Тема 5.1 Понятие профессионально-прикладной физической культуры	2	Особенности состояния здоровья медицинских работников.	УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3,УК-7.4, ПК-1.4	Мультимедийная аппаратура, презентации	Презентация Доклад
Раздел 6 ВФСК «Готов к труду и обороне»						
	Тема 6.1 Нормативные основы, цели и задачи ВФСК ГТО	2	Содержание и требования ВФСК «Готов к труду и обороне» и для лиц с ОВЗ и инвалидов	УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-9.3	Мультимедийная аппаратура, презентации	Презентация Доклад
	Всего за семестр	12				

4.4 Тематический план занятий семинарского типа (по семестрам)

№ темы	Форма проведения занятия семинарского типа*	Наименование темы занятия	Часы, в том числе на III	Краткое содержание занятия	Перечень индикаторов достижения компетенций, формируемых в процессе освоения темы	Оценочные материалы для текущего контроля
Курс- 2 семестр - 3						
Раздел 1 Введение в теорию физической культуры						
Тема 1.1	Практическое занятие	Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной	8	1. Ознакомить с понятийным аппаратом в области физической культуры и спорта: – Разница между физической культурой и спортом.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-9.3, ПК-1.4	Презентация Доклад

		составляющей здорового образа жизни.		<ul style="list-style-type: none"> – Значение физической культуры для человека и общества. 2. Раскрыть основные средства и методы формирования физической культуры личности: <ul style="list-style-type: none"> – Физические упражнения и тренировки. – Спортивные игры и массовые физкультурные мероприятия. – Оздоровительная физическая культура. – Физическая культура для лиц с ОВЗ и инвалидами 3. Развивать аналитические и практические навыки в области физической культуры: <ul style="list-style-type: none"> – Мотивационные методы. – Обучающие методы (лекции, практические занятия, тренировки). – Контроль и самоконтроль. 		
Раздел 2 Методика обучения двигательным действиям						
Тема 2.1	Практическое занятие	Структура процесса обучения двигательным действиям. Развитие общей выносливости. Методика занятий оздоровительным бегом.	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с компонентами и этапами процесса обучения двигательным действиям: <ul style="list-style-type: none"> – Понятие «структура процесса обучения» – Основные компоненты: мотивация, восприятие, запоминание, воспроизведение, закрепление – Этапы обучения двигательным действиям: первоначальное освоение, закрепление, автоматизация 2. Раскрыть особенности формирования двигательных навыков <ul style="list-style-type: none"> – Мотивация и её роль в обучении – Восприятие и осмысление движений – Повторение и закрепление навыка – Воспроизведение и автоматизация навыка – Контроль и коррекция ошибок 	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3	Презентация Доклад

				<p>3. Развивать умение анализировать структуру учебного процесса в двигательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> – Рассмотрение учебных ситуаций и выделение структурных компонентов – Обсуждение способов эффективности обучения 		
Раздел 3 Физические способности и методика развития						
Тема 3.1	Практическое занятие	<p>Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Анализ личного уровня физического развития и физической подготовленности, рисков профессиональной деятельности для состояния здоровья. Проектирование программы занятий физическими упражнениями</p>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с понятием физических способностей: <ul style="list-style-type: none"> – Классификация физических способностей; – Основные формы проявления физических способностей; – Факторы, влияющие на развитие физических способностей. – Особенности развития физических способностей для лиц с ОВЗ и инвалидами. 2. Рассмотреть основные формы их проявления. 3. Развивать аналитические и практические навыки оценки физических возможностей. 	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-9.3	Презентация Доклад
Тема 3.2	Практическое занятие	<p>Патриотическое, нравственное, правовое, эстетическое воспитание в сфере физической культуры. Этические нормы в спорте. Международные этические нормы в области противодействия применению допинга.</p>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с теоретическими аспектами влияния физической культуры на личность; <ul style="list-style-type: none"> – Виды личностных качеств, формируемых через занятия физической культурой (самодисциплина, целеустремленность, воля, командный дух и др.); – Механизмы влияния физической активности на развитие личности. 2. Развивать умения анализировать и делать выводы: <ul style="list-style-type: none"> – Обсуждение конкретных случаев и примеров из жизни спортсменов и обычных людей; – Работа в группах: анализ ситуаций, связанных с развитием личностных качеств через спорт; 	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Презентация Доклад

				3. Формировать позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни.		
Раздел 4 Планирование, контроль и учет в физической культуре						
Тема 4.1	Практическое занятие	Характеристика форм построения занятий в физической культуре. Проектирование программы занятий физическими упражнениями: Определение целей, задач, планируемых результатов. Выбор условий реализации программы. Разработка планов занятий. Определение форм самоконтроля нагрузки и уровня физической подготовленности.	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить студентов с основными формами и методами организации занятий по физической культуре. <ul style="list-style-type: none"> – Обзор традиционных форм: класс, групповая, индивидуальная. – Особенности и задачи каждой формы. – Современные методы и инновационные формы. 2. Раскрыть особенности планирования и проведения различных форм занятий. <ul style="list-style-type: none"> – Преимущества и недостатки различных форм. – Условия выбора формы занятий в зависимости от целей и контингента. 3. Развивать умения анализа и выбора наиболее эффективных форм работы. 	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 УК-9.3	Презентация Доклад
Раздел 5 Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт						
Тема 5.1	Практическое занятие	Понятие профессионально-прикладной физической культуры. Анализ особенностей профессиональной деятельности медицинских работников. Практические рекомендации по выбору средств и методов занятий физическими упражнениями для	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с понятием и характеристиками профессионально-прикладной физической культуры. <ul style="list-style-type: none"> – Понятие физической культуры. – Отличие профессионально-прикладной физической культуры от спортивной и оздоровительной. 2. Рассмотреть роль и значение физической культуры в профессиональной деятельности. <ul style="list-style-type: none"> – Влияние на профессиональную эффективность. – Профилактика профессиональных заболеваний. – Повышение работоспособности и качества труда 	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПК-1.4	Презентация Доклад

		медицинских работников.		3. Развивать умения анализировать и применять знания в практических ситуациях.		
Раздел 6 ВФСК «Готов к труду и обороне»						
Тема 6.1	Практическое занятие	Программа сдачи норм ВФСК ГТО в соответствии с возрастом. Анализ результатов сдачи норм ВФСК ГТО. И для лиц с ОВЗ и инвалидов.	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Краткий обзор истории возникновения и развития ВФСК ГТО 2. Основные законодательные акты и нормативные документы 3. Структура нормативной базы 4. Основные требования к участникам и нормативы выполнения 5. Цели и задачи ВФСК ГТО 	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-9.3	Презентация Доклад
Всего за семестр			36			

4.5 Содержание внеаудиторной самостоятельной работы

№ п/п	Темы дисциплины	Количество часов, в том числе на ПП*	Содержание самостоятельной работы	Перечень индикаторов достижения компетенций, формируемых в процессе освоения темы	Оценочные материалы для текущего контроля
1.	Введение в теорию физической культуры	2	Подготовка к занятию, работа с литературой, подготовка докладов с презентациями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПК-1.4	Презентация Доклад
2.	Средства и методы формирования физической культуры личности	4	Подготовка к занятию, работа с литературой, подготовка докладов с презентациями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3	Презентация Доклад
3.	Методика обучения двигательным действиям	2	Подготовка к занятию, работа с литературой, подготовка докладов с презентациями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3	Презентация Доклад
4.	Физические способности и методика развития	2	Подготовка к занятию, работа с литературой, подготовка докладов с презентациями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3	Презентация Доклад
5.	Роль физической культуры в формировании личностных качеств	4	Подготовка к занятию, работа с литературой, подготовка докладов с презентациями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 ПК-1.4	Презентация Доклад
6.	Планирование, контроль и учет в физической культуре	4	Подготовка к занятию, работа с литературой, подготовка докладов с презентациями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 ПК-1.4	Презентация Доклад
7.	Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт	4	Подготовка к занятию, работа с литературой, подготовка докладов с презентациями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 ПК-1.4	Презентация Доклад
8.	ВФСК «Готов к труду и обороне»	2	Подготовка к занятию, работа с литературой, подготовка докладов с презентациями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 ПК-1.4	Презентация Доклад
Всего:		24			

Образовательные технологии, используемые при изучении дисциплины:

1. Традиционные образовательные технологии
2. Информационные технологии (база с электронной библиотекой/методические материалы по дисциплине в системе MOODLE/тестирование в системе MOODLE и др.)
3. Технологии группового обучения
4. Технологии игрового обучения
5. Здоровьесберегающие технологии

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Оценка проверки формирования компетенций по дисциплине при текущем контроле, включая самостоятельную работу:

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочных средств * для проверки формирования индикатора достижения компетенции
УК -7	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3, УК-7.4	Презентация Доклад
УК-9	УК-9.3	Презентация Доклад
ПК-1	ПК-1.4	Презентация Доклад

5.2 Оценка проверки формирования компетенций по дисциплине при промежуточной аттестации:

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочных средств * для проверки формирования индикатора достижения компетенции
УК -7	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3, УК-7.4	КВ
УК-9	УК-9.3	КВ
ПК-1	ПК-1.4	КВ

*Оценочные средства: КВ-контрольные вопросы

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет

Этапы проведения промежуточной аттестации: Зачет проводится в форме собеседования по контрольным вопросам

Типовые оценочные средства для проверки формирования компетенций:

Оценочное средство*	Типовое задание с эталоном ответа	Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции
КВ	1. значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; Ответ: Описывает важность развития человеческого капитала, его влияние на социально-экономическое развитие государства. Объясняет влияние занятий физической культурой на производительность труда, качество жизни. Дает характеристику здорового образа жизни, ответственности человека за состояние своего здоровья. Объясняет понятие гиподинамия и её последствия.	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-1 (ПК-1.4)
КВ	2. роль спорта в системе физической культуры; Ответ: Дает определение спорта, перечисляет социальные функции спорта. Демонстрирует осведомленность о современном состоянии спорта высших достижений,	УК-7 (УК -7.2, УК-7.3)

	олимпийском движении, достижениях российских спортсменов, актуальных проблемах спорта. Приводит примеры мероприятий массового спорта.	
КВ	<p>3. основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; А также у лиц с ОВЗ и инвалидов</p> <p>Ответ: Дает определение физического развития. Перечисляет показатели физического развития и способы их измерения.</p> <p>Характеризует понятия функциональной подготовленности и работоспособности. Называет методы оценки функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Описывает, как изменяются показатели физического развития и функционального состояния после занятий физическими упражнениями.</p> <p>В том числе учитывая особенности проведения занятий у лиц с ОВЗ и инвалидов</p>	УК-7 (УК-7.3, УК-7.4), УК-9 (УК-9.3)
КВ	<p>4. основные понятия, структуру и функции физической культуры</p> <p>Ответ: Дает понятие «Физическая культура и спорт» и характеризует её связь с общей культурой. Дает определения физического воспитания, физической подготовки, физической рекреации, физической реабилитации. Описывает структуру физической культуры. Перечисляет функции физической культуры.</p>	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
КВ	<p>5. цели, задачи и принципы системы физической культуры;</p> <p>Ответ: Перечисляет элементы физической культуры личности. Характеризует образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития, которые решаются на занятиях физической культурой. Перечисляет принципы системы физической культуры. В том числе адаптивной физической культуры</p>	УК-7 (УК-7.3, УК-7.4), УК-9 (УК-9.3)
КВ	<p>6. характеристику средств и методов формирования физической культуры личности;</p> <p>Ответ: Дает определение физического упражнения. Называет не менее 5 возможных критериев классификации физических упражнений и приводит примеры. Дает определение техники физических упражнений. Описывает пространственные и временные характеристики техники. Дает определение метода. Характеризует игровой и соревновательный методы, методы стандартного и вариативного упражнения.</p>	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)
КВ	<p>7. методические принципы занятий физическими упражнениями;</p> <p>Ответ: Перечисляет и приводит примеры реализации методических принципов занятий физическими упражнениями.</p>	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)
КВ	<p>8. основы методики обучения двигательным действиям; общую характеристику и методику развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости);</p> <p>Ответ: Дает определение двигательного умения и двигательного навыка. Характеризует этапы обучения двигательному действию.</p>	УК-7 (УК-7.4), УК-9 (УК-9.3)

	<p>Дает определение физических способностей. Характеризует силовые способности и приводит примеры упражнений для их развития. Характеризует силовые способности и приводит примеры упражнений для их развития. Характеризует скоростные способности и приводит примеры упражнений для их развития. Характеризует координационные способности и приводит примеры упражнений для их развития. Характеризует выносливость и приводит примеры упражнений для её развития. Характеризует гибкость и приводит примеры упражнений для её развития.</p>	
КВ	<p>9. воспитательный потенциал физической культуры и спорта; Ответ: Описывает условия реализации воспитательного потенциала физической культуры и спорта. Приводит примеры патриотического и нравственного воспитания в физической культуре и спорте.</p>	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)
КВ	<p>10. международные этические нормы в области противодействия применению допинга; Ответ: Называет организации и международные нормативные документы в области антидопинга. Объясняет влияние допинга на имидж спорта и на здоровье спортсменов, роль общественного здравоохранения в профилактике применения допинга.</p>	УК-7 (УК-7.2, УК-7.4)
КВ	<p>11. формы построения занятий физическими упражнениями; Ответ: Перечисляет и характеризует формы занятий физической культурой.</p>	УК-7 (УК-7.1, УК-7.3, УК-7.4)
КВ	<p>12. понятия планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями; Ответ: Перечисляет части занятия по физической культуре, их задачи и возможное содержание. Описывает структуру плана-конспекта занятия по физической культуре. Перечисляет виды и описывает содержание контроля в физической культуре. Приводит пример тестирования в рамках педагогического контроля уровня физической подготовленности. Описывает методику проведения контроля и учета нагрузки на занятии.</p>	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)
КВ	<p>13. основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; Ответ: Перечисляет показатели и методику проведения самоконтроля и самоанализа занятий физическими упражнениями. Сообщает итоги личного самоконтроля и самоанализа реализации тренировочной программы.</p>	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)
КВ	<p>14. особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников; Ответ: Характеризует профессиональную деятельность медицинских работников, требования к уровню физической подготовленности, риски для состояния здоровья. Перечисляет практические рекомендации по подбору средств и методов занятий физическими упражнениями.</p>	УК-7 (УК-7.3, УК-7.4) ПК-1 (ПК-1.4)
КВ	<p>15. содержание ВФСК «Готов к труду и обороне». Ответ: Называет цели и задачи введения ВФСК ГТО, содержание ступени для своей возрастной категории, личные достижения и результаты в сдаче норм ГТО.</p>	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)
КВ	<p>16. в доступной форме рассказывать о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового</p>	УК-7. (УК-7.1,7.2,7.3)

	<p>образа жизни, о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного режима, роли физической культуры в воспитании детей и молодежи;</p> <p>Ответ: Доступно и аргументировано рассказывает о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного режима, роли физической культуры в воспитании детей и молодежи для аудитории неспециалистов, отвечает на уточняющие вопросы</p>	
КВ	<p>17. проводить беседы о недопустимости применения допинга;</p> <p>Ответ: Доступно и аргументировано рассказывает о влиянии допинга на имидж спорта и на здоровье спортсменов.</p>	УК-7. (УК-7.1,7.2,7.3) ПК-1.4
КВ	<p>18. самостоятельно оценивать уровень физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Ответ: Проводит антропометрические измерения роста, массы тела, окружности грудной клетки и оценку своего физического развития. Проводит у себя измерение и оценку функции дыхания (проба Генча, проба Штанге) и функций сердечнососудистой системы (ЧСС, АД, ортостатическая проба).</p>	УК-7. (УК-7.1,7.2,7.3)
КВ	<p>19. планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей;</p> <p>Ответ: Определяет цели, задачи, планируемые результаты личной тренировочной программы в соответствии с результатами оценки физического развития и функционального состояния, интересов и потребностей. Выбирает условия реализации программы. Подбирает средства и нагрузку для отдельного тренировочного занятия.</p>	УК-7. (УК-7.1,7.2,7.3)
КВ	<p>20. подбирать средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности;</p> <p>Ответ: Подбирает средства и методы занятий физической культурой и массовым спортом на основе требований и особенностей профессиональной деятельности медицинских работников.</p>	УК-7. (УК-7.1,7.2,7.3)
КВ	<p>21. определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>Ответ: Определяет величину нагрузки на занятии по данным мониторинга ЧСС, внешним признакам утомления</p>	УК-7. (УК-7.1,7.2,7.3)
КВ	<p>22. вести самоконтроль и самооценку уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Ответ: Ведет дневник самоконтроля и самооценки результатов личной тренировочной программы.</p>	УК-7. (УК-7.1,7.2,7.3)

**Оценочные средства: КВ-контрольные вопросы, КЗ-контрольные задания, ТЗ-тестовые задания, СЗ-ситуационные задачи, ПН-практические навыки, Д-устный доклад, Р- реферат, П-презентация и др.*

Оценочные средства по дисциплине (приложение 1 к рабочей программе).

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

В ИМО создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (далее - ЭИОС), включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы. ЭИОС обеспечивает освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Электронные библиотеки обеспечивают доступ к профессиональным базам данных, справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

6.1 Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

1. Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Операционная система семейства Windows

Пакет OpenOffice

Пакет LibreOffice

Microsoft Office Standard 2016

NETOP Vision Classroom Management Software

Образовательный портал ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России

<https://moodle-new.almazovcentre.ru>

САБ «Ирбис 64» - система автоматизации библиотек. Электронный каталог АРМ «Читатель» и Web-Ирбис

2. Профессиональные базы данных, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB. RU»

(www.medlib.ru)

СИС «MedbaseGeotar» (<https://mbasegeotar.ru/>)

ЭБС «Букап» (<https://www.books-up.ru>)

ЭБС «Юрайт» (<https://urait.ru/>)

Электронная библиотека «Профи-Либ СпецЛит» (<https://speclit.profy-lib.ru>)

ЭБС «Лань» (<https://e.lanbook.com/>)

US National Library of Medicine National Institutes of Health (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>)

Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru/>)

3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины:

Поисковые системы Yandex (<http://www.yandex.ru/>)

Мультимедийный словарь перевода слов онлайн Мультитран (<http://www.multitrans.ru/>)

Университетская информационная система РОССИЯ (<https://uisrussia.msu.ru/>)

Публикации ВОЗ на русском языке (<https://www.who.int/ru/publications/i>)

Международные руководства по медицине (<https://www.guidelines.gov/>)

Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) (<http://www.femb.ru>)

Боль и ее лечение (www.painstudy.ru)

US National Library of Medicine National Institutes of Health (www.pubmed.com)

Русский медицинский журнал (www.rmj.ru)

Министерство здравоохранения Российской Федерации (www.rosminzdrav.ru/ministry/inter)

КиберЛенинка — это научная электронная библиотека (<https://cyberleninka.ru>)

Российская государственная библиотека (www.rsl.ru)

6.2 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

1. Письменский И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>
2. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943>
3. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567748>
4. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Елифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970477595.html>
5. Спортивная медицина / под ред. Елифанова А. В., Елифанова В. А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970448441.html>
6. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>
7. Спортивная медицина у детей и подростков : руководство для врачей / под ред. Т. Г. Авдеевой, Л. В. Виноградовой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970452202.html>
8. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. - Минск : РИПО, 2018. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9789855038024.html>
9. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. - Москва : Спорт, 2019. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950018336.html>
10. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем / Козлова О. А. - Москва : Проспект, 2017. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785392242078.html>
11. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учеб. пособие / Н. В. Тычинин. - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785000322505.html>
12. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. / Е. Б. Сологуб, А. С. Солодков — Москва : Спорт, 2018. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017933.html>
13. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785222217627.html>
14. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — Москва : Спорт, 2017. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785906839978.html>
15. Лечебная физическая культура / В. А. Елифанов, А. В. Елифанов. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>

16. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. — Москва : Спорт, 2018. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017834.html>
17. Психология физической культуры : учебник / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Москва : Спорт, 2016. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785906839114.html>

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Учебно-методические материалы* для обучающихся представлены на образовательном портале <https://moodle-new.almazovcentre.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» программы высшего образования - специалитет по специальности **30.05.03 Медицинская кибернетика** Центр Алмазова располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебной дисциплиной.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой дисциплины «Физическая культура и спорт», оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в Приложении 2 к рабочей программе.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Центра Алмазова.

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» обеспечивается педагогическими работниками Центра Алмазова, а также лицами, привлекаемыми Центром Алмазова к реализации дисциплины на иных условиях.

10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки 30.05.03 Медицинская кибернетика
квалификация (степень) выпускника: врач-кибернетик
Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП: 6 лет
(нормативный срок обучения)

**Санкт-Петербург
2026**

**ПАСПОРТ
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

1. В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4), УК-9 (УК-9.3), ПК-1 (ПК-1.4)

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций в процессе изучения дисциплины

Компетенция	Показатели достижения заданного уровня освоения компетенции и критерии оценивания результатов обучения			Оценочные средства
	Начальный «Удовлетворительно»	Базовый «Хорошо»	Продвинутый «Отлично»	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знает: Допускает ошибки в понятиях физической культуры. Недостаточно разбирается в основных показателях физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияния физических упражнений на данные показатели. Испытывает трудности в правилах техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ. Требуются дополнительные вопросы.</p>	<p>Знает: Основные понятия и значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни Достаточно хорошо разбирается в основных показателях физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияния физических упражнений на данные показатели; Знает основные понятия, структуру и функции физической культуры, а также формы построения занятий физическими упражнениями. Достаточно хорошо понимает характеристику средств и методов формирования физической культуры личности; - методические принципы занятий физическими упражнениями; Достаточно хорошо ориентируется в</p>	<p>Знает: Отлично ориентируется в здоровьесберегающих технологиях Знает значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; Разбирается в основных показателях физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияния физических упражнений на данные показатели; Разбирается в роли спорта в системе физической культуры; Знает основные понятия, структуру и функции физической культуры; А также: - цели, задачи и принципы системы физической культуры; Отлично знает формы построения занятий физическими упражнениями; - характеристику средств и методов формирования физической культуры личности; - методические принципы занятий физическими</p>	<p>Для текущего контроля: Презентация Доклад</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>

		<p>правилах техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ.</p> <p>Знает требования к экипировке и инвентарю, а также методы и средства, используемые при проведении занятий физической культуры.</p>	<p>упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы методики обучения двигательным действиям; общую характеристику и методику развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости). - понятия планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями; - основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников; - содержание ВФСК «Готов к труду и обороне». <p>Отлично ориентируется в правилах техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ;</p> <p>Знает требования к экипировке и инвентарю, а также методы и средства, используемые при проведении занятий физической культуры.</p>	
	<p>Умеет: Испытывает трудности в описании пользы, значения физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного режима, роли</p>	<p>Умеет: Достаточно хорошо умеет рассказывать о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного</p>	<p>Умеет: В доступной форме рассказывать о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного режима, роли физической</p>	<p>Для текущего контроля: Презентация Доклад</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>

	<p>физической культуры в воспитании детей и молодежи. Слабо ориентируется в планировании отдельных занятий и циклов занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей. Испытывает трудности в подборе средств и методов занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности. Допускает ошибки в определении и учете величины нагрузки на занятиях. Требуются дополнительные вопросы</p>	<p>режима, роли физической культуры в воспитании детей и молодежи; В достаточной степени может планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей; Уверенно подбирает средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности; Может определять и учитывать величину нагрузки на занятиях.</p>	<p>культуры в воспитании детей и молодежи; Может и умеет проводить беседы о недопустимости применения допинга. планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей; Может самостоятельно оценивать уровень физического развития и физической подготовленности. Уверенно подбирает средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности; – определять и учитывать величину нагрузки на занятиях.</p>	
	<p>Имеет навык или владеет: Слабо владеет знаниями и практическими умениями в области физической культуры, уверенно ориентируется в средствах и методах физической культуры, Неуверенно применяет практические умения в целях формирования здорового образа жизни и предупреждения возникновения заболеваний. Испытывает трудности в применении практических навыков при проведении занятий физической культурой для лиц с ОВЗ и инвалидами. Испытывает трудности в применении метода самоконтроля и</p>	<p>Имеет навык или владеет: В достаточной степени владеет знаниями и практическими умениями в области физической культуры, уверенно ориентируется в средствах и методах физической культуры, может применять в целях формирования здорового образа жизни и предупреждения возникновения заболеваний. Достаточно хорошо владеет практическими навыками при проведении занятий физической культурой для лиц с ОВЗ и инвалидами. Хорошо понимает и применяет метод самоконтроля и самооценки уровня физической</p>	<p>Имеет навык или владеет: Знаниями и практическими умениями в области физической культуры, уверенно ориентируется в средствах и методах физической культуры, может применять в целях формирования здорового образа жизни и предупреждения возникновения заболеваний. Отлично владеет практическими навыками при проведении занятий физической культурой для лиц с ОВЗ и инвалидами. Имеет навык ведения самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом; В том числе для лиц с</p>	<p>Для текущего контроля: Презентация Доклад Для промежуточной аттестации: КВ</p>

	самооценки уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом; В том числе для лиц с ОВЗ и инвалидов.	подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом; В том числе для лиц с ОВЗ и инвалидов.	ОВЗ и инвалидов.	
УК-9	<p>Знает: Допускает ошибки в правилах техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ; Слабо ориентируется в требованиях к экипировке и инвентарю. Недостаточно уверен в понимании методов и средств, используемых при проведении занятий физической культуры; Слабо ориентируется в принципах физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	<p>Знает: В достаточной степени знает правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ; Знает требования к экипировке и инвентарю. А также методы и средства, используемые при проведении занятий физической культуры; Хорошо знает принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	<p>Знает: Отлично знает правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ; Знает требования к экипировке и инвентарю. А также методы и средства, используемые при проведении занятий физической культуры; Отлично знает принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	<p>Для текущего контроля Презентация Доклад</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>
	<p>Умеет: Допускает ошибки в применении средства и методы физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний. Требуются</p>	<p>Умеет: В достаточной степени знает и умеет использовать средства и методы физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний</p>	<p>Умеет: Уверенно умеет применять средства и методы физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний</p>	<p>Для текущего контроля Презентация Доклад</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>

	дополнительные вопросы			
	Имеет навык или владеет: Допускает ошибки и слабо ориентируется в средствах и методах физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения Заболеваний. В том числе для лиц с ОВЗ и инвалидов.	Имеет навык или владеет: Применения средств и методов физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения Заболеваний. В том числе для лиц с ОВЗ и инвалидов.	Имеет навык или владеет: Анализом, правильного выбора средств и методов физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения Заболеваний. В том числе для лиц с ОВЗ и инвалидов.	Для текущего контроля Презентация Доклад Для промежуточной аттестации: КВ
ПК-1.4	Знает: Допускает ошибки в принципах и методах оценки эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни. Имеет трудности в понимании стандартов и критерием санитарно-гигиенического просвещения населения. Требуются дополнительные вопросы.	Знает: Достаточно хорошо знает принципы и методы оценки эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни. В достаточной степени знает стандарты и критерии санитарно-гигиенического просвещения населения	Знает: Отлично знает принципы и методы оценки эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни, а также уверено ориентируется в стандартах и критериях санитарно-гигиенического просвещения населения.	Для текущего контроля Презентация Доклад Для промежуточной аттестации: КВ
	Умеет: Допускает ошибки в применении средств и методов физической культуры для решения задач по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения. Требуются дополнительные вопросы.	Умеет: В достаточной степени умеет применять средства и методы физической культуры для решения задач по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	Умеет: применять средства и методы физической культуры для решения задач по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	Для текущего контроля Презентация Доклад Для промежуточной аттестации: КВ

	Имеет навык или владеет: Недостаточно владеет инструментами мониторинга и анализа результатов профилактических программ.	Имеет навык или владеет: В достаточной степени владеет инструментами мониторинга и анализа результатов профилактических программ.	Имеет навык или владеет: Анализа, а также отлично владеет инструментами мониторинга и анализа результатов профилактических программ.	Для текущего контроля Презентация Доклад Для промежуточной аттестации: КВ
--	--	---	--	--

3. Организация текущего контроля

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
1	Роль физической культуры в укреплении человеческого потенциала (интеллектуального, физического) и формировании здорового образа жизни	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПК-1.4	Презентация Доклад
2	Структура обучения двигательным действиям. (Силовые качества, координационные способности, гибкость)	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3	Презентация Доклад
3	Виды физических способностей и их роль в спортивной деятельности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3	Презентация Доклад
4	Виды планирования, контроля и учета в физической культуре	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3	Презентация Доклад
5	Практические рекомендации по выбору средств и методов занятий физическими упражнениями для медицинских работников.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПК-1.4	Презентация Доклад

3. Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачёт.

4. Этапы проведения промежуточной аттестации:

Этапы	Вид задания	Оценочные материалы*	Проверяемые компетенции
1	Собеседование	КВ	УК -7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3, УК-7.4) УК-9 (УК-9.3) ПК-1 (ПК-1.4)

КВ – контрольные вопросы.

Собеседование проводится по билетам, каждый билет содержит 2 контрольных вопроса. Время на подготовку 30 мин.

5. Критерии оценивания заданий промежуточной аттестации (для зачета):

Вид задания	«Не зачтено»	«Зачтено»
-------------	--------------	-----------

<p>Собеседование по контрольным вопросам</p>	<p>Демонстрация отсутствия знаний. Пространное изложение содержания сути заданного вопроса. Ответ не логичен. Путаница в научных понятиях. Отсутствие ответов на ряд дополнительных, наводящих вопросов.</p>	<p>Демонстрация уверенных знаний по заданному вопросу и умение четко отвечать на вопросы. Отсутствие противоречивой информации. Владение терминологией.</p>
---	--	---

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Темы докладов и презентаций:

1. Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала.
2. Физическая культура и спорт как составляющая здорового образа жизни.
3. Гиподинамия и её последствия.
4. Современное состояние спорта.
5. Социальные функции спорта.
6. Показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и методы их измерения.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и функциональной подготовленности.
8. Основные понятия физической культуры.
9. Структура и функции физической культуры.
10. Образование в сфере физической культуры.
11. Физическая рекреация и физическая реабилитация.
12. Функции физической культуры.
13. Физическая культура и спорт личности.
14. Задачи физической культуры.
15. Принципы системы физической культуры.
16. Классификация физических упражнений.
17. Понятие техники физического упражнения.
18. Характеристика игрового и соревновательного методов.
19. Характеристика методов стандартного и вариативного упражнения.
20. Методические принципы занятий физическими упражнениями.
21. Основы методики обучения двигательным действиям.
22. Общая характеристика силовых способностей и средства их развития.
23. Общая характеристика выносливости и средства её развития.
24. Общая характеристика координационных способностей и средства их развития.
25. Общая характеристика гибкости и средства её развития.
26. Патриотическое и нравственное воспитание в сфере физической культуры и спорта.
27. Международные этические нормы в области противодействия применению допинга.
28. Формы построения занятий физическими упражнениями.
29. Структура занятия физическими упражнениями.
30. План занятия физическими упражнениями.
31. Виды и содержание контроля в физической культуре.
32. Педагогический контроль уровня физической подготовленности.
33. Учет в процессе занятий физическими упражнениями.
34. Особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников.
35. Содержание ВФСК «Готов к труду и обороне».

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные вопросы проверяемые компетенции - УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4), УК-9 (УК-9.3), ПК-1 (ПК-1.4):

Раздел 1. Роль физической культуры в укреплении человеческого потенциала (интеллектуального, физического) и формировании здорового образа жизни

Контрольные вопросы	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Какое значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни?	Описывает важность развития человеческого капитала, его влияние на социально-экономическое развитие государства. Объясняет влияние занятий физической культурой на производительность труда, качество жизни. Дает характеристику здорового образа жизни, ответственности человека за состояние своего здоровья. Объясняет понятие гиподинамия и её последствия.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 ПК-1.4
Какие основные компоненты входят в понятие «здоровый образ жизни»?	<p>Рациональное питание - сбалансированное потребление необходимых макро- и микронутриентов, соблюдение режима питания, избегание переизбытка и вредных продуктов.</p> <p>Физическая активность - регулярные занятия спортом или активный образ жизни, способствующий поддержанию физической формы, укреплению сердечно-сосудистой системы, мышц и суставов.</p> <p>Гормональный и психоэмоциональный баланс - управление стрессом, достаточный отдых и сон, профилактика психических и эмоциональных нарушений.</p> <p>Отказ от вредных привычек - прекращение курения, умеренное потребление алкоголя, исключение наркотических веществ.</p> <p>Гигиена и профилактика заболеваний - соблюдение правил личной гигиены, регулярные медосмотры, вакцинация и своевременное лечение заболеваний.</p> <p>Социальная активность и позитивное мышление - поддержание социальных связей, активное участие в социальной жизни, позитивный настрой и психологическая устойчивость.</p>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какая роль физических упражнений в формировании и поддержании здорового образа жизни?	Улучшение сердечно-сосудистой системы, регуляция обмена веществ, укрепление опорно-двигательного аппарата, психологическое здоровье, повышение общей выносливости и	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

	работоспособности	
Назовите основные понятия, структуру и функции физической культуры	Дает понятие «Физическая культура и спорт» и характеризует её связь с общей культурой. Дает определения физического воспитания, физической подготовки, физической рекреации, физической реабилитации. Описывает структуру физической культуры. Перечисляет функции физической культуры.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие социальные и экономические преимущества дает развитие физической культуры в обществе?	Говорит о том, что активное участие в физической деятельности способствует улучшению здоровья населения, снижению заболеваемости и повышению продолжительности жизни. Также отмечает социальные преимущества - укрепление межличностных связей, формирование командного духа, развитие гражданской ответственности и снижение уровня преступности за счет социализации и позитивного взаимодействия. Экономические выгоды связаны с ростом производительности труда благодаря улучшению физического и психического состояния работников, а также с сокращением расходов на медицину и социальную защиту.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какой воспитательный потенциал оказывает физическая культура и спорт на человека?	Описывает условия реализации воспитательного потенциала физической культуры и спорта. Приводит примеры патриотического и нравственного воспитания в физической культуре и спорте.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

Раздел 2. Структура обучения двигательным действиям. (Силовые качества, координационные способности, гибкость)

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Назовите основы методики обучения двигательным действиям	Называет определение двигательного умения и двигательного навыка. Характеризует этапы обучения двигательному действию.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Назовите общую характеристику и методику развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости)	Дает определение физических способностей. Характеризует силовые способности и приводит примеры упражнений для их развития. Характеризует силовые способности и приводит примеры упражнений для их развития. Характеризует скоростные способности и приводит примеры упражнений для их развития. Характеризует координационные способности и приводит примеры упражнений для их развития. Характеризует выносливость и приводит примеры упражнений для её	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

	развития. Характеризует гибкость и приводит примеры упражнений для её развития.	
Как изменение одного компонента (например, силы) влияет на развитие других (координации, гибкости)?	<p>Говорит о том, что изменение одного компонента, например, силы, может оказывать значительное влияние на развитие других составляющих двигательной системы, таких как координация и гибкость. Повышение силовых качеств способствует улучшению стабильности и контроля движений, что положительно сказывается на координационных способностях.</p> <p>Так же в своем ответе отмечает, что - поэтому важно сбалансированное развитие всех компонентов структуры обучения, чтобы добиться гармоничного прогресса и предотвратить возможные ограничения или травмы.</p>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

Раздел 3. Виды физических способностей и их роль в спортивной деятельности

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Что такое физические способности и почему они важны для спортсменов?	<p>Дает определение физических способностей. Так же раскрывает и дополняет свой ответ тем, что физические способности имеют особое значение, поскольку напрямую влияют на их спортивные результаты. Развитие и совершенствование этих способностей позволяют выполнять упражнения более эффективно, достигать высокой скорости и силы, сохранять работоспособность на протяжении длительного времени и предотвращать травмы.</p>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3
В чем заключается значение координационных способностей для спортсмена?	<p>Дает определение координационных способностей. И раскрывает свой ответ, что координационные способности обеспечивают умение эффективно сочетать и управлять движениями организма в пространстве. Они включают такие навыки, как баланс, ритм, точность, скорость реакции и пространственная ориентация.</p> <p>Значение координационных способностей для спортсмена заключается в том, что они позволяют выполнять сложные технические приемы, улучшать качество движений, быстрее реагировать на изменение ситуации и взаимодействовать с другими участниками команды. Хорошо развитые координационные способности способствуют повышению</p>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3

	эффективности тренировок и соревнований, снижению риска травм и позволяют достигать высоких результатов в различных видах спорта.	
Как можно определить уровень развития физических способностей у спортсмена?	Функциональные пробы, нормативные таблицы, мониторинг прогресса, инструментальные методы, современные технологии, самоконтроль	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3
Назовите основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели. А также у лиц с ОВЗ и инвалидов	<p>Дает определение физического развития. Перечисляет показатели физического развития и способы их измерения.</p> <p>Характеризует понятия функциональной подготовленности и работоспособности. Называет методы оценки функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Описывает, как изменяются показатели физического развития и функционального состояния после занятий физическими упражнениями. В том числе учитывая особенности проведения занятий у лиц с ОВЗ и инвалидов</p>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3


Раздел 4. Виды планирования, контроля и учета в физической культуре

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Назовите понятия планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями, в том числе для лиц с ОВЗ и инвалидами	Перечисляет части занятия по физической культуре, их задачи и возможное содержание. Описывает структуру плана-конспекта занятия по физической культуре. Перечисляет виды и описывает содержание контроля в физической культуре. Приводит пример тестирования в рамках педагогического контроля уровня физической подготовленности. Описывает методику проведения контроля и учета нагрузки на занятии. Так же планирование, контроль и учет занятий с инвалидами и лицами с ОВЗ	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3
Назовите основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования	Перечисляет показатели и методику проведения самоконтроля и самоанализа занятий физическими упражнениями. Сообщает итоги личного самоконтроля и самоанализа реализации тренировочной программы	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3
Каким образом планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей?	Определяет цели, задачи, планируемые результаты личной тренировочной программы в соответствии с результатами оценки физического развития и функционального состояния, интересов и потребностей. Выбирает условия реализации программы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 УК-9.3

	Подбирает средства и нагрузку для отдельного тренировочного занятия.	
Как самостоятельно оценивать уровень физического развития и физической подготовленности	Проводит антропометрические измерения роста, массы тела, окружности грудной клетки и оценку своего физического развития. Проводит у себя измерение и оценку функции дыхания (проба Генча, проба Штанге) и функций сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, ортостатическая проба).	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

Раздел 5. Практические рекомендации по выбору средств и методов занятий физическими упражнениями для медицинских работников.

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Назовите особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников	Характеризует профессиональную деятельность медицинских работников, требования к уровню физической подготовленности, риски для состояния здоровья. Перечисляет практические рекомендации по подбору средств и методов занятий физическими упражнениями.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 ПК-1.4
Каким образом необходимо подбирать средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности?	Подбирает средства и методы занятий физической культурой и массовым спортом на основе требований и особенностей профессиональной деятельности медицинских работников.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПК-1.4

ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России		
Сертификат	2467499C3C31306F4631E1B65BA0E6A6	
Владелец	Пармон Елена Валерьевна	
Действителен	с 15.08.2025 по 08.11.2026	