

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:
АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА**

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	1, 2, 3
Занятия семинарского типа	120 час.
Всего аудиторной работы	120 час.
Самостоятельная работа (внеаудиторная)	208 час.
Форма промежуточной аттестации	зачет – 6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328 часов

Санкт-Петербург
2026

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. доцент	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 «10» декабря 2025 г., протокол № 4.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта

А.Б. Петров

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

Декан лечебного факультета

Г.А. Кухарчик

Заведующий центром развития образовательной среды

Н.Н. Петрова

Института медицинского образования

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

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

ПН – практические навыки

Пояснительная записка к рабочей программе дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт: адаптированная программа» составлена в соответствии с учебным планом подготовки по направлению подготовки **30.05.03 Медицинская кибернетика** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины: овладение обучающимися системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

Задачи изучения дисциплины:

- изучение основ теории и методики адаптивной физической культуры;
- освоение дисциплины на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование способности и готовности к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и/или распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также устранение вредного влияния факторов среды обитания на здоровье человека.

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)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт: адаптированная программа» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули) учебного плана, части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на основе ранее освоенных дисциплин учебного плана:

- Физическая культура, курс средней школы

Дисциплина обеспечивает изучение последующих дисциплин учебного плана:

- Анатомия человека
- Биология
- Нормальная физиология

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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Соблюдает здоровый образ жизни и поддерживает должный физический уровень для сохранения своего здоровья	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия адаптивной физической культуры; - содержание видов АФК: адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, адаптивной двигательной реабилитации; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать спортивное оборудование, инвентарь по назначению применять средства физической культуры 	<p>Для текущего контроля: КВ, ПН, Индивидуальные задания</p> <p>Для промежуточной аттестации: ПН</p>
	УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	

	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"> - содержание видов АФК: адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, адаптивной двигательной реабилитации; методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 	<p>Для текущего контроля: КВ, ПН, Индивидуальные задания</p> <p>Для промежуточной аттестации: ПН</p>
	УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие технологии <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 	<p>Для текущего контроля: КВ, ПН, Индивидуальные задания</p> <p>Для промежуточной аттестации: ПН</p>

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			
		1 курс	2 курс	3 курс
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	120	40	40	40
Из них:				
Занятия семинарского типа	120	40	40	40
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	208	68	68	72
Промежуточная аттестация – зачет	-	-	-	зачет
Общая трудоемкость дисциплины	часы	328	108	108
	зач.ед.	-	-	-
Из них на практическую подготовку	-	-	-	-

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 III
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
Упражнения на растягивание	-	20	34	54	-
Шашки, шахматы	-	20	34	54	-
Скандинавская ходьба	-	20	34	54	-
Дыхательная гимнастика	-	20	34	54	-
ОФП ((упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса)	-	20	34	54	-
Терренкур	-	20	38	58	-
ИТОГО	-	120	208	328	-

4.3 Тематический план занятий лекционного типа по данной дисциплине не предусмотрен.

4.4 Тематический план занятий семинарского типа (по семестрам)

№ темы	Форма проведения занятия семинарского типа*	Наименование темы занятия	Часы, в том числе на ПП	Краткое содержание занятия	Перечень ИДК, формируемых в процессе освоения темы	Оценочные материалы для текущего контроля
Курс- 1 семестр - 1						
1.1	Практическое занятие	Упражнения на растягивание	4	Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. История возникновения стретчинга. Техника безопасности. Типы стретчинга (статический, динамический). Учебная практика. Упражнения на растягивание мышц шеи и плечевого пояса, рук и груди	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
1.2	Практическое занятие	Скандинавская ходьба	4	Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. Основы стретчинга. Основные понятия адаптивной физической культуры. Содержание видов АФК: адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, адаптивной двигательной реабилитации. История возникновения. Техника безопасности. Оздоровительная и скандинавская ходьба.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
1.3	Практическое занятие	ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса))	4	Основы занятий с собственным весом. Основы оздоровительной физической культуры и спорта. Современные тенденции развития свободных весов и приспособлений. Техника безопасности. Планирование комплекса мероприятий, направленных на формирование у себя здорового образа жизни. Освоение основных упражнений с собственным весом для развития физических качеств и коррекции состава массы тела.	УК-7.4	КВ, ПН
1.4	Практическое занятие	ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса))	4	Освоение основных упражнений с собственным весом для развития физических качеств и коррекции состава массы тела. Развитие основных двигательных качеств.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН

1.5	Практическое занятие	Терренкур	4	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на открытом воздухе с учетом особенностей контингента. Требования к подбору рекреационных упражнений и условиям их проведения. Терренкур. История возникновения, показания, правила составления маршрутов здоровья. Использование инвентаря при проведении прогулок. Природные факторы. Терренкур по разработанному маршруту в городской или загородной парковой зоне. Выездное занятие. Проведение прогулки.	УК- 7.4	КВ, ПН
Всего за семестр			20			
Курс 1 семестр -2						
2.1	Практическое занятие	ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса))	4	Виды тренажеров. Техника безопасности. Основы спортивной тренировки. Освоение основных упражнений с отягощением для развития физических качеств и коррекции состава массы тела. Развитие основных двигательных качеств.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
2.2	Практическое занятие	Шахматы	4	История возникновения шахмат в мире. Современное состояние шахмат в мире, России. Шахматная доска и фигуры. Ходы фигур. Цель и правила игры. Шахматная нотация	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
2.3	Практическое занятие	Шахматы	4	Основы стратегии и тактики. Дебют, миттельшпиль и эндшпиль. Сравнительная сила фигур. Ограничение подвижности фигур. Реализация преимущества в некоторых простых окончаниях. Форсированные ходы, комбинации. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
2.4	Практическое занятие	Шашки	4	История возникновения шашек в мире. История шашек в России. Современное состояние шашек в мире. Правила игры в русские шашки. Изучение тактических приемов в игре, решение комбинаций. Техника игры в шашки: прием-прорыв.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
2.5	Практическое занятие	Дыхательная гимнастика	4	История и принципы. Дыхательная гимнастика: польза и показания. Основные правила и техника выполнения дыхания. Виды дыхательных практик. Техника правильного дыхания. Эффективность применения дыхательных методик. Учебная практика.	УК-7.1, УК-7.2,	КВ, ПН

Всего за семестр			20			
Курс- 2 семестр - 3						
3.1	Практическое занятие	Скандинавская ходьба	4	Физиологические аспекты скандинавской ходьбы. Экипировка. Техника ходьбы с палками. Учебная практика.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
3.2	Практическое занятие	Упражнения на растягивание	4	Типы стретчинга (статический, динамический). Учебная практика. Упражнения на растягивание мышц живота, спины	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
3.3	Практическое занятие	ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса))	4	Виды тренажеров. Техника безопасности. Основы спортивной тренировки. Освоение основных упражнений с отягощением для развития физических качеств и коррекции состава массы тела. Развитие основных двигательных качеств.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
3.4	Практическое занятие	Шахматы	4	Основы стратегии и тактики. Ограничение подвижности фигур. Реализация преимущества в некоторых простых окончаниях. Форсированные ходы, комбинации. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
3.5	Практическое занятие	Шашки	4	Техника игры в шашки: прием-угроза, прием-связка, прием – запираение, прием – оппозиция. прием – захват центра. Прием – симметрия. Тактика игры. Правила проведения соревнований и организация соревнований по шашкам. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
Всего за семестр			20			
Курс -2 семестр - 4						
4.1	Практическое занятие	Упражнения на растягивание	4	Типы стретчинга (статический, динамический). Учебная практика. Упражнения на растягивание мышц бедер и ягодиц	УК-7.3	КВ,ПН
4.2	Практическое занятие	ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса))	4	Развитие основных двигательных качеств. Основы формирования здорового образа жизни. Содержание видов АФК: адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, адаптивной двигательной реабилитации	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
4.3	Практическое занятие	Шахматы	4	Основы стратегии и тактики. Ограничение подвижности фигур. Реализация преимущества в некоторых простых окончаниях. Форсированные ходы, комбинации. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН

4.4	Практическое занятие	Шашки	4	Техника игры в шашки: прием-угроза, прием-связка, прием – загираание, прием – оппозиция. прием – захват центра. Прием – симметрия. Тактика игры. Правила проведения соревнований и организация соревнований по шашкам. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
4.5	Практическое занятие	Дыхательная гимнастика	4	Виды дыхательных практик. Техника правильного дыхания. Эффективность применения дыхательных методик. Учебная практика.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
Всего за семестр			20			
Курс -3 семестр -5						
5.1	Практическое занятие	Упражнения на растягивание	4	Типы стретчинга (статический, динамический). Учебная практика. Упражнения на растягивание мышц голени, лодыжки, стоп.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
5.2	Практическое занятие	Скандинавская ходьба	2	Техника ходьбы с палками. Учебная практика.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
5.3	Практическое занятие	ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса))	4	Освоение основных упражнений с собственным весом и с отягощением для развития физических качеств и коррекции состава массы тела. Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
5.4	Практическое занятие	ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса))	4	Освоение основных упражнений с собственным весом и с отягощением для развития физических качеств и коррекции состава массы тела. Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
5.5	Практическое занятие	Шахматы	4	Технические приемы и комбинации. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
5.6	Практическое занятие	Шахматы	2	Технические приемы и комбинации. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
Всего за семестр			20			
Курс-3, семестр -6						
6.1	Практическое занятие	Дыхательная гимнастика	4	Виды дыхательных практик. Техника правильного дыхания. Эффективность применения дыхательных методик. Учебная практика.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН

6.2	Практическое занятие	Терренкур	4	Терренкур по разработанному маршруту в городской или загородной парковой зоне. Выездное занятие. Проведение прогулки.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
6.3	Практическое занятие	Упражнения на растягивание	4	Типы стретчинга (статический, динамический). Учебная практика. Упражнения на растягивание мышц голени, лодыжки, стоп.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
6.4	Практическое занятие	Скандинавская ходьба	4	Техника ходьбы с палками. Учебная практика.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
6.5	Практическое занятие	ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса))	4	Освоение основных упражнений с собственным весом и с отягощением для развития физических качеств и коррекции состава массы тела. Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
Всего за семестр			20			

4.5 Содержание внеаудиторной самостоятельной работы

№ п/п	Темы дисциплины	Количество часов	Содержание самостоятельной работы	Перечень ИДК, формируемых в процессе освоения темы	Оценочные материалы для текущего контроля
1	Физкультурно-оздоровительные технологии	174	Составление плана мероприятий, направленных на формирование у себя здорового образа жизни. Ведение дневника здоровья. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса упражнений силовой направленности.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ, ПН, Индивидуальные задания
2	Шахматы	22	Техника игры	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
3	Шашки	12	Техника игры	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
Всего:		208			

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 Проведение текущего контроля по темам/разделам дисциплины

Тема/раздел дисциплины	Коды проверяемых компетенции и ИДК	Оценочные материалы для текущего контроля	Результаты выполнения заданий по теме/разделу*
Раздел 1. Упражнения на растягивание	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	КВ	Понятие растяжка и релаксация
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	ПН	Продемонстрирована техника проведения комплекса на растягивание различных мышечных групп
Раздел 2. Шашки, шахматы	УК-7.1 УК-7.2	КВ	Техника игры в шашки: прием-угроза, прием-связка, прием – запирающие, прием – оппозиция. прием – захват центра. Прием – симметрия. Тактика игры. Правила проведения соревнований и организация соревнований по шашкам.

			Основы стратегии и тактики. Дебют, миттельшпиль и эндшпиль. Сравнительная сила фигур. Ограничение подвижности фигур. Реализация преимущества в некоторых простых окончаниях. Форсированные ходы, комбинации.
	УК-7.1 УК-7.2	ПН	Продемонстрировать технические приемы и комбинации
Раздел 3. Скандинавская ходьба	УК-7.1 УК-7.2	КВ	Представлен конспект лекций и др.
	УК-7.1 УК-7.2	ПН	Продемонстрирована техника проведения
Раздел 4. Дыхательная гимнастика	УК-7.1 УК-7.2	КВ	Виды дыхательных практик. Техника правильного дыхания. Эффективность применения дыхательных методик
	УК-7.1 УК-7.2	ПН	Продемонстрирована техника проведения комплекса утренней гимнастики
Раздел 5. ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса)	УК-7.1 УК-7.2	КВ	Метод непредельных усилий. Метод максимальных усилий.
	УК-7.1 УК-7.2	ПН	Продемонстрирована техника проведения комплекса упражнений силовой направленности
Раздел 6. Терренкур	УК-7.1 УК-7.2	КВ	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на открытом воздухе с учетом особенностей контингента. Требования к подбору рекреационных упражнений и условиям их проведения.
	УК-7.1 УК-7.2	ПН	Терренкур по разработанному маршруту в городской или загородной парковой зоне. Проведение прогулки.

**Тема/раздел считается освоенной при выполнении всех заданий и выполненных индивидуальных заданий*

Индивидуальные задания для выполнения самостоятельной работы:

1. Ведение дневника здоровья.
2. Составление комплекса утренней гимнастики.
3. Составление комплекса упражнений силовой направленности.
4. Составление плана мероприятий, направленных на формирование у себя здорового образа жизни

Примерная форма ведения дневника здоровья:

№ п/п	Показатели	Дни занятий				
		1	2	3	4	и т.д.
1	Самочувствие					
2	Работоспособность (баллы)					
3	Сон (баллы)					
4	Аппетит					
5	Масса тела					
6	Утренний пульс в покое					
7	Пульс до занятий					
8	Пульс после занятий					

Примерная схема комплекса утренней гимнастики:

- потягивание
- ходьба (на месте или в движении)
- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса
- упражнения для мышц туловища и живота
- упражнения для мышц ног
- упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук
- упражнения силового характера
- упражнения на расслабление
- дыхательные упражнения

Примерная схема комплекса упражнений силовой направленности:

1. Жим штанги в прямой стойке.
И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.
1- жим штанги вверх.
2- и.п.
Повторить 16 раз. 4 подхода.
2. Повороты туловища со штангой на плечах.
И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.
1 – поворот туловища в правую сторону.
2- поворот туловища в левую сторону.
Повторить 20 раз. 3 подхода.
3. Тяга становая.
И.П. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга на полу, хват средний.
1- выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.
2 – и.п.
Повторить 16 раз. 4 подхода.
4. Приседания со штангой на плечах.
И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.
1- присед.
2- и.п.
Повторить 16 раз. 4 подхода.
5. Поднимание туловища из положения лежа.
И.П. – лежа. Руки за голову. Ноги прямые.
1- подъем туловища вперед.
2- и.п.
Повторить 20 раз. 3 подхода.

5.2 Проведение промежуточной аттестации по дисциплине

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет

Этапы проведения промежуточной аттестации: допускаются обучающиеся, прошедшие полный цикл обучения и сдавшие текущие задания.

Зачет проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Нормативы для лиц с ограниченными возможностями здоровья сдаются **строго индивидуально** на основе оценки состояния организма с учетом всех клинико-функциональных и профессионально-трудовых и психических данных – по заключению индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА) (статья 7,8 ФЗ №181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»).

Контрольные нормативы

Тесты для мужчин	уровень		
	низкий	средний	высокий
Бег на 60 м (с)	9.0	8.9	8.4
Бег на 100 м (с)	14.8	14.4	13.9
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол -во раз)	8	10	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол -во раз)	22	27	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол -во раз в 1 мин)	35	40	48
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12
Метание мяча весом 150 г (м)	32	36	44
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220
Прыжок в длину с разбега (см)	340	350	410

Тесты для женщин	уровень		
	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м (с)	6.0	5.9	5.4
Бег на 100 м (с)	18.0	14.8	17.0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол -во раз)	18	20	30
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол -во раз в 1 мин)	30	34	42
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+8	+10	+15
Метание мяча весом 150 г (м)	24	28	36
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	172	190
Прыжок в длину с разбега (см)	250	270	300

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 Astra Linux

Пакет OpenOffice

Пакет LibreOffice

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.multitran.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 основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

Основная литература:

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. Епифанов, А. В. Епифанов. — 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>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785222217627.html>
2. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин — М. : Спорт, 2017. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785906839978.html>
3. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>
4. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. М. Якимов, А. С. Ревзон — М. : Спорт, 2018. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017834.html>
5. Психология физической культуры : учебник / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина — М. : Спорт, 2016. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785906839114.html>
6. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов — М. : Советский спорт, 2014. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785971806981.html>

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Учебно-методические материалы* для обучающихся

Учебные и методические материалы расположены на образовательном портале Ссылка на страницу дисциплины на образовательном портале «Moodle»: <https://moodle-new.almazovcentre.ru>

7.2 Учебно-методические материалы* для преподавателей

Ссылка на страницу дисциплины на образовательном портале «Moodle»: <https://moodle-new.almazovcentre.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт: адаптированная программа» 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: адаптированная программа», 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: адаптированная программа» 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА»**

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: АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА»

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

УК-7

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 адаптивной физической культуры; Недостаточно разбирается в содержании видов АФК: адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, адаптивной двигательной реабилитации; Слабо ориентируется в правилах техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ; Недостаточно знает требования к экипировке и инвентарю, а также методах и средствах, используемых при проведении занятий физической культуры; принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Требуются дополнительные вопросы.</p>	<p>Знает: Основные понятия адаптивной физической культуры; Достаточно хорошо разбирается в содержании видов АФК: адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, адаптивной двигательной реабилитации; Знает правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ; Ориентируется в требованиях к экипировке и инвентарю, а также методах и средствах, используемых при проведении занятий физической культуры; принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Знает здоровьесберегающие технологии</p>	<p>Знает: Отлично ориентируется в основных понятиях адаптивной физической культуры; Знает содержание видов АФК: адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, адаптивной двигательной реабилитации; Отлично разбирается в правилах техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ; требованиях к экипировке и инвентарю, а также методах и средствах, используемых при проведении занятий физической культуры; принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Знает здоровьесберегающие технологии</p>	<p>Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН</p>
	<p>Умеет: Допускает ошибки в применении средств физической культуры. Слабо ориентируется какими средствами и методами физической культуры можно</p>	<p>Умеет: В достаточной степени может использовать спортивное оборудование, инвентарь по назначению. Возникают</p>	<p>Умеет: Использовать спортивное оборудование, инвентарь по назначению Уверено применяет средства физической культуры;</p>	

	решить задачи рекреационной и оздоровительной направленности. Допускает ошибки при выборе здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	незначительные трудности с применением средств и методов физической культуры при решении задач оздоровительной и рекреационной направленности.	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.	
	Имеет навык или владеет: Недостаточно хорошо ориентируется в теоретических знаниях и практических умениях средств и методов физической культуры. Может допускать незначительные ошибки при проведении занятий по физической культуре для лиц с ОВЗ и инвалидов. Требуются дополнительные вопросы	Имеет навык или владеет: Теоретическими знаниями в области физической культуры, может допускать незначительные ошибки в технико-тактических приемах ведения игры. Недостаточно уверен при применении средств и методов физической культуры для конкретной группы занимающихся.	Имеет навык или владеет: Знаниями и практически умениями в области физической культуры, уверено 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.	Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН

3. Организация текущего контроля

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
1	Раздел 1 Скандинавская ходьба	УК-7.1 УК-7.2	КВ, ПН
2	Раздел 2 Упражнения на растягивание	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
3	Раздел 3 ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса)	УК -7.1. УК-7.2, УК-7.3 УК-7.4	КВ, ПН
4	Раздел 4 Терренкур	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
5	Раздел 5 Дыхательная гимнастика	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
6	Раздел 6 Шахматы	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
7	Раздел 7 Шашки	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН

КВ – контрольные вопросы, ПН - практические навыки

3. Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачёт.

4. Этапы проведения промежуточной аттестации:

Выполнение контрольных нормативов.

Критерии оценивания результата промежуточной аттестации:

«Зачтено» - ставится при выполнении нормативов.

«Не зачтено» - ставится при не выполнении нормативов или отказа от выполнения.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Индивидуальные задания для выполнения самостоятельной работы:

Ведение дневника здоровья.

Составление комплекса утренней гимнастики.

Составление комплекса упражнений силовой направленности.

Составление плана мероприятий, направленных на формирование у себя здорового образа жизни

Контрольные вопросы (УК-7):

Раздел 1. Скандинавская ходьба

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
В чем основные отличия скандинавской ходьбы от других видов ходьбы?	Скандинавская ходьба включает в себя применение специальных палок, с помощью которых задействованы мышцы верхней части тела, включая мышцы плеч, рук и спины. Это способствует увеличению общего уровня физической нагрузки и повышению энергетического расхода по сравнению с обычной ходьбой, при этом снижается нагрузка на суставы нижних конечностей за счет равномерного распределения усилий.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие основные инструменты используют при скандинавской ходьбе?	При скандинавской ходьбе основным инструментом являются специальные лыжные или трекинговые палки. Благодаря их использованию, задействован плечевой пояс, что позволяет снизить нагрузку на суставы ног. Палки для скандинавской ходьбы имеют специальные рукоятки и регулируемую длину для комфортной и эффективной техники ходьбы. Использование палок способствует улучшению равновесия, стабилизации и повышению общей эффективности тренировки.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие мышцы работают при выполнении скандинавской ходьбы?	Активно задействуются не только мышцы ног и ягодиц, отвечающие за движение и стабилизацию тела при ходьбе, но также и верхний плечевой пояс, руки и мышцы спины. В процессе ходьбы с использованием специальных палок происходит активное вовлечение бицепсов, трицепсов, дельтовидных мышц, трапециевидных мышц и мышц спины. Это делает скандинавскую ходьбу эффективным кардионагрузкой и одновременно силовой тренировкой для всего тела, способствуя укреплению мускулатуры, улучшению осанки и повышению общей выносливости.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие преимущества для здоровья дает регулярная практика скандинавской	Скандинавская ходьба улучшает работу сердечно-сосудистой системы и	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

ходьбы?	одновременно является силовой тренировкой для всего тела, способствуя укреплению мышц, улучшению осанки и повышению общей выносливости.	
Какие основные техники выполнения скандинавской ходьбы существуют?	<p>Техника "три шага" и техника "двухфазной" ходьбы — основаны на различиях в ритме движений, использовании палок и положении тела.</p> <p>1. Техника "три шага" Это классическая техника, при которой движение происходит в ритме "один шаг — два шага — отталкивание палками".</p> <ul style="list-style-type: none"> • В этой технике основной упор делается на активное использование рук и палок, что помогает разгрузить нижние конечности и активизировать верхнюю часть тела. • Ритм — примерно три шага на один полный цикл отталкивания палками. • Тело остается чуть наклоненным вперед, руки работают синхронно с ногами. • Эта техника подходит для повышения выносливости и укрепления мышц всего тела. <p>2. Техника "двухфазной" ходьбы Это техника, при которой каждое движение делится на две фазы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В первой фазе — одновременное движение ног и рук, отталкивание палками. • Во второй — возвращение рук в исходное положение, подготовка к следующему шагу. • Ритм более равномерный, движения более плавные и расслабленные. • Такая техника хорошо подходит для новичков и для тех, кто хочет снизить нагрузку, обеспечивая комфорт и равномерное распределение усилий. 	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие противопоказания могут быть к занятию скандинавской ходьбой?	Острые воспалительные процессы, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, острые инфекционные состояния, тяжелая форма гипертонии, нестабильная ишемическая болезнь сердца.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

Раздел 2. Упражнения на растягивание

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Что такое упражнения на растягивание и какую роль они играют в физической подготовке?	Упражнения на растягивание — это специальные физические упражнения, которые помогают увеличить длину мышц и связок за счет постепенного растяжения тканей. Они играют важную роль в профилактике травм, повышении гибкости тела и улучшении общей подвижности суставов. Регулярное выполнение таких упражнений способствует развитию эластичности мышц, что важно для выполнения различных физических	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

	нагрузок и повседневной деятельности. Кроме того, упражнения на растягивание помогают снизить мышечное напряжение и усталость, а также подготовить мышцы к более интенсивным тренировкам. В целом, они являются неотъемлемой частью любой программы физической подготовки, особенно для тех, кто занимается спортом, фитнесом или восстанавливается после травм.	
Какие основные виды растягивающих упражнений существуют?	<ul style="list-style-type: none"> • Статические упражнения - это плавное и устойчивое растяжение мышцы до ощущения легкого натяжения и удержание в этом положении на протяжении определенного времени (обычно 15-30 секунд). Такой тип растяжки помогает увеличить гибкость и снизить риск травм. • Динамические упражнения - это активные движения, в которых мышца растягивается в процессе движения без удержания в конечной точке растяжения. Они используются для разогрева и подготовки мышц к более интенсивным нагрузкам. 	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
В какое время лучше всего выполнять упражнения на растягивание — до или после тренировки?	Растяжку лучше всего выполнять после тренировки, потому что в это время мышцы разогреты и более эластичны, что снижает риск травм и позволяет добиться максимальной эффективности растягивания. Перед тренировкой рекомендуется делать динамическую разминку, которая подготовит мышцы к нагрузкам, а статическая растяжка в начале тренировки может привести к ослаблению мышечной силы и повышенному риску растяжений.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие противопоказания существуют для выполнения растягивающих упражнений?	Растягивающие упражнения противопоказаны при наличии острых воспалительных процессов, травм, недавно перенесенных повреждений мышц или связок, а также при острых состояниях, сопровождающихся болями, высокой температурой, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при беременности на ранних сроках без консультации врача.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Как правильно дышать во время выполнения упражнений на растягивание?	Во время выполнения упражнений на растягивание важно правильно дышать, чтобы обеспечить максимальную эффективность и безопасность тренировки. Рекомендуется выполнять вдох и выдох, синхронизируя дыхание с движениями. На вдохе -выполнить плавно растягивание, а при удержании позы - выдох. Такое дыхание способствует расслаблению мышц, уменьшению мышечного напряжения и улучшению кровообращения. Важно избегать задержки дыхания, так как это может привести к повышению давления и	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

	головокружению.	
Как растягивание влияет на восстановление после интенсивных тренировок?	Растягивание после интенсивных тренировок способствует улучшению кровообращения и лимфотока в мышцах, что помогает быстрее выводить продукты обмена, такие как молочная кислота, и поставлять необходимые питательные вещества для восстановления тканей. Также растяжение помогает снизить мышечное напряжение и уменьшить вероятность возникновения жесткости и болезненности (мышечной боли), что способствует более комфортному восстановлению и снижению риска травм.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

Раздел 3. ОФП (упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (тренажеры, свободные веса)

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Какие основные преимущества тренировок с использованием веса собственного тела по сравнению с упражнениями с отягощениями?	Тренировки с использованием веса собственного тела имеют ряд важных преимуществ по сравнению с упражнениями с отягощениями. Основное из них - высокая мобильность и удобство.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие мышцы задействованы в упражнении: сгибание-разгибание рук в упоре лежа?	В этом упражнении основную нагрузку несут следующие мышцы: Большая грудная мышца участвует в движениях сгибания рук в плечевом суставе, особенно при подъеме тела вверх и выполнении движения вперед. Она активно работает при отжиманиях для подъема тела и стабилизации плечевого сустава. Трицепс (трицепс плеча) — основная мышца, ответственная за разгибание рук в локтевом суставе. Во время отжиманий при разгибании рук он активно сокращается, помогая вернуть тело в исходное положение. Передняя дельтовидная мышца — принимает участие в движениях плеча, особенно при подъеме тела и стабилизации плечевого сустава.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие виды приседаний существуют?	Приседания со штангой: классический вид, при котором штанга размещается на плечах или за головой. Такой вид позволяет значительно нагрузить мышцы ног, ягодицы и стабилизирующие мышцы корпуса. Приседания с гантелями: выполняются с гантелями в руках, что позволяет варьировать нагрузку и изменять технику (например, держать гантели у плеч или по бокам). Хороший вариант для начинающих и тех, кто хочет разнообразить тренировку.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

	<p>Пистолетные приседания: одностороннее упражнение, при котором одна нога полностью разгибается вперед, а другая выполняет приседание. Это сложный вариант, развивающий баланс, гибкость и силу ног.</p> <p>Приседания с собственным весом: наиболее доступный тип, который можно выполнять в домашних условиях без дополнительного оборудования. Отлично подходит для начинающих или для разгрузочных дней.</p> <p>Приседания с выпрыгиванием: прыжковое упражнение, которое добавляет взрывную силу и кардио-нагрузку, улучшая силу мышц и выносливость.</p>	
Какие основные преимущества использования свободных весов по сравнению с тренажерами при выполнении силовых упражнений?	Использование свободных весов позволяет выполнять более разнообразные упражнения, что способствует развитию различных групп мышц и улучшению общей функциональной силы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие группы мышц наиболее эффективно прорабатываются при выполнении жимов лежа на тренажере и со свободным штангой?	Основная нагрузка сосредоточена на грудных мышцах, особенно на большой грудной мышце. Эти упражнения активно задействуют также передние дельтовидные мышцы плеч, которые помогают стабилизировать и участвуют в движении.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при выполнении упражнений с большими отягощениями для предотвращения травм?	При выполнении упражнений с большими отягощениями важно соблюдать меры предосторожности, чтобы минимизировать риск получения травм. Основные рекомендации включают: <ul style="list-style-type: none"> • Использование защитных средств. • Правильную технику выполнения упражнений. • Постепенное увеличение нагрузки. • Разогрев и разминка перед тренировкой. • Контроль за состоянием организма. • Правильное восстановление и отдых 	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие преимущества дают комбинированные тренировки с использованием как тренажеров, так и свободных весов?	Обеспечивают комплексный подход к тренировкам, развивая силу, выносливость и технику	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

Раздел 4. Терренкур

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Что такое терренкур и какова его основная цель?	Терренкур - это организованная прогулка по специально оборудованным маршрутам в парке или лесу. Его основная цель - профилактика и лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие основные правила проведения терренкура?	Обязательно проводить разминку перед началом тренировки, выполнять упражнения с соблюдением техники безопасности и правильной техникой, делать перерывы	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

В чем заключается отличие терренкура от других методов физической терапии?	<p>между упражнениями, а в конце - растяжку</p> <p>Этот метод отличается от других подходов тем, что он включает активную физическую нагрузку в природной среде, что способствует улучшению обмена веществ, укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению общего тонуса организма. В отличие от методов, основанных на медикаментозном лечении, мануальной терапии или упражнениях внутри помещений, терренкур использует естественную среду и ходьбу как основное средство оздоровления. Такой подход особенно эффективен при реабилитации после заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также для профилактики различных хронических заболеваний.</p>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие виды маршрутов могут использоваться для проведения терренкура?	<p>Природные тропы, горные маршруты и лесные тропинки. Важно отметить, что для проведения терренкура выбираются маршруты, которые безопасны, имеют хорошую навигацию и позволяют сочетать физическую активность с природой. В городских условиях возможен использование специально подготовленных маршрутов в парках и на набережных, однако основной акцент делается на природные маршруты в лесах, горах, парках и заповедниках.</p>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

Раздел 5. Дыхательная гимнастика

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Что такое дыхательная гимнастика и в чем ее основные цели?	<p>Дыхательная гимнастика - это совокупность систематических дыхательных упражнений, направленных на развитие, укрепление и оптимизацию функций дыхательной системы. Она включает в себя различные техники дыхания, такие как глубокое дыхание, дыхание через нос, ритмичное дыхание и интервальные дыхательные практики.</p> <p>Основные цели дыхательной гимнастики включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Улучшение насыщения крови кислородом и удаление углекислого газа, что способствует общему улучшению обменных процессов в организме. - Укрепление дыхательных мышц - развитие межрёберных мышц и диафрагмы, что помогает снизить утомляемость дыхательной системы и повысить её резистентность. - Снижение стрессовых состояний и улучшение психоэмоционального состояния - благодаря медленным и ритмичным техникам дыхания, способствующим релаксации. - Профилактика и лечение заболеваний 	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

	дыхательной системы - таких как бронхит, астма, хроническая обструктивная болезнь легких, а также реабилитация после заболеваний.	
Какие основные виды дыхания используются в дыхательной гимнастике?	В дыхательной гимнастике выделяют несколько основных видов дыхания, каждый из которых выполняет свою функцию и используется для достижения определенных целей. 1. Глубокое дыхание - это дыхание, при котором воздух заполняет не только верхние отделы легких, но и полностью их объем, включая нижние отделы. 2. Поверхностное дыхание - это дыхание, при котором задействованы только верхние отделы легких. Обычно оно характеризуется быстрым и неглубоким вдохом и выдохом. В практике дыхательной гимнастики его используют для расслабления и снятия напряжения, а также для тренировки внимания к состоянию дыхания. 3. Диафрагмальное дыхание - это дыхание, при котором основную работу выполняет диафрагма, опускающаяся при вдохе, что способствует более глубокому и спокойному дыханию. Это вид дыхания считается особенно эффективным для улучшения работы легких, снижения стресса и повышения общего тонуса организма.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Как правильно выполнять глубокое диафрагмальное дыхание?	Глубоко вдыхать через нос, наполняя живот воздухом, а затем медленно выдыхать через рот	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие преимущества дает регулярная практика дыхательной гимнастики для организма?	Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает выносливость, укрепляет иммунитет и способствует снятию стрессового напряжения	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Какие противопоказания существуют для занятий дыхательной гимнастикой?	Острые инфекционные заболевания, тяжелые формы гипертонии, некоторые хронические заболевания сердца и легких, недавние операции на органах грудной клетки или сердце	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
Как дыхательная гимнастика помогает при стрессах и тревожных состояниях?	Способствует расслаблению, снижает уровень кортизола и помогает восстановить эмоциональное равновесие	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

Раздел 6. Шахматы

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Каким видом спорта являются шахматы и почему их относят к спортивным дисциплинам?	Шахматы классифицируются как интеллектуальный вид спорта, поскольку основным компонентом их успешного освоения является умение мыслить стратегически, анализировать позиции и предвидеть ходы соперника. В отличие от физических видов спорта, таких как бег или футбол, шахматы требуют высокой концентрации, памяти, логического мышления и способности быстро принимать решения в условиях ограниченного времени.	УК-7.1, УК-7.2

	Несмотря на отсутствие физических нагрузок, шахматы признаны официальной спортивной дисциплиной во многих странах и международных организациях (например, Международная федерация шахмат - ФИДЕ). Они имеют соревновательный характер, проходят турниры и чемпионаты, что подтверждает их спортивную природу.	
Какие основные правила игры в шахматы и как определяется победитель?	Игроки по очереди перемещают фигуры по доске, стараясь поставить короля соперника под шах и мат. Побеждает тот, кто первым поставит мат или у соперника закончатся фигуры.	УК-7.1, УК-7.2
Какое значение имеют шахматы в развитии стратегического мышления и умственных способностей?	Они способствуют развитию стратегического мышления, аналитических навыков и умения принимать решения.	УК-7.1, УК-7.2

Раздел 7. Шашки


Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Какие основные правила игры в шашки?	Игроки ходят по очереди, перемещая фигуры по диагонали вперед, и побеждает тот, кто «съест» все фигуры соперника.	УК-7.1, УК-7.2
В чем заключается стратегия в шашках?	Планировать последовательные ходы, контролировать центр доски и создавать угрозы для фигур соперника.	УК-7.1, УК-7.2
Какие виды шашек существуют и чем они отличаются?	Русские, английские и международные; отличаются правилами, размером доски и количеством фигур.	УК-7.1, УК-7.2
Какие основные технические приемы используются в игре в шашки?	Блокировка фигур соперника и создание двойных ходов	УК-7.1, УК-7.2
Каковы преимущества регулярных занятий шашками для умственного развития?	Развитие логического мышления, внимания и стратегического мышления	УК-7.1, УК-7.2
Какие тренировочные упражнения рекомендуются для повышения мастерства в шашках?	Решать тактические задачи и анализировать свои партии	УК-7.1, УК-7.2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные нормативы

Тесты для мужчин	уровень		
	низкий	средний	высокий
Бег на 60 м (с)	9.0	8.9	8.4
Бег на 100 м (с)	14.8	14.4	13.9
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол -во раз)	8	10	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол -во раз)	22	27	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол -во раз в 1 мин)	35	40	48
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12
Метание мяча весом 150 г (м)	32	36	44
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220
Прыжок в длину с разбега (см)	340	350	410

Тесты для женщин	уровень		
	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м (с)	6.0	5.9	5.4
Бег на 100 м (с)	18.0	14.8	17.0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол -во раз)	18	20	30
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол -во раз в 1 мин)	30	34	42
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+8	+10	+15
Метание мяча весом 150 г (м)	24	28	36
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	172	190
Прыжок в длину с разбега (см)	250	270	300

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