

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:
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

Института медицинского образования

Н.Н. Петрова

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: общая физическая подготовка» 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:

- обеспечение необходимой двигательной активности обучающихся в период обучения;
- обеспечение активного отдыха с использованием физкультурно-оздоровительных технологий, развития выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости с целью профилактики общих и профессиональных заболеваний;
- формирование способности и готовности к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, включающих в себя формирование здорового образа жизни.

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: общая физическая подготовка» 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
<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, структура и функции физической культуры; - цели, задачи и принципы системы физической культуры; - воспитательный потенциал физической культуры и спорта; 	<p>Для текущего контроля: КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: ПН</p>
	<p>УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</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; 	
	<p>УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы построения занятий физическими упражнениями; - 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>УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</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>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>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 практическую подготовку
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
Развитие выносливости	-	20	34	54	-
Физкультурно-оздоровительные технологии	-	20	34	54	-
Силовая подготовка	-	20	34	54	-
Физкультурно-оздоровительные технологии	-	20	34	54	-
Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц.	-	20	34	54	-
Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц.		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	Развитие выносливости	4	Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП. Техника безопасности на занятиях ОФП. Бег трусцой, техника, темп, эффект оздоровления.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
1.2	Практическое занятие	Развитие выносливости	4	Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Олимпийские дистанции. Спринт. Бег на 30 и 100 м. с учетом времени.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ, ПН
1.3	Практическое занятие	Развитие выносливости	4	Понятия общая и специальная выносливость. Спринт. Бег на 60 и 100 м. с учетом времени. Понятие силовая выносливость. Бег на 500 и 1000 м.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
1.4	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Понятие – сила и силовая подготовка. Силовые упражнения с использованием резиновых амортизаторов, с отягощениями.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
1.5	Практическое занятие	Физкультурно-оздоровительные технологии	4	Приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. ВФСК ГТО и нормативы 6 степени.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ, ПН Индивидуальные задания
Всего за семестр			20			
Курс 1 семестр -2						
2.1	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Понятие закаливание организма. Упражнения на силу мышц спины и плечевого пояса.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
2.2	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса. Метод максимальных усилий. Упражнения на силу мышц ног.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
2.3	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Упражнения на развитие силы мышц с внешним сопротивлением.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
2.4	Практическое занятие	Физкультурно-оздоровительные технологии	4	Приемы контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений. Фитнес.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ, ПН

2.5	Практическое занятие	Физкультурно-оздоровительные технологии	4	Понятие растяжка и релаксация. Дыхательная гимнастика.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ, ПН Индивидуальные задания
Всего за семестр			20			
Курс- 2 семестр - 3						
3.1	Практическое занятие	Развитие выносливости	4	Понятие координационная выносливость. Бег на развитие выносливости. 1000 и 1500 м.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
3.2	Практическое занятие	Развитие выносливости	4	Понятие Коэффициент выносливости. Бег на развитие выносливости. 2000 м.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
3.3	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Метод неопредельных усилий. Упражнения на проработку основных групп мышц. Метод динамических усилий. Упражнения на проработку глубокие мышцы спины и брюшного пресса.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
3.4	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Гимнастические силовые упражнения (перекладина, канат, снаряды).	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
3.5	Практическое занятие	Физкультурно-оздоровительные технологии	4	Роуп-скиппинг (комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах)	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ, ПН Индивидуальные задания
Всего за семестр			20			
Курс -2 семестр -4						
4.1	Практическое занятие	Развитие выносливости	4	Понятие аэробной и анаэробной выносливости. Кроссовая подготовка: бег до 3000м без учета времени.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
4.2	Практическое занятие	Развитие выносливости	4	Кроссовая подготовка: бег до 10 минут.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
4.3	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Понятие «ударный метод». Упражнения с утяжелителями на силу мышц рук и ног.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
4.4	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Метод статистических (изометрических) усилий.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
4.5	Практическое занятие	Физкультурно-оздоровительные технологии	4	Ритмическая гимнастика. Упражнения на растяжку основных групп мышц.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ, ПН Индивидуальные задания

Всего за семестр			20			
Курс -3 семестр -5						
5.1	Практическое занятие	Развитие выносливости	4	Понятие Фартлек. Бег на разные дистанции и с различной интенсивностью.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
5.2	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Понятие «статодинамический метод». Силовая тренировка на силу основных групп мышц.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
5.3	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Метод круговой тренировки. Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
5.4	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Упражнения на развитие силы мышц с преодолением собственного веса.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
5.5	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Упражнения на развитие силы мышц с внешним сопротивлением.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
Всего за семестр			20			
Курс-3, семестр -6						
6.1	Практическое занятие	Кроссовая подготовка: бег на 2000 м (девушки), бег на 3000 м (юноши)	4	Кроссовая подготовка: бег на 2000 м (девушки, бег на 3000 м (юноши).	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
6.2	Практическое занятие	Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц	4	Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
6.3	Практическое занятие	Физкультурно-оздоровительные технологии	4	Оздоровительная аэробика, степ-аэробика	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ, ПН Индивидуальные задания
6.4	Практическое занятие	Физкультурно-оздоровительные технологии	4	Оздоровительная степ-аэробика	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ, ПН Индивидуальные задания
6.5	Практическое занятие	Силовая подготовка	4	Упражнения на преодоление препятствий. Эстафеты с силовыми упражнениями.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	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	Выполнение индивидуальных заданий	208	Ведение дневника здоровья. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса утренняя силовой направленности. Творческие задание – подготовка буклета по здоровому образу жизни.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ (по результатам выполненных индивидуальных заданий)
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. Развитие выносливости	УК-7.1 УК-7.2	КВ	Представлен конспект лекций и др.
	УК-7.1 УК-7.2	ПН	Продемонстрирована техника проведения
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительные технологии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	КВ	Понятия общая и специальная выносливость. Понятие закаливание организма.
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	ПН	Продемонстрирована техника проведения комплекса утренней гимнастики
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Индивидуальные задания	Индивидуальные задания представлены

Раздел 3. Силовая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	КВ	Метод неопредельных усилий. Метод максимальных усилий. Структура тренировочного занятия по атлетизму. Средства и методы, используемые при проведении занятий по атлетизму.
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	ПН	Продемонстрирована техника проведения комплекса упражнений на развитие силы мышц с внешним сопротивлением.
Раздел 4. Кроссовая подготовка	УК-7.1 УК-7.2	КВ	Понятие координационная выносливость. Понятие Коэффициент выносливости. Метод неопредельных усилий. Понятие аэробной и анаэробной выносливости.
	УК-7.1 УК-7.2	ПН	Бег на 500 и 1000 м
Раздел 5,6 Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц	УК-7.1 УК-7.2	КВ	Метод круговой тренировки. Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц.
	УК-7.1 УК-7.2	ПН	Продемонстрирована техника проведения комплекса упражнений силовой направленности.

**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)	8	10	13

раз)			
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:

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>

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. Елифанов, А. В. Елифанов — 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: общая физическая подготовка» 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: общая физическая подготовка», 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: общая физическая подготовка» 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: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Специальность 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: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

- 1. В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями: УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3, УК-7.4)**
- 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-7.1 Соблюдает здоровый образ жизни и поддерживает должный физический уровень для сохранения своего здоровья	<p>Знает: Допускает ошибки в понимании физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; Имеет трудности в основных показателях физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; Недостаточно хорошо ориентируется по теме: «роль спорта в системе физической культуры»; Допускает ошибки в основных понятиях, структуре и функции физической культуры; цели, задачи и принципы системы физической культуры; Требуются дополнительные вопросы.</p>	<p>Знает: Достаточно хорошо владеет знаниями о физической культуре как факторе развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; Понимает основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; В достаточной степени ориентируется по теме: «роль спорта в системе физической культуры»; Знает основные понятия, структуру и функции физической культуры; цели, задачи и принципы системы физической культуры; Понимает и знает воспитательный потенциал физической культуры и спорта.</p>	<p>Знает: Отлично 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; Отлично ориентируется в роли спорта в системе физической культуры; Знает основные понятия, структуру и функции физической культуры; цели, задачи и принципы системы физической культуры; Понимает и знает воспитательный потенциал физической культуры и спорта.</p>	<p>Для текущего контроля: - КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: - ПН</p>
	<p>Умеет: Испытывает трудности при описании пользы, значения физической культуры и спорта, основ здорового образа жизни, затрудняется в ответе о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного режима,</p>	<p>Умеет: Достаточно хорошо может рассказать о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного режима,</p>	<p>Умеет: Может безупречно, 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,</p>	<p>Для текущего контроля: - КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: - ПН</p>

	роли физической культуры в воспитании детей и молодежи; Требуются дополнительные вопросы.	роли физической культуры в воспитании детей и молодежи.	роли физической культуры в воспитании детей и молодежи.	
	Имеет навык или владеет: Недостаточно хорошо владеет практическими умениями и навыками в области физической культуры, уверенно ориентируется в средствах и методах физической культуры, может применять в целях формирования здорового образа жизни и предупреждения возникновения заболеваний. Требуются дополнительные вопросы.	Имеет навык или владеет: В достаточной степени владеет практическими умениями и навыками в области физической культуры, уверенно ориентируется в средствах и методах физической культуры, может применять в целях формирования здорового образа жизни и предупреждения возникновения заболеваний.	Имеет навык или владеет: Владеет практическими умениями и навыками в области физической культуры, уверенно ориентируется в средствах и методах физической культуры, может применять в целях формирования здорового образа жизни и предупреждения возникновения заболеваний.	Для текущего контроля: - КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: - ПН
УК-7.2	Знает: Допускает ошибки в формах построения занятий физическими упражнениями; Слабо ориентируется в характеристике средств и методов формирования физической культуры личности; Имеет трудности в понимании методических принципов занятий физическими упражнениями; Слабо понимает основы методики обучения двигательным действиям; А также общую характеристику и методику развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости). Требуются дополнительные вопросы.	Знает: В достаточной степени знает формы построения занятий физическими упражнениями; В должной степени ориентируется в характеристике средств и методов формирования физической культуры личности; Понимает и знает методические принципы занятий физическими упражнениями; А также основы методики обучения двигательным действиям; Понимает общую характеристику и методику развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости).	Знает: Отлично знает формы построения занятий физическими упражнениями; Хорошо и уверенно ориентируется в характеристике 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).	Для текущего контроля: - КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: - ПН
	Умеет: Имеет трудности в планировании отдельных занятий и циклов занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом	Умеет: Достаточно хорошо может планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной	Умеет: На должном уровне умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом	Для текущего контроля: - КВ, ПН, Индивидуальные задания

	индивидуальных особенностей; Имеет трудности в самостоятельном оценивать уровень физического развития и физической подготовленности. Требуются дополнительные вопросы	направленности с учетом индивидуальных особенностей; Достаточно хорошо может самостоятельно оценивать уровень физического развития и физической подготовленности.	индивидуальных особенностей;	Для промежуточной аттестации: - ПН
	Имеет навык или владеет: Испытывает трудности с самостоятельной оценкой уровня физического развития и физической подготовленности.	Имеет навык или владеет: Умеет самостоятельно оценивать уровень физического развития и физической подготовленности.	Имеет навык или владеет: Анализом и навыком самостоятельно оценивать уровень физического развития и физической подготовленности.	Для текущего контроля: - КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: - ПН
УК-7.3	Знает: Допускает ошибки в понятиях планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями; Недостаточно хорошо знает и понимает основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; Слабо ориентируется в особенностях профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников; Имеет трудности со знанием содержания ВФСК «Готов к труду и обороне». Требуются дополнительные вопросы.	Знает: Достаточно хорошо знает понятия планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями; На должном уровне знает и понимает основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; Достаточно хорошо ориентируется в особенностях профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников; Знает содержание ВФСК «Готов к труду и обороне»	Знает: Отлично знает понятия планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями; На высоком уровне знает и понимает основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; Знает особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников; Знает содержание ВФСК «Готов к труду и обороне»	Для текущего контроля: - КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: - ПН
	Умеет: Имеет трудности с подбором средств и методов занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности; Слабо умеет определять и учитывать величину	Умеет: Хорошо умеет подбирать средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности; Умеет определять и учитывать величину	Умеет: На достаточно высоком уровне может подбирать средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности; Умеет определять и учитывать величину	Для текущего контроля: - КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: - ПН

	нагрузки на занятиях; Допускает ошибки во ведении самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом.	нагрузки на занятиях; На должном уровне может вести самоконтроль и самооценку уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом.	нагрузки на занятиях; На высоком уровне может вести самоконтроль и самооценку уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом.	
	Имеет навык или владеет: Недостаточно владеет планированием отдельных занятий и циклов занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей. Требуются дополнительные вопросы.	Имеет навык или владеет: В достаточной степени владеет планированием отдельных занятий и циклов занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей.	Имеет навык или владеет: Владеет планированием отдельных занятий и циклов занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей.	Для текущего контроля: - КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: - ПН
УК-7.4	Знает: Недостаточно владеет знаниями в области здоровьесберегающих технологий. Требуются дополнительные вопросы.	Знает: В достаточной степени владеет знаниями в области здоровьесберегающих технологий	Знает: Отлично владеет знаниями в области здоровьесберегающих технологий	Для текущего контроля: - КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: - ПН
	Умеет: Слабо ориентируется в применении основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Умеет: В достаточной степени может использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Умеет: На высоком уровне может использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
	Имеет навык или владеет: Недостаточно хорошо владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Имеет навык или владеет: В достаточной степени владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Имеет навык или владеет: Анализом и навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

3. Организация текущего контроля

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
1	Раздел 1 Развитие выносливости	УК-7.1 УК-7.2	КВ, ПН

2	Раздел 2 Физкультурно-оздоровительные технологии	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
3	Раздел 3 Силовая подготовка	УК-7.3	КВ, ПН
4	Раздел 4 Кроссовая подготовка	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
5	Раздел 5 Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН

КВ – контрольные вопросы, ПН - практические навыки

- 1. Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачёт.**
- 2. 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:

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-7.1, УК-7.2, УК-7.3):

Раздел 1. Развитие выносливости

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Что такое выносливость и какие ее основные виды существуют?	Способность организма выполнять длительную работу без усталости. Основные виды: аэробная и анаэробная выносливость.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Какие физические качества наиболее важны для развития выносливости?	Выносливость сердечно-сосудистой системы - ключевое физическое качество для развития выносливости. Она означает способность сердца, легких и сосудов эффективно обеспечивать мышцы кислородом и питательными веществами при длительных физических нагрузках. Чем выше уровень этого качества, тем дольше человек может выполнять упражнения или физическую работу без сильного утомления, что является основой для развития общей выносливости.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Как правильно планировать тренировочный процесс для повышения выносливости?	Регулярные кардиотренировки с постепенным увеличением интенсивности и продолжительности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Какую роль играет восстановление в тренировках на развитие выносливости?	Восстановление позволяет организму восполнить запасы гликогена, снизить уровень усталости, восстановить мышечный баланс и подготовить тело к следующей нагрузке, что является критически важным для прогрессии выносливостных способностей.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Как измерить прогресс в развитии выносливости?	По времени, за которое человек может выполнять упражнение без отдыха	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительные технологии

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Что такое физкультурно-оздоровительные технологии и какова их роль в современном обществе?	Совокупность научно обоснованных методов, средств и организационных форм, направленных на систематическое формирование и поддержание физического и психического здоровья населения, профилактику заболеваний и повышение качества жизни.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

<p>Какие основные методы и приемы используются в физкультурно-оздоровительных технологиях?</p>	<p>Физические упражнения -систематическая физическая активность, способствующая укреплению сердечно-сосудистой системы, мышечной массы и общей выносливости. Они могут включать лечебную гимнастику и фитнес-занятия.</p> <p>Дыхательная гимнастика -техника дыхательных упражнений, направленная на улучшение газообмена, укрепление дыхательной системы и снижение уровня стресса.</p> <p>Массаж - физиотерапевтический метод, улучшающий кровообращение, расслабляющий мышечную ткань и способствующий восстановлению функций организма.</p> <p>Закаливание - комплекс мероприятий, направленных на укрепление защитных механизмов организма через систематическое воздействие на него с целью повышения его устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</p>
<p>Как правильно составить индивидуальную программу оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей?</p>	<p>Включить упражнения, соответствующие возрастным особенностям, уровню физической подготовленности и индивидуальным потребностям</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</p>
<p>Какие современные технологии и инновации применяются в области физкультурно-оздоровительных мероприятий?</p>	<p>Современные технологии кардинально трансформируют сферу физической культуры и оздоровления. Виртуальная реальность позволяет моделировать разнообразные тренировочные среды, повышая мотивацию и вовлеченность участников, а также обеспечивая безопасное выполнение сложных упражнений.</p> <p>Мобильные приложения и носимые устройства (фитнес-браслеты, умные часы) дают возможность в реальном времени отслеживать параметры здоровья, уровень физической активности и прогресс, что способствует индивидуализации программ тренировок. Такой интеграции технологий способствует повышению эффективности оздоровительных мероприятий и позволяет адаптировать нагрузку под конкретные потребности каждого человека.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</p>
<p>Какова роль правильного питания и образа жизни в комплексных оздоровительных технологиях?</p>	<p>Они выступают как ключевые компоненты, способствующие модификации метаболических функций, укреплению иммунной системы и профилактике хронических заболеваний.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</p>
<p>Какие методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных технологий существуют?</p>	<p>-Методы субъективной оценки, такие как анкетирование и интервью, а также наблюдение за поведением участников.</p> <p>-Объективные физиологические методы, включая измерение параметров сердечно-сосудистой системы, функциональных проб,</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</p>

	а также лабораторные исследования. -Комплексные экспериментальные и статистические методы, включающие тестирование, контрольные сравнения, анализ динамики показателей и моделирование.	
--	--	--

Раздел 3. Силовая подготовка

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Что такое силовая подготовка и как она влияет на организм спортсмена?	Это тренировка, направленная на развитие мышечной силы и выносливости, что способствует увеличению мышечной массы и укреплению костей.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Какие основные виды силовых упражнений существуют?	Концентрические, эксцентрические и изометрические	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Как правильно определить рабочий вес для силовых тренировок?	Начинать с легкого веса и постепенно увеличивать его, чтобы выполнить запланированное количество повторений с правильной техникой.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Как правильно планировать программу силовых тренировок для начинающих?	Начинать с небольшого количества упражнений, постепенно увеличивая объем и интенсивность, уделяя внимание технике выполнения.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Какие виды восстановления важны после силовых тренировок?	Правильное питание, включающее белки, углеводы и микроэлементы, а также адекватный отдых и сон для регенерации тканей	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Какие типы силовых тренировок наиболее эффективны для развития силы и мышечной массы?	Тренировки с высоким весом и низким количеством повторений (силовые тренировки с тяжелым весом)	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Какие методы тренировок используются для увеличения максимальной силы?	Тренировки с высокой нагрузкой и низким числом повторений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Раздел 4. Кроссовая подготовка

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Что такое кроссовая подготовка и в чем её основные цели?	Комплекс межвидовых тренировок, направленных на развитие разнообразных физических качеств, таких как выносливость, сила, скорость и гибкость; основная цель - гармоничная подготовка организма и повышение общей работоспособности.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Какие основные компоненты включает программа кроссовой подготовки?	Аэробные тренировки, силовые упражнения, техника бега, восстановление	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Как правильно планировать тренировочный процесс для кроссовых соревнований?	Планировать тренировки с учетом постепенного увеличения нагрузки, включать разнообразные виды деятельности и обеспечивать достаточный восстановительный период	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Какие виды тренировок наиболее эффективны для развития	Интервальные тренировки с высокой интенсивностью и длительностью 30-60	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

выносливости в кроссе?	минут	
Как важно учитывать индивидуальные особенности спортсмена при составлении программы кроссовой подготовки?	Важно, поскольку индивидуальные особенности помогают адаптировать тренировочный процесс и снизить риск травм.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Раздел 5. Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Что такое круговая тренировка и в чем её основные преимущества для развития силы?	Это серия упражнений, выполняемых по очереди без отдыха, что способствует повышению выносливости и развитию силы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-
Какие основные группы мышц рекомендуется включать в программу круговой тренировки?	Мышцы всех групп, включая верхние и нижние конечности, корпус и мышцы стабилизаторы	7.3
Как правильно распределить упражнения по кругу для максимальной эффективности?	Разделить упражнения по группам мышц и чередовать их, делая короткие перерывы между подходами.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Как влияет время отдыха между станциями на результативность тренировки?	Более короткое время отдыха повышает интенсивность тренировки и способствует улучшению выносливости.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3


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	