

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:
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

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

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: спортивные игры» 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 навыков игры в волейбол, баскетбол, стритбол, мини футбол и шашки 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: спортивные игры» 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	Знает: - терминологию, основные понятия, технику игр в волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис, шашки, шахматы	Для текущего контроля: КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: ПН
		Умеет: использовать спортивное оборудование, инвентарь по назначению - применять средства физической культуры	
	УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Знает: - требования к экипировке и инвентарю; методы и средства, используемые при проведении занятий физической культуры	Для текущего контроля: КВ, ПН, Индивидуальные задания Для промежуточной аттестации: ПН
		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	

	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знает: терминологию, основные понятия, технику игр в волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис, шашки общие понятия о технико-тактической деятельности игроков в играх</p> <p>Умеет: -использовать средства и методы физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний</p>	<p>Для текущего контроля: КВ, ПН, Индивидуальные задания 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: -здоровьесберегающие технологии</p> <p>Умеет: -использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Для текущего контроля: КВ, ПН, Индивидуальные задания 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 зач.ед.	328	108	108	112
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			
Волейбол	-	20	34	54	-
Баскетбол	-	20	34	54	-
Мини-футбол	-	20	34	54	-
Бадминтон	-	20	34	54	-
Настольный теннис	-	20	34	54	-
Шашки, шахматы		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	Волейбол	4	История возникновения и развития волейбола. Современные тенденции. Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки, передвижения, исходные положения в волейболе.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
1.2	Практическое занятие	Волейбол	4	Основные понятия. Стойки, передвижения, исходные положения в волейболе. Передача мяча.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
1.3	Практическое занятие	Волейбол	2	Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча, подача мяча в прыжке. Жесты арбитра в волейболе. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
1.4	Практическое занятие	Настольный теннис	4	История настольного тенниса. Происхождение и развитие игры. Влияние различных стран на формирование правил и стилей игры. Современные тенденции. Правила игры и соревновательной деятельности. Оборудование и инвентарь. Выбор ракетки, накладки и основания. Материалы и технологии производства мячей и столов. Уход за оборудованием.	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
1.5	Практическое занятие	Настольный теннис	2	Основные технические приемы игры. Техника выполнения подач, топ-спинов, срезов и блоков. Техника выполнения подач: прямая подача, подрезка, топ-спин подача, боковая подача	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
1.6	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
Всего за семестр			20			
Раздел 2 Баскетбол						

2.1	Практическое занятие	Баскетбол	4	История возникновения и развития баскетбола. Характеристика баскетбола как вида спорта. Баскетбол-оборудование. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стройки и передвижения баскетболиста.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
2.2	Практическое занятие	Баскетбол	4	Терминология. Правила игры в баскетбол. Передачи мяча одной и двумя руками. Ведение мяча. Техника передвижения. Остановка (прием) и перевод мяча. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
2.3	Практическое занятие	Баскетбол	4	Техника броска мяча в кольцо двумя руками. Ведение мяча в движении, комбинации ведения в движении, остановки, передач и бросков. Бросок в кольцо одной рукой, бросок в движении. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
2.4	Практическое занятие	Бадминтон	4	История возникновения и развития бадминтона. Общая характеристика как вида спорта. Инвентарь и экипировка. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Обучение техническим приемам (индивидуальные и парные упражнения с воланом, с двумя воланами). Упражнения для развития подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реакции.	УК-7.2, УК-7.4	КВ, ПН
2.5	Практическое занятие	Бадминтон	4	Терминология в бадминтоне. Удары в бадминтоне и траектории полета волана. Обучение стойкам и передвижениям в бадминтоне. Обучение короткой подаче закрытой стороной ракетки. Обучение высокодалёкой подаче. Упражнения для развития подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реакции.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	КВ, ПН
Всего за семестр			20			
Курс- 2 семестр - 3						

3.1	Практическое занятие	Волейбол	4	Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча, подача мяча в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ,ПН
3.2	Практическое занятие	Волейбол	4	Техника атакующих ударов в волейболе: прямые и боковые удары. Техника блокирования нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ,ПН
3.3	Практическое занятие	Мини-футбол	4	История возникновения и развития мини футбола. Техника безопасности на занятиях мини-футболом. Характеристика мини футбола как вида спорта. Стойка игрока, ходьба, бег, прыжки, остановки. Техника остановки мяча. Техника передач мяча на месте и в движении.	УК-7.2, УК-7.4	КВ,ПН
3.4	Практическое занятие	Мини-футбол	4	Правила игры мини футбол. Судейство. Техника удара по мячу на месте. Обучение технике ведения мяча ведущей и неведущей ногой. Техника отбора мяча. Техника игры вратаря. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.2, УК-7.4	КВ,ПН
3.5	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
Всего за семестр			20			
Курс -2 семестр -4						
4.1	Практическое занятие	Баскетбол	4	Бросок в кольцо одной рукой, бросок в движении. Учебно- тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ,ПН
4.2	Практическое занятие	Баскетбол	4	Судейство в баскетболе. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ,ПН
4.3	Практическое занятие	Бадминтон	4	Удары в бадминтоне. Техника нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ,ПН
4.4	Практическое занятие	Бадминтон	4	Тактические действия в бадминтоне. Защитные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ,ПН
4.5	Практическое занятие	Настольный теннис	4	Основные атакующие удары: техника выполнения форхенда (удар справа), флэта (плоский удар): удар без вращения, который направлен на быстрое поражение соперника, топ-спина: удар с сильным верхним вращением, который позволяет преодолеть	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН

				защитные блоки соперника и вернуть мяч обратно на стол. Техника выполнения бэкхенда (удар слева). Плоский бэкхенд. Топ-спин бэкхенд: удар с верхним вращением, позволяющий контролировать траекторию мяча. Подрезка бэкхенд.		
Всего за семестр			20			
Курс -3 семестр -5						
5.1	Практическое занятие	Волейбол	2	Основные ошибки в технике. Способы исправления ошибок. Техника атакующих ударов в волейболе: прямые и боковые удары. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2,	КВ,ПН
5.2	Практическое занятие	Волейбол	2	Техника игры в защите. Прием мяча. Прием подачи. Тактические действия игроков в защите и в нападении. Блокирование. Жесты арбитра в волейболе. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
5.3	Практическое занятие	Мини-футбол	2	Техника взаимодействий вратаря с полевыми игроками. Техника выполнения стандартных положений. Учебно-тренировочная игра. Выполнение технических и тактических приемов игры.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
5.4	Практическое занятие	Мини-футбол	2	Индивидуальная и групповая тактика игры в мини-футбол. Построение комбинаций из изученных элементов. Выполнение технических и тактических приемов игры. Учебно-тренировочная игра.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН
5.5	Практическое занятие	Шашки	2	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
5.6	Практическое занятие	Шахматы	2	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
5.7	Практическое занятие	Настольный теннис	4	Тактика ведения атаки и защиты. Анализ игровых ситуаций и принятие решений.	УК-7.1, УК-7.2	КВ,ПН

				Планирование тактики на матч и корректировка её в процессе игры. Учебно-тренировочная игра		
5.8	Практическое занятие	Настольный теннис	4	Совершенствование техники вращения мяча. Учебно-тренировочная игра	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
Всего за семестр			20			
Курс-3, семестр -6						
5.1	Практическое занятие	Шашки, шахматы	10	Учебно-тренировочная игра	УК-7.1, УК-7.2,	КВ, ПН
5.2	Практическое занятие	Бадминтон	10	Учебно-тренировочная игра	УК-7.2, УК-7.4	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	Волейбол Баскетбол Бадминтон Мини-футбол Настольный теннис Шашки, шахматы	208	Ведение дневника здоровья. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Составление комплекса упражнений силовой направленности. Творческое 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. Волейбол	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	КВ	Понимание принципов физической подготовки в волейболе, умение применять средства по назначению, соблюдение техники безопасности.
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	ПН	Продемонстрирована техника выполнения стоек, передвижений, исходные положения в волейболе. Передача мяча. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча, подача мяча в прыжке.
Раздел 2. Баскетбол	УК-7.1 УК-7.2	КВ	Понимание принципов физической подготовки в баскетболе, умение применять

	УК-7.3 УК-7.4		средства по назначению, соблюдение техники безопасности.
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	ПН	Продемонстрирована техника выполнения броска в кольцо одной рукой, броска в движении
Раздел 3. Мини-футбол	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	КВ	Понимание принципов физической подготовки в мини-футболе, умение применять средства по назначению, соблюдение техники безопасности.
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	ПН	Продемонстрирована техника выполнения технических и тактических приемов игры.
Раздел 4. Бадминтон	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	КВ	Понимание принципов физической подготовки в бадминтоне, умение применять средства по назначению, соблюдение техники безопасности.
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	ПН	Продемонстрирована техника выполнения технических и тактических приемов игры.
Раздел 5. Настольный теннис	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	КВ	Понимание принципов физической подготовки в настольном теннисе, умение применять средства по назначению, соблюдение техники безопасности.
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	ПН	Продемонстрирована техника выполнения подач, топ-спинов, срезов и блоков. Техника выполнения подач: прямая подача, подрезка, топ-спин подача, боковая подача
Раздел 6. Шашки, шахматы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	КВ	Понимание принципов физической подготовки в шахматах, шашках, умение применять средства по назначению, соблюдение техники безопасности.
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	ПН	Продемонстрирована техника выполнения технических и тактических приемов игры.

**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: спортивные игры» 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: спортивные игры», 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: спортивные игры» 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: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

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: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

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

УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК.7.3)

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	Знает: Допускает ошибки в терминологии. Путается в основных понятия, технике игр в волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис, шашки, шахматы Требуются дополнительные вопросы.	Знает: В достаточной степени владеет терминологией, а также знает основные понятия, технику игр в волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис, шашки, шахматы	Знает: Отлично владеет терминологией, а также знает основные понятия, технику игр в волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис, шашки, шахматы	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН
	Умеет: Использовать спортивное оборудование, инвентарь по назначению Допускает ошибки в применении средств физической культуры. Требуются дополнительные вопросы.	Умеет: Использовать спортивное оборудование, инвентарь по назначению Хорошо применяет средства физической культуры	Умеет: Использовать спортивное оборудование, инвентарь по назначению Успешно применяет средства физической культуры	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН
	Имеет навык или владеет: Допускает ошибки и имеет трудности в применении основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Имеет навык или владеет: Навыком применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Имеет навык или владеет: Анализом и навыком применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН
УК-7.2	Знает: Недостаточно владеет знаниями о требованиях к экипировке и инвентарю; Слабо ориентируется в методах и средствах,	Знает: В достаточной степени владеет знаниями о требованиях к экипировке и инвентарю; методы и средства, используемые при	Знает: Отлично знает требования к экипировке и инвентарю; методы и средства, используемые при проведении занятий физической культуры	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН

	используемых при проведении занятий физической культуры. Требуется дополнительные вопросы.	проведении занятий физической культуры		
	Умеет: Допускает ошибки в применении средств и методов физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний	Умеет: В достаточной степени умеет применять средства и методы физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний	Умеет: Достаточно хорошо 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	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН
	Имеет навык или владеет: Допускает ошибки в применении методов и средств физической культуры для решения задач оздоровительной направленности.	Имеет навык или владеет: Достаточно хорошо владеет навыком применения методов и средств физической культуры для решения задач оздоровительной направленности.	Имеет навык или владеет: Анализом и уверенным применением методов и средств физической культуры для решения задач оздоровительной направленности.	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН
УК-7.3	Знает: Слабо ориентируется в терминологии, основных понятиях, технике игр в волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис, шашки Допускает ошибки в общих понятиях о технико-тактической деятельности игроков в играх. Требуется дополнительные вопросы.	Знает: В достаточной степени знает терминологию, основные понятия, технику игр в волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис, шашки Хорошо понимает общие понятия о технико-тактической деятельности игроков в играх	Знает: Отлично знает терминологию, основные понятия, технику игр в волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис, шашки Понимает общие понятия о технико-тактической деятельности игроков в играх	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН
	Умеет: Допускает ошибки в применении средств и методов физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа	Умеет: В достаточной степени может использовать средства и методы физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование	Умеет: Достаточно хорошо может использовать средства и методы физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН

	жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний	здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний	жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний	
	Имеет навык или владеет: Недостаточно уверен в применении средств и методов физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний	Имеет навык или владеет: Владеет навыком применения средств и методов физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний	Имеет навык или владеет: Анализом и правильным применением средств и методов физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН
УК-7.4	Знает: Недостаточно владеет знаниями в области здоровьесберегающих технологий. Требуется дополнительные вопросы.	Знает: В достаточной степени владеет знаниями в области здоровьесберегающих технологий	Знает: Отлично владеет знаниями в области здоровьесберегающих технологий	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН 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	Для текущего контроля: Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН
	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	Для текущего контроля: 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 Волейбол	УК-7.1 УК-7.2	КВ, ПН
2	Раздел 2 Баскетбол	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	КВ, ПН
3	Раздел 3 Бадминтон	УК-7.2 УК-7.4	КВ, ПН
4	Раздел 4 Мини-футбол	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
5	Раздел 5 Настольный теннис	УК-7.1, УК-7.2	КВ, ПН
6	Раздел 6 Шашки, шахматы	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):

Раздел 1. Волейбол

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Назовите основные правила игры в волейбол?	Каждая команда состоит из 6 игроков, мяч можно касаться не более 3 раз подряд, и мяч нельзя держать в руках.	УК-7.1, УК-7.2,
Какие технические приемы используются при выполнении подачи в волейболе?	Взятие мяча одной рукой и нанесение удара снизу вверх	УК-7.1, УК-7.2,
Опишите основные позиции существуют в командах по волейболу и их функции?	Подающий - начинает розыгрыш, пасующий - передает мяч нападающему, блокирующий - выступает на блоке у сетки, либеро - осуществляет защитные действия в задней линии.	УК-7.1, УК-7.2
Каковы основные требования к физической подготовке волейболистов?	Развитие прыжковой способности у волейболистов связано с улучшением силовой выносливости мышц нижних конечностей, скоростных и взрывных качеств, а также нервно-мышечной координации. Прыжки на месте, прыжки через скакалку и лестничные упражнения являются основными средствами развития взрывной силы, быстроты реакции и точности движений - ключевых компонентов прыжковой и координационной подготовки в волейболе. Эти упражнения активно задействуют быстродействующие мышечные волокна, стимулируя их развитие, что способствует увеличению максимальной высоты прыжка, а также улучшению точности и скорости реакций при выполнении игровых элементов.	УК-7.1, УК-7.2,
Назовите виды ударов, которые используются в волейболе и как их правильно выполнять?	Технические удары в волейболе включают подачу, пас, атака, блок и прием - каждый из них выполняется определенной техникой, которая включает правильное положение рук, ног и корпуса.	УК-7.1, УК-7.2,

Раздел 2. Баскетбол

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Какие основные правила игры в баскетбол?	Игроки не могут касаться мяча руками, кроме защитников, и цель - забросить мяч в	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

	корзину соперника, соблюдая правила перемещения и атаки.	
Какие физические качества развиваются при занятиях баскетболом?	Скорость, сила мышц и быстрота реакции	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Что включает в себя подготовка спортсмена к игре в баскетбол?	Физическая подготовка, тактическая подготовка, развитие технических навыков и психологическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Какие основные технические приемы используют в баскетболе?	передача мяча, дриблинг, бросок в корзину, защита	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Какие виды бросков существуют в баскетболе и как их правильно выполнять?	Основные виды бросков в баскетболе - это бросок сверху, бросок с близкой дистанции и штрафной бросок. Они выполняются с соблюдением правильной техники, включающей в себя правильную постановку рук, ног и использование корпуса для придания силы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Чем отличается нападение от защиты в баскетболе?	Нападение - это действия команды, направленные на забивание мячей в корзину, а защита - это действия, направленные на препятствование этим попыткам.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Раздел 3. Бадминтон

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Какие основные правила игры в бадминтон?	Игроки должны бить ракеткой по мячу, стараясь попасть в сторону соперника, и мяч не должен касаться земли.	УК-7.2, УК-7.4
Какие основные виды ударов используют в бадминтоне?	Смэш, чистый удар, подрезка, ловушка	УК-7.2, УК-7.4
Какие спортивные снаряды и экипировка необходимы для игры в бадминтон?	Ракетка, волан, спортивная обувь	УК-7.2, УК-7.4
Какие основные техники и тактики применяются в бадминтоне?	Техника "подрезка" и тактика "игра на атаке"	УК-7.2, УК-7.4
Какие навыки и физические качества развиваются у спортсменов в бадминтоне?	Скорость реакции, быстрота, ловкость, выносливость и координация движений	УК-7.2, УК-7.4

Раздел 4. Мини-футбол

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Что такое мини-футбол и чем он отличается от классического футбола?	Мини-футбол — это быстрая игра на меньшем поле с меньшим количеством игроков, чем в классическом футболе.	УК-7.1, УК-7.2
Какие основные правила игры в мини-футбол?	В каждом составе по 5 полевых игроков и 1 вратарь, мяч не может касаться рук полевыми игроками, игра делится на два тайма по 20 минут.	УК-7.1, УК-7.2,
Какие виды тренировок наиболее важны для игроков мини-футбола?	Технические упражнения, скоростно-силовые тренировки и тактические занятия	УК-7.1, УК-7.2,
Какие преимущества для здоровья	Улучшение функции сердечно-сосудистой	УК-7.1, УК-7.2,

дает регулярная игра в мини-футбол?	системы, повышение выносливости и ускорение обменных процессов	
Какие тактические приемы используются в мини-футболе?	Контратака и прессинг	УК-7.1, УК-7.2,

Раздел 5. Настольный теннис

Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
Каковы основные правила игры в настольный теннис?	Игроки используют ракетки и мяч, который должен перелететь через сетку, и играется до 11 очков с обязательным двухочковым отрывом.	УК-7.1, УК-7.2,
Какие основные технические приемы используются в настольном теннисе?	Удар по мячу с вращением, блокировка и контратака	УК-7.1, УК-7.2,
Назовите физические качества развиваются при занятиях настольным теннисом?	Координационные способности, скоростные	УК-7.1, УК-7.2
Какие виды ударов существуют в настольном теннисе и их особенности?	В настольном теннисе есть такие виды ударов, как подрезанный, сильный, топспин и блок, каждый из которых имеет свои особенности по технике выполнения и применению в игре.	УК-7.1, УК-7.2,
Каковы основные тактические приемы в настольном теннисе?	Постоянное перемещение по столу и изменение направления мяча.	УК-7.1, УК-7.2,

Раздел 6. Шашки, шахматы


Задание	Эталон ответа	Проверяемые ИДК
В чем заключается основное отличие между шашками и шахматами как видами интеллектуального спорта?	В использовании сложных стратегических и тактических решений, а также в характере игровой деятельности — в шахматах присутствует более широкий спектр вариантов планирования и комбинаций.	УК-7.1, УК-7.2
Какие физические качества развиваются при игре в шашки и шахматы?	Развитие координации движений, внимательности и зрительной памяти	УК-7.1, УК-7.2
Какие психологические навыки важны для успешной игры в шашки и шахматы?	Эмоциональная устойчивость и концентрация	УК-7.1, УК-7.2
Каковы основные правила игры в шашки и шахматы?	В шашках фигуры передвигаются по диагонали и бьют фигуры соперника, а в шахматы - по разным линиям и диагоналям, цель - поставить мат королю.	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	