МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации ФГАОУ ВО РНИМУ им Н.И.Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Институт биомедицины (МБФ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института

Прохорчук Егор Борисович

Доктор биологических наук,
Член-корреспондент
Российской академии наук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.С.01.01 Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства
для образовательной программы высшего образования - программы специалитета
по специальности
30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль)
Медицинская биофизика
Год начала подготовки - 2026

Подписан: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ " РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Москва 2026

Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.В.С.01.01 Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства (далее – рабочая программа дисциплины) является частью программы специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика.

Направленность (профиль): Медицинская биофизика.

Форма обучения: очная.

Составители:

№, п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Учёная степень, звание	Должность	Место работы
1	Пахомов Владимир Игоревич		Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2	Поляев Борис Александрович	Доктор медицинских наук , Профессор	Заведующий кафедрой реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3	Лобов Андрей Николаевич	Доктор медицинских наук , Профессор	Профессор кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
4	Тохтиева Наталья Михайловна	Кандидат медицинских наук, Доцент	Доцент кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
5	Троянов Константин Викторович	Кандидат педагогических наук, Доцент	Доцент кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
6	Троянов Михаил Викторович		Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
7	Анохина Наталья Михайловна		Преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

№, п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Учёная степень, звание	Должность	Место работы
8	Костенев Александр Андреевич		Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению рецензентами:

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Учёная степень, звание	Должность	Место работы
1	Шарова Наталья Михайловна	Доктор медицинских наук , Профессор	Профессор кафедры дерматовенерологии имени академика Ю.К. Скрипкина ИКМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ»
протокол от «___» _____ № _____

Зав. кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена ученым советом

« _____»
протокол от «___» _____ 20___ № _____

Директор Института
Прохорчук Егор Борисович
Доктор биологических наук,
Член-корреспондент
Российской академии наук

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1. Образовательный стандарт высшего образования ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации по уровню образования специалитет по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика, утвержденный приказом от «29» мая 2020г. № 365 рук.
2. Устав и локальные нормативные акты Университета.
3. Общая характеристика образовательной программы.
4. Учебный план образовательной программы.

© федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

1. Общие положения

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Цель: Целью освоения дисциплины "Физическая культура: Игровые виды спорта и единоборства" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности.

1.1.2. Задачи, решаемые в ходе освоения дисциплины:

- Знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
- Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- Овладеть 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.
- Понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» изучается в 2, 3, 4, 5, 6 семестре(ах) и относится к части, формируемой участниками образовательного процесса, Блока Б.1 «Дисциплины». Является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10.3 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся в рамках образовательной программы должны освоить следующие дисциплины и практики: Физическая культура.

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Физиология.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

2 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**Знать:** основные физиологические особенности организма человека и их влияние на выбор здоровьесберегающих практик (возрастные особенности, пол, уровень физической подготовленности, состояние здоровья, хронические заболевания и ограничения); научно обоснованные принципы подбора физических нагрузок с учётом индивидуальных физиологических параметров; методы оценки текущего состояния здоровья и функциональных возможностей организма (антропометрия, функциональные пробы, мониторинг пульса, давления и т.п.).
	Уметь: анализировать базовые показатели физического состояния: антропометрию, активность, медицинские ограничения; анализировать индивидуальные физиологические особенности (возраст, пол, физическая форма, хронические состояния) для выбора подходящих здоровьесберегающих технологий; адаптировать здоровьесберегающие методики под текущее состояние организма.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): навыками комплексной оценки физиологического состояния организма для выбора здоровьесберегающих технологий (измерение антропометрических показателей, проведение функциональных тестов, анализ самочувствия); методами подбора и адаптации физических нагрузок (выбор вида активности, интенсивности, продолжительности, частоты занятий) с учётом индивидуальных особенностей; навыками коррекции программ здоровьесбережения при изменении физиологического состояния.

3 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**Знать:** основные физиологические особенности организма человека и их влияние на выбор здоровьесберегающих практик (возрастные особенности, пол, уровень физической подготовленности, состояние здоровья, хронические заболевания и ограничения); научно обоснованные принципы подбора физических нагрузок с учётом индивидуальных физиологических параметров; методы оценки текущего состояния здоровья и функциональных возможностей организма (антропометрия, функциональные пробы, мониторинг пульса, давления и т.п.).
	Уметь: анализировать базовые показатели физического состояния: антропометрию, активность, медицинские ограничения; анализировать индивидуальные физиологические особенности (возраст, пол, физическая форма, хронические состояния) для выбора подходящих здоровьесберегающих технологий; адаптировать здоровьесберегающие методики под текущее состояние организма.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): навыками комплексной оценки физиологического состояния организма для выбора здоровьесберегающих технологий (измерение антропометрических показателей, проведение функциональных тестов, анализ самочувствия); методами подбора и адаптации физических нагрузок (выбор вида активности, интенсивности, продолжительности, частоты занятий) с учётом индивидуальных особенностей; навыками коррекции программ здоровьесбережения при изменении физиологического состояния.
УК-7.ИД2 Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** Закономерности динамики работоспособности человека в течении дня (периоды подъёма и спада активности); базовые принципы физиологии труда: фазы утомления, восстановления, факторы, влияющие на продуктивность; влияние режима сна, питания и двигательной активности на работоспособность.
	Уметь: Выделять время на полноценный отдых, восстановление и сон; распознавать признаки усталости и вовремя предпринимать меры (смена деятельности, пауза); распределять нагрузку так, чтобы самые сложные задачи приходились на периоды высокой продуктивности.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Методикой организацией рабочего времени для обеспечения максимальной работосепособности.

4 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**Знать:** основные физиологические особенности организма человека и их влияние на выбор здоровьесберегающих практик (возрастные особенности, пол, уровень физической подготовленности, состояние здоровья, хронические заболевания и ограничения); научно обоснованные принципы подбора физических нагрузок с учётом индивидуальных физиологических параметров; методы оценки текущего состояния здоровья и функциональных возможностей организма (антропометрия, функциональные пробы, мониторинг пульса, давления и т.п.).
	Уметь: анализировать базовые показатели физического состояния: антропометрию, активность, медицинские ограничения; анализировать индивидуальные физиологические особенности (возраст, пол, физическая форма, хронические состояния) для выбора подходящих здоровьесберегающих технологий; адаптировать здоровьесберегающие методики под текущее состояние организма.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): навыками комплексной оценки физиологического состояния организма для выбора здоровьесберегающих технологий (измерение антропометрических показателей, проведение функциональных тестов, анализ самочувствия); методами подбора и адаптации физических нагрузок (выбор вида активности, интенсивности, продолжительности, частоты занятий) с учётом индивидуальных особенностей; навыками коррекции программ здоровьесбережения при изменении физиологического состояния.
УК-7.ИД2 Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** Закономерности динамики работоспособности человека в течении дня (периоды подъёма и спада активности); базовые принципы физиологии труда: фазы утомления, восстановления, факторы, влияющие на продуктивность; влияние режима сна, питания и двигательной активности на работоспособность.
	Уметь: Выделять время на полноценный отдых, восстановление и сон; распознавать признаки усталости и вовремя предпринимать меры (смена деятельности, пауза); распределять нагрузку так, чтобы самые сложные задачи приходились на периоды высокой продуктивности.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Методикой организацией рабочего времени для обеспечения максимальной работосепособности.

5 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** основы здорового образа жизни (рациональное питание, физическая активность, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, психоэмоциональное благополучие); влияние образа жизни на здоровье, работоспособность и качество жизни в краткосрочной и долгосрочной перспективе; способы формирования и поддержания здоровых привычек.
	Уметь: : соблюдать нормы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и условий труда; анализировать собственный образ жизни и корректировать его в соответствии с нормами здоровья.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): навыками самоорганизации и соблюдения норм здорового образа жизни в разных жизненных ситуациях; алгоритмами разработки индивидуальных и коллективных программ здорового образа жизни с учётом специфики профессии, возраста, состояния здоровья.

6 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** основы здорового образа жизни (рациональное питание, физическая активность, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, психоэмоциональное благополучие); влияние образа жизни на здоровье, работоспособность и качество жизни в краткосрочной и долгосрочной перспективе; способы формирования и поддержания здоровых привычек.
	Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и условий труда; анализировать собственный образ жизни и корректировать его в соответствии с нормами здоровья.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): навыками самоорганизации и соблюдения норм здорового образа жизни в разных жизненных ситуациях; алгоритмами разработки индивидуальных и коллективных программ здорового образа жизни с учётом специфики профессии, возраста, состояния здоровья.

2.Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость

Формы работы обучающихся / Виды учебных занятий / Формы промежуточной аттестации		Всего часов	Распределение часов по семестрам				
			2	3	4	5	6
Учебные занятия							
Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КРО), в т.ч.:		150	30	30	30	30	30
Лабораторно-практическое занятие (ЛПЗ)		130	26	26	26	26	26
Коллоквиум (К)		20	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.:		168	34	34	34	34	32
Подготовка к учебным аудиторным занятиям		168	34	34	34	34	32
Промежуточная аттестация:							
Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:		10	2	2	2	2	2
Зачет (З)*		10	2	2	2	2	2
Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)	в часах: ОТД = КРО+СРО+КРПА+СРПА	328	66	66	66	66	64
	в зачетных единицах: ОТД (в часах): 32	10.25	2.06	2.06	2.06	2.06	2.00

* Время для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта выделяется в рамках контактной работы (ДВЗ) Проведение промежуточной аттестации в форме зачёта организуется в соответствии с расписанием занятий.

3. Содержание дисциплины
3.1. Содержание разделов, тем дисциплины

2 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Игровые виды. Баскетбол обучение.			
1	УК-7.ИД1	Тема 1. Стойки и передвижения	Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте. Виды стоек и передвижений защитника и нападающего. Техника перемещений: основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника. Техника перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
2	УК-7.ИД1	Тема 2. Техника владения мячом в нападении	Обучение ловли и передачи мяча. Виды ловли и передачи мяча. Передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя рукам. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении. Передача мяча одной и двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении. Разновидности ведения мяча. Техника овладения мячом, ведения мяча одной рукой, двумя мячами. Перевод мяча перед собой, за спиной, под ногой. Обводка противника. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике выполнения броска Классификация бросков. Техника выполнения броска одной рукой, двумя руками. Выполнение бросков из-под кольца, со средней линии , трехочковой линии.
Раздел 2. Игровые виды. Баскетбол закрепление			
1	УК-7.ИД1	Тема 1. Техника противодействия и овладения мячом в защите	Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
2	УК-7.ИД1	Тема 2. Игровые действия (сочетания приемов) в нападении и в защите	Взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке Совершенствование навыков выполнения взаимодействия игроков на площадке. Изучение комбинаций: Пик-н-ролл, Пик-н-поп, проход, скидка в край.

3 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Игровые виды. Волейбол обучение			
1	УК-7.ИД1, УК-7.ИД2	Тема 1. Стойки и перемещения	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка . Основные виды стоек. Освоение техники перемещения к мячу и остановки. Подводящие упражнения к перемещениям.

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
2	УК-7.ИД1, УК-7.ИД2	Тема 2. Техника игры в нападении	Обучение нижней передача мяча Классификация нижних передач: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения нижней передачи. Подводящие упражнения к нижней передачи. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение подачи мяча Виды подачи мяча по высоте обработки мяча, по положению относительно сетки, по характеру полета мяча. Техника выполнения нижней подачи мяча. Техника выполнения верхней подачи мяча. Обучение верхней передачи мяча Классификация верхней передачи мяча: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения верхней передачи. Подводящие упражнения к верхней передачи. Обучение нападающего удара. Разновидности нападающего удара. Техника прямого нападающего удара по ходу. Обучение нападающему удару с разбега в прыжке. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам.
Раздел 2. Игровые виды. Волейбол закрепление			
1	УК-7.ИД1, УК-7.ИД2	Тема 1. Техника игры в защите	Обучение блокированию. Блок разновидности. Техника выполнения блокирования одиночного, группового. Обучение блокирования с места и после перемещения. Тактическая направленность зонного и ловящего блока. Обучение приема ударов. Виды приема удара. Техника приема ударов после перемещения. Обучение приема удара с определенным направлением. Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Изучение расстановок для приема подач.
2	УК-7.ИД1, УК-7.ИД2	Тема 2. Технико-тактические взаимодействия в волейболе	Тактика игры в нападении.. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Тактика игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед» Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

4 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Игровые виды. Мини-футбол обучение			
1	УК-7.ИД1, УК-7.ИД2	Тема 1. Техника игры без мяча	Бег (ускорения, рывки, бег спиной вперед, бег приставными шагами), ходьба, быстрая ходьба, прыжки (вперед, вверх, в сторону), повороты (на месте, в движении), варианты защитной стойки.
2	УК-7.ИД1, УК-7.ИД2	Тема 2. Техника игры с мячом	Удары по мячу ногами и головой, прием (остановка) мяча, ведение и финт, отбор, технические приемы вратаря. Удары по мячу ногами по способу выполнения (внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой по неподвижному и катящемуся мячу, удар-бросок стопой, удары по мячу с лета, резаные удары).
Раздел 2. Игровые виды. Мини-футбол закрепление			
1	УК-7.ИД1, УК-7.ИД2	Тема 1. Тактика атаки	Индивидуальные действия в атаке без мяча и с мячом; групповые тактические действия в атаке; командные тактические действия. Открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, передача, ведение и финты, удары по воротам. Комбинации в игровых эпизодах – при взаимодействиях в парах «игра в одно-два касания», «стенка», «скрещивание», при взаимодействиях трех партнеров «игра в одно-два касания», «смена мест», «пропускание мяча»; комбинации при розыгрыше стандартных положений. Быстрое нападение и позиционное нападение. Игра по схемам 3+1, 1+2+1, «четыре в линию», 2+2, 1+3.

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
2	УК-7.ИД1, УК-7.ИД2	Тема 2. Тактика обороны	Действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом; групповые действия в обороне; командные тактические действия в обороне. К действиям обороняющегося против соперника без мяча относится – «держание» игрока без мяча. Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам. Групповые действия в обороне направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих игроков, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся в меньшинстве («движущийся треугольник»). Командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры: персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий – концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг. К тактическим действиям вратаря в обороне и атаке относятся: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне, участие в атакующих действиях партнеров.

5 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Игровые виды. Бадминтон. Обучение			
1	УК-7.ИД3	Тема 1. Обучение стойкам и передвижениям	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки. Техника передвижений по корту. Стойки и перемещения. Обучение стойкам и перемещениям. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основные виды стоек. Освоение техники перемещения к волану и остановки. Подводящие упражнения к перемещениям.
2	УК-7.ИД3	Тема 2. Обучение техники правильного хвата ракетки и базовых элементов обработки волана	Обучение правильному хвату ракетки. Обучение правильному расположению пальцев на гранях ракетки, изучение открытой и закрытой стороны ракетки. Разновидности перехватов ракетки при игре в разных зонах корта. Виды подачи по высоте, по положению относительно сетки, по характеру полета волана. Обучение приему подачи из разных зон.
Раздел 2. Игровые виды. Бадминтон. Совершенствование			
1	УК-7.ИД3	Тема 1. Совершенствование навыков обработки волана из разных зон	Упражнения с воланом. Обучение техники игры на передней зоне. Обучение правильному расположению игрока в зоне, обучение правильному подходу игрока в передней зоне, обучение обработки волана.
2	УК-7.ИД3	Тема 2. Парное взаимодействие на корте	Техника передвижений по корту. Парное взаимодействие. Обучение техники игры в паре в передней и задней зонах. Обучение правильному расположению игроков по корту при игре в передней и задней зонах. Отработка ударов в данных зонах. Отработка смены игроков по корту. Обучение техники перехватов передним игроком в передней зоне. Обучение правильному расположению переднего игрока на корте, смещение к зоне.

6 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Единоборства. Обучение			

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	УК-7.ИД3	Тема 1. Упражнения на координацию движений	Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки). Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие координации(акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; кувырки вперед, назад; кувырки со страховкой).
2	УК-7.ИД3	Тема 2. Изучение Безопасному падению. Самостраховка	Самостраховка на правый и левый бок из разных положений. Самостраховка на грудь из разных положений. Самостраховка на спину из разных положений.
Раздел 2. Единоборства совершенствование			
1	УК-7.ИД3	Тема 1. Технические действия	Обучение удерживанию соперника различными способами. Обучение держать правильную бойцовскую стойку и передвижение. Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре. Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела. Обучение основным ударам Формирование навыков выполнения: основных ударов руками (прямые удары, боковые удары, апперкоты, бекфиксы, удары локтями); основных ударов ногами (майгери, маваши, лоукик, с разворотом, удары коленом); основных защит от ударов руками, ногами. Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Формирование навыков выполнения: удерживаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.

3.2. Перечень разделов, тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися

Разделы и темы дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися в программе не предусмотрены.

4. Тематический план контактной работы обучающихся с преподавателем при проведении занятий

№ п/п	Виды учебных занятий*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименования разделов (при наличии), тем, учебных занятий	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости***	
					КП	ПКН
1	2	3	4	5	6	7
2 семестр						
Раздел 1. Игровые виды. Баскетбол обучение.						
Тема 1. Стойки и передвижения						
1	ЛПЗ	Обучение стойки и передвижению. Остановки и повороты.	2	Т	1	1
Тема 2. Техника владения мячом в нападении						
2	ЛПЗ	Обучение ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте) и в движении.	2	Т	1	1
3	ЛПЗ	Обучение броскам с места с определенной дистанции.	2	Т	1	1
4	ЛПЗ	Обучение броскам одной рукой(от плеча; от головы) в движении.	2	Т	1	1
5	ЛПЗ	Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении.	2	Т	1	1
6	ЛПЗ	Обучение финтам(обманные движения) без мяча и с мячом.	2	Т	1	1
7	ЛПЗ	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	Т	1	1
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 1.	2	Р	1	1
Раздел 2. Игровые виды. Баскетбол закрепление						
Тема 1. Техника противодействия и овладения мячом в защите						
9	ЛПЗ	Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.	2	Т	1	1
10	ЛПЗ	Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске.	2	Т	1	1
11	ЛПЗ	Обучение взятию отскока на своем щите и в нападении.	2	Т	1	1
Тема 2. Игровые действия (сочетания приемов) в нападении и в защите						
12	ЛПЗ	Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке.	2	Т	1	1
13	ЛПЗ	Командные действия в нападении.	2	Т	1	1
14	ЛПЗ	Командные действия в защите.	2	Т	1	1
15	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 2.	2	Р	1	1
16	З	Текущий итоговый контроль по разделам 1 и 2.	2	Д	1	
		Всего в семестре	32		15	15
3 семестр						
Раздел 1. Игровые виды. Волейбол обучение						
Тема 1. Стойки и перемещения						
17	ЛПЗ	Обучение стойкам и перемещениям.	2	Т	1	1
Тема 2. Техника игры в нападении						
18	ЛПЗ	Обучение нижней и верхней передачи мяча на месте.	2	Т	1	1
19	ЛПЗ	Обучение верхней передачи мяча в прыжке.	2	Т	1	1
20	ЛПЗ	Обучение подачи мяча. Нижняя прямая подача. Нижняя подача «свечой». Нижняя боковая подача.	2	Т	1	1
21	ЛПЗ	Обучение подачи мяча. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.	2	Т	1	1
22	ЛПЗ	Обучение нападающего удара. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом.	2	Т	1	1
23	ЛПЗ	Обучение нападающего удара. Боковой нападающий удар.	2	Т	1	1
24	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 3.	2	Р	1	1
Раздел 2. Игровые виды. Волейбол закрепление						
Тема 1. Техника игры в защите						
25	ЛПЗ	Обучение блокированию.	2	Т	1	1
26	ЛПЗ	Обучение нижней передачи мяча двумя руками. Нижняя передача мяча одной рукой.	2	Т	1	1

№ п/п	Виды учебных занятий*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименования разделов (при наличии), тем, учебных занятий	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости***	
					КП	ПКН
1	2	3	4	5	6	7
27	ЛПЗ	Обучение нижней передачи с падением и перекатом на бедро и спину. Нижняя передача с падением на руки и перекатом на грудь. Верхний прием с падением и перекатом на спину.	2	Т	1	1
Тема 2. Технико-тактические взаимодействия в волейболе						
28	ЛПЗ	Индивидуальные действия в нападении.	2	Т	1	1
29	ЛПЗ	Групповые и командные действия в нападении.	2	Т	1	1
30	ЛПЗ	Групповые и командные действия в защите.	2	Т	1	1
31	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 4.	2	Р	1	1
32	З	Текущий итоговый контроль по разделам 3 и 4.	2	Д	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
4 семестр						
Раздел 1. Игровые виды. Мини-футбол обучение						
Тема 1. Техника игры без мяча						
33	ЛПЗ	Техника игры без мяча. Стойки и перемещения.	2	Т	1	1
Тема 2. Техника игры с мячом						
34	ЛПЗ	Обучение остановке (приема) мяча.	2	Т	1	1
35	ЛПЗ	Обучение удару по мячу ногами.	2	Т	1	1
36	ЛПЗ	Обучение удару по мячу головой.	2	Т	1	1
37	ЛПЗ	Обучение ведению мяча.	2	Т	1	1
38	ЛПЗ	Обучение «финтам» обманным движениям.	2	Т	1	1
39	ЛПЗ	Технические приемы вратаря.	2	Т	1	1
40	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 5.	2	Р	1	1
Раздел 2. Игровые виды. Мини-футбол закрепление						
Тема 1. Тактика атаки						
41	ЛПЗ	Групповые действия в нападении.	2	Т	1	1
42	ЛПЗ	Командные взаимодействия и изучение основных комбинаций.	2	Т	1	1
43	ЛПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Т	1	1
Тема 2. Тактика обороны						
44	ЛПЗ	Действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом.	2	Т	1	1
45	ЛПЗ	Групповые действия в обороне.	2	Т	1	1
46	ЛПЗ	Командные тактические действия в обороне.	2	Т	1	1
47	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 6.	2	Р	1	1
48	З	Текущий итоговый контроль по разделам 5 и 6.	2	Д	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
5 семестр						
Раздел 1. Игровые виды. Бадминтон. Обучение						
Тема 1. Обучение стойкам и передвижениям						
49	ЛПЗ	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	2	Т	1	1
50	ЛПЗ	Техника передвижений по корту. Стойки и перемещения.	2	Т	1	1
Тема 2. Обучение техники правильного хвата ракетки и базовых элементов обработки волана						
51	ЛПЗ	Обучение правильному хвату ракетки.	2	Т	1	1
52	ЛПЗ	Обучение подачи открытой стороной ракетки (короткая /высокая).	2	Т	1	1
53	ЛПЗ	Обучение подачи закрытой стороной ракетки (короткая /высокая).	2	Т	1	1
54	ЛПЗ	Обучение приему подачи из разных зон.	2	Т	1	1
55	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 7.	2	Р	1	1
Раздел 2. Игровые виды. Бадминтон. Совершенствование						

№ п/п	Виды учебных занятий*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименования разделов (при наличии), тем, учебных занятий	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости***	
					КП	ПКН
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Совершенствование навыков обработки волана из разных зон						
56	ЛПЗ	Упражнения с воланом. Обучение техники игры на передней зоне.	2	Т	1	1
57	ЛПЗ	Упражнения с воланом. Обучение техники игры на задней зоне.	2	Т	1	1
58	ЛПЗ	Упражнения с воланом. Обучение техники игры в защите.	2	Т	1	1
Тема 2. Парное взаимодействие на корте						
59	ЛПЗ	Техника передвижений по корту. Парное взаимодействие.	2	Т	1	1
60	ЛПЗ	Упражнения с воланом. Обучение техники игры в паре в передней и задней зонах.	2	Т	1	1
61	ЛПЗ	Упражнения с воланом. Обучение техники перехватов передним игроком в передней зоне.	2	Т	1	1
62	ЛПЗ	Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала.	2	Т	1	1
63	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 8.	2	Р	1	1
64	З	Итоговый контроль по разделу 7,8.	2	Д	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
6 семестр						
Раздел 1. Единоборства. Обучение						
Тема 1. Упражнения на координацию движений						
65	ЛПЗ	Кувырки вперед: из полного приседа; из стойки.	2	Т	1	1
66	ЛПЗ	Кувырки назад: из положения полного приседа; из стойки.	2	Т	1	1
Тема 2. Изучение Безопасному падению. Самостраховка						
67	ЛПЗ	Самостраховка на правый и левый бок из положения полного приседа.	2	Т	1	1
68	ЛПЗ	Самостраховка на правый и левый бок из стойки с кувырком назад.	2	Т	1	1
69	ЛПЗ	Самостраховка на грудь: из положения стоя на коленях; из стойки.	2	Т	1	1
70	ЛПЗ	Самостраховка на спину.	2	Т	1	1
71	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 9.	2	Р	1	1
Раздел 2. Единоборства совершенствование						
Тема 1. Технические действия						
72	ЛПЗ	Обучение техническим действиям (броскам) в стойке (броски вперед/назад).	2	Т	1	1
73	ЛПЗ	Обучение техническим действиям в партере (лежа): удержание(защита, уход).	2	Т	1	1
74	ЛПЗ	Обучение техническим действиям в партере (лежа): болевые приемы на руки (защита, уход).	2	Т	1	1
75	ЛПЗ	Обучение техническим действиям в партере (лежа): болевые приемы на ноги (защита, уход).	2	Т	1	1
76	ЛПЗ	Обучение техническим действиям в партере (лежа): удушающие.	2	Т	1	1
77	ЛПЗ	Обучение основным ударам руками (нападение, защита).	2	Т	1	1
78	ЛПЗ	Обучение основным ударам ногами (нападение, защита).	2	Т	1	1
79	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 10.	2	Р	1	1
80	З	Итоговый контроль по разделу 9,10.	2	Д	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
		Всего по дисциплине	160		75	75

(*, **, *** смотри условные обозначения)

Условные обозначения

Виды учебных занятий*

Виды учебных занятий	Сокращённое наименование	
Лабораторно-практическое занятие	Лабораторно-практическое	ЛПЗ
Коллоквиум	Коллоквиум	К

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)	Сокращённое наименование		Содержание
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д	Контроль посещаемости занятий обучающимся
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме занятия
Текущий рубежный контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины

Формы проведения текущего контроля успеваемости обучающихся ***

№	Формы проведения текущего контроля успеваемости обучающихся (ФПТКУ)	Техническое и сокращённое наименование		Возможность проведения текущего контроля успеваемости по видам контроля		
				Д	Т	Р
1	Контроль присутствия	Присутствие	КП	+		
2	Проверка контрольных нормативов	Проверка нормативов	ПКН		+	+

5. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине
Оценочные средства промежуточной аттестации

5.1. Формы промежуточной аттестации

Семестр	Форма промежуточной аттестации****	Форма проведения промежуточной аттестации
1	2	3
2 семестр	Зачет	Контроль присутствия
3 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов
4 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов
5 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов
6 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов

Условные обозначения **

Формы промежуточной аттестации	Сокращённое наименование	
Зачет	Зачет	З

5.2 Критерии выставления оценок

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета

2 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - 7,1сек. и меньше. Девушки - 8,2сек. и меньше. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - больше 233см. Девушки - больше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. 15 и больше. 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. 20 и больше. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - 51 и больше. Девушки - 45 и больше. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - +13см и больше. Девушки - +17см. и больше. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). меньше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). меньше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - 36м. и больше. Девушки - 20м. и больше.
«не зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - больше 7,1сек. Девушки - больше 8,2сек. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - меньше 233см. Девушки - меньше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - меньше 43. Девушки - меньше 17. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. меньше 15 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. меньше 20 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше +17см. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). больше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). больше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета

3 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - 7,1сек. и меньше. Девушки - 8,2сек. и меньше. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - больше 233см. Девушки - больше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. 15 и больше. 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. 20 и больше. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - 51 и больше. Девушки - 45 и больше. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - +13см и больше. Девушки - +17см. и больше. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). меньше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). меньше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - 36м. и больше. Девушки - 20м. и больше.
«не зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - больше 7,1сек. Девушки - больше 8,2сек. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - меньше 233см. Девушки - меньше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - меньше 43. Девушки - меньше 17. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. меньше 15 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. меньше 20 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше +17см. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). больше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). больше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета

4 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - 7,1сек. и меньше. Девушки - 8,2сек. и меньше. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - больше 233см. Девушки - больше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. 15 и больше. 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. 20 и больше. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - 51 и больше. Девушки - 45 и больше. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - +13см и больше. Девушки - +17см. и больше. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). меньше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). меньше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - 36м. и больше. Девушки - 20м. и больше.
«не зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - больше 7,1сек. Девушки - больше 8,2сек. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - меньше 233см. Девушки - меньше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - меньше 43. Девушки - меньше 17. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. меньше 15 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. меньше 20 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше +17см. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). больше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). больше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета

5 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - 7,1сек. и меньше. Девушки - 8,2сек. и меньше. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - больше 233см. Девушки - больше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. 15 и больше. 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. 20 и больше. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - 51 и больше. Девушки - 45 и больше. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - +13см и больше. Девушки - +17см. и больше. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). меньше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). меньше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - 36м. и больше. Девушки - 20м. и больше.

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«не зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - больше 7,1сек. Девушки - больше 8,2сек. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - меньше 233см. Девушки - меньше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - меньше 43. Девушки - меньше 17. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. меньше 15 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. меньше 20 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше +17см. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). больше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). больше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета

6 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - 7,1сек. и меньше. Девушки - 8,2сек. и меньше. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - больше 233см. Девушки - больше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. 15 и больше. 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. 20 и больше. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - 51 и больше. Девушки - 45 и больше. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - +13см и больше. Девушки - +17см. и больше. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). меньше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). меньше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - 36м. и больше. Девушки - 20м. и больше.
«не зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - больше 7,1сек. Девушки - больше 8,2сек. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - меньше 233см. Девушки - меньше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - меньше 43. Девушки - меньше 17. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. меньше 15 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. меньше 20 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше +17см. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). больше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). больше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

6. Структура рейтинга по дисциплине

6.1. Обучающийся имеет право пройти промежуточную аттестацию по дисциплине или её части на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине в соответствующем семестре.

6.2. Критерии, показатели проведения текущего контроля успеваемости с использованием балльно-рейтинговой системы (по семестрам и формам промежуточной аттестации)

Рейтинг по дисциплине рассчитывается по результатам текущей успеваемости обучающегося. Тип контроля по всем формам контроля дифференцированный, выставляются оценки по шкале: "неудовлетворительно", "удовлетворительно", "хорошо", "отлично". Исходя из соотношения и количества контролей, рассчитываются рейтинговые баллы, соответствующие системе дифференцированного контроля.

2 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	13	65	В	Т	5	4	2
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					205					

3 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	13	65	В	Т	5	4	2
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					205					

4 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	13	65	В	Т	5	4	2
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					205					

5 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	13	65	В	Т	5	4	2
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					205					

6 семестр

	Формы проведения текущего контроля успеваемости	Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам

Виды занятий						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	13	65	В	Т	5	4	2
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					205					

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

2 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 120 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 120 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

3 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 120 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 120 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

4 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 120 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 120 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

5 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 120 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 120 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

6 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 120 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 120 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

2 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

Контрольные нормативы для проведения текущего рубежного (модульного) контроля успеваемости обучающихся

1. Челночный бег с ведением мяча 3х10м.:
- Неудовлетворительно: Юноши - больше 8,6 сек. Девушки - больше 9,0 сек.
- Удовлетворительно: Юноши - 8,6 сек - 8,3сек. Девушки - 9,0 сек. 8,6сек.
- Хорошо: Юноши - 8,3 сек - 8,0 сек. Девушки - 8,6 сек. 8,4сек.
- Отлично: Юноши - 8,0 сек и меньше. Девушки - 8,4 сек. и меньше.

2. Штрафной бросок (из 10 бросков кол-во попаданий).:
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 4. Девушки - меньше 4.
- Удовлетворительно: Юноши - 4. Девушки - 4
- Хорошо: Юноши - 5. Девушки - 5.
- Отлично: Юноши - от 6. Девушки - от 6.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).:
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 192. Девушки - меньше 157
- Удовлетворительно: Юноши – 192-213. Девушки - 157-173
- Хорошо: Юноши – 213-233. Девушки - 173-188.
- Отлично: Юноши - от 233. Девушки - от 188.

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета

1. Челночный бег 3х10м.:
- Зачтено: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.
- Незачтено: Юноши – больше 7,1 сек. Девушки - больше 8,2 сек.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).:
- Зачтено: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 233см. Девушки - меньше 188см.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).:
- Зачтено: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.
- Незачтено: Юноши – меньше 43. Девушки - меньше 17.

4. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши.:
- Зачтено: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).:
- Зачтено: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.
- Незачтено: Юноши - больше 12:20. Девушки - больше 9:40.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - Девушки.:
- Зачтено: Юноши - от 15. Девушки - от 20.
- Незачтено: Юноши - меньше 15. Девушки - меньше 20.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.).:
- Зачтено: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.
- Незачтено: Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше + 17см.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту без помощи партнера).:
- Зачтено: Юноши - от 51. Девушки - от 45.

- Незачтено: Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

7. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

3 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

Контрольные нормативы для проведения текущего рубежного (модульного) контроля успеваемости обучающихся

1. Верхняя передача мяча над собой (количество раз).:
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 16. Девушки - меньше 16.
- Удовлетворительно: Юноши - 16 - 18. Девушки - 16 - 18.
- Хорошо: Юноши - 18 - 20. Девушки - 18 - 20.
- Отлично: Юноши - 20 и больше. Девушки - 20 и больше.

2. Нижняя передача мяча над собой (количество раз).:
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 11. Девушки - меньше 11.
- Удовлетворительно: Юноши - 11 - 13. Девушки - 11 - 13.
- Хорошо: Юноши - 13 - 15. Девушки - 13 - 15.
- Отлично: Юноши - 15 и больше. Девушки - 15 и больше.

3. Подача мяча (кол-во раз из 10 попыток).:
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 5. Девушки - меньше 5.
- Удовлетворительно: Юноши - 5-6. Девушки - 5-6.
- Хорошо: Юноши - 7 - 9. Девушки - 7 - 9.
- Отлично: Юноши - 9 и больше. Девушки - 9 и больше.

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета

1. Челночный бег 3х10м.:
- Зачтено: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.
- Незачтено: Юноши – больше 7,1 сек. Девушки - больше 8,2 сек.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).:
- Зачтено: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 233см. Девушки - меньше 188см.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).:
- Зачтено: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.
- Незачтено: Юноши – меньше 43. Девушки - меньше 17.

4. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши.
- Зачтено: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.:
- Незачтено: Юноши – меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).:
- Зачтено: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.
- Незачтено: Юноши - больше 12:20. Девушки - больше 9:40.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - Девушки.:
- Зачтено: Юноши - от 15. Девушки - от 20.
- Незачтено: Юноши - меньше 15. Девушки - меньше 20.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.).:
- Зачтено: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.
- Незачтено: Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше + 17см.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту без помощи партнера).:
- Зачтено: Юноши - от 51. Девушки - от 45.

- Незачтено: Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

7. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

4 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

Контрольные нормативы для проведения текущего рубежного (модульного) контроля успеваемости обучающихся

1. Челночный бег с ведением мяча 5х30м.:
- Неудовлетворительно: Юноши - больше 24 сек. Девушки - больше 25 сек.
- Удовлетворительно: Юноши - 24 сек. - 22 сек. Девушки - 25 - 23 сек.
- Хорошо: Юноши - 22 сек. - 21сек. Девушки - 23сек. - 22сек.
- Отлично: Юноши - меньше 21сек. Девушки - меньше 22сек.

2. Жонглирование мячом (количество раз).:
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 50. Девушки - меньше 45.

- Удовлетворительно: Юноши - 50 - 55. Девушки - 45 - 50.
- Хорошо: Юноши - 55 - 60. Девушки - 50-55.
- Отлично: Юноши - от 60. Девушки - от 55.

3. Ведение мяча 30м. обводка 5 стоек через 6м. (сек).:
- Неудовлетворительно: Юноши - больше 9,1 сек. Девушки - больше 9,5 сек.
- Удовлетворительно: Юноши - 9,1 сек. - 8,6 сек. Девушки - 9,5 сек. - 9,0 сек.
- Хорошо: Юноши - 8,6 сек. - 8,1сек. Девушки - 9,0 сек. -8,5 сек.
- Отлично: Юноши - меньше 8,1сек. Девушки - меньше 8,5сек.

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета

1. Челночный бег 3х10м.:
- Зачтено: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.
- Незачтено: Юноши – больше 7,1 сек. Девушки - больше 8,2 сек.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).:
- Зачтено: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 233см. Девушки - меньше 188см.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).:
- Зачтено: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.
- Незачтено: Юноши – меньше 43. Девушки - меньше 17.

4. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши.:
- Зачтено: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).
- Зачтено: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.
- Незачтено: Юноши - больше 12:20. Девушки - больше 9:40.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - Девушки.:
- Зачтено: Юноши - от 15. Девушки - от 20.
- Незачтено: Юноши - меньше 15. Девушки - меньше 20.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.).:
- Зачтено: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.
- Незачтено: Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше + 17см.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту без помощи партнера).:
- Зачтено: Юноши - от 51. Девушки - от 45.

- Незачтено: Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская

биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

7. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

5 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

Контрольные нормативы для проведения текущего рубежного (модульного) контроля успеваемости обучающихся

1. Набивание (жонглирование) волана кол-во раз.:
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 41. Девушки - меньше 36.
- Удовлетворительно: Юноши - 41 -43. Девушки - 36 - 38.
- Хорошо: Юноши - 43 - 45. Девушки - 38 - 40.
- Отлично: Юноши - больше 45. Девушки - больше 40.

2. Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз, по 10 ударов из двух квадратов.:
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 34. Девушки - меньше 31.
- Удовлетворительно: Юноши - 34 - 41. Девушки - 31 - 37.
- Хорошо: Юноши - 16 - 18. Девушки - 16 - 18
- Отлично: Юноши - от 18. Девушки - от 18.

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета

1. Челночный бег 3х10м.:
- Зачтено: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.

- Незачтено: Юноши – больше 7,1 сек. Девушки - больше 8,2 сек.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).:
- Зачтено: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 233см. Девушки - меньше 188см.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
- Зачтено: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.:
- Незачтено: Юноши – меньше 43. Девушки - меньше 17.
4. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши.:
- Зачтено: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 36м. Девушки - меньше 20м.
5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).:
- Зачтено: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.
- Незачтено: Юноши - больше 12:20. Девушки - больше 9:40.
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - Девушки.:
- Зачтено: Юноши - от 15. Девушки - от 20.
- Незачтено: Юноши - меньше 15. Девушки - меньше 20.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.).:
- Зачтено: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.
- Незачтено: Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше + 17см.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту без помощи партнера).:
- Зачтено: Юноши - от 51. Девушки - от 45.

- Незачтено: Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

7. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

6 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

Контрольные нормативы для проведения текущего рубежного (модульного) контроля успеваемости обучающихся

1. Забегания на "борцовском мосту" (5 раз влево и 5 раз - вправо) сек.
- Неудовлетворительно: Юноши - больше 16,0 сек. Девушки - больше 19,0 сек.:
- Удовлетворительно: Юноши - 16,0 - 15,0 сек. Девушки - 19,0 - 18,0 сек.
- Хорошо: Юноши - 15,0 - 14,4 сек. Девушки - 18,0 - 17,4 сек.
- Отлично: Юноши - 14,4 и меньше. Девушки - 17,4 и меньше.
2. 10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно (сек).:
- Неудовлетворительно: Юноши - 19,0 сек. и больше. Девушки - 21,0 сек. и больше.
- Удовлетворительно: Юноши - 19,0 - 18,0 сек. Девушки - 21,0 - 20,0 сек.
- Хорошо: Юноши - 18,0 - 17,0 сек. Девушки - 20,0 - 19,0 сек.
- Отлично: Юноши - 17,0 сек. и меньше. Девушки - 19,0 сек. и меньше.

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета

1. Челночный бег 3х10м.:
- Зачтено: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.
- Незачтено: Юноши – больше 7,1 сек. Девушки - больше 8,2 сек.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).:
- Зачтено: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 233см. Девушки - меньше 188см.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).:
- Зачтено: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.
- Незачтено: Юноши – меньше 43. Девушки - меньше 17.
4. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши.:
- Зачтено: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 36м. Девушки - меньше 20м.
5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).:
- Зачтено: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.
- Незачтено: Юноши - больше 12:20. Девушки - больше 9:40.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - Девушки.:
- Зачтено: Юноши - от 15. Девушки - от 20.
- Незачтено: Юноши - меньше 15. Девушки - меньше 20.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.).:
- Зачтено: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.
- Незачтено: Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше + 17см.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту без помощи партнера).:
- Зачтено: Юноши - от 51. Девушки - от 45.

- Незачтено: Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

7. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

8. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Методические указания для подготовки к занятиям лабораторно-практического типа

моделировать комплексы упражнений для развития физических качеств человека

Методические указания для подготовки к коллоквиуму (текущий рубежный контроль)

освоить и уметь выполнять технику разучиваемых физических упражнений и технических приемов в изучаемых видах спорта

Методические указания для подготовки к зачету

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений и технических приемов и выявлять характерные ошибки при выполнении.

Методические указания для самостоятельной работы студентов (СРС)

определение для себя максимально допустимой нагрузки при выполнении физических упражнений. Оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения

9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

9.1. Перечень литературы по дисциплине:

№ п/п	Наименование, автор, год и место издания	Рекомендуется при изучении разделов дисциплины	Количество экземпляров в библиотеке	Электронный адрес ресурса
1	2	3	4	5
1	Лечебная физическая культура: учебное пособие, Епифанов В. А., Епифанов А. В., 2024 - 2025	Игровые виды. Баскетбол закрепление Игровые виды. Бадминтон. Обучение Игровые виды. Баскетбол обучение. Игровые виды. Волейбол обучение Единоборства совершенствование Игровые виды. Мини-футбол закрепление	0	https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html
2	Уроки спортивной медицины: учебно-методическое пособие, Плотников В. П., Поляев Б. А., 2024 - 2025	Игровые виды. Баскетбол закрепление Единоборства. Обучение Игровые виды. Бадминтон. Обучение Игровые виды. Баскетбол обучение. Игровые виды. Бадминтон. Совершенствование Игровые виды. Волейбол обучение Игровые виды. Мини-футбол обучение Единоборства совершенствование Игровые виды. Мини-футбол закрепление Игровые виды. Волейбол закрепление	300	

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. http://www.elibrary.ru
2. Российская национальная библиотека https://nlr.ru/
3. Российская государственная библиотека www.rsl.ru
4. https://russiabasket.ru/federation/documents - Российская федерация баскетбола
5. https://volley.ru/federation/documents/official-volleyball-rules/ - Всероссийская федерация волейбола
6. https://nfbr.ru/documents/rules - Национальная федерация бадминтона России
7. https://sambo.ru/sambo/ - Всероссийская федерация самбо

9.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при наличии)

1. MS Windows в редакциях: 7 Pro, 10 Pro, 11 Pro (x86, x64) – лицензия бессрочно
2. MS Office в редакциях: «Standard», «Professional Plus» (2013, 2016, 2019, 2021(x86, x64)) – лицензия бессрочно
3. MS Visio в редакциях: «Professional» (2013, 2016, 2019, 2021(x86, x64)) – лицензия бессрочно
4. Astra Linux Special Edition, вариант лицензирования «Орел», РУСБ.10015-10 – лицензия бессрочно
5. Adobe Acrobat Reader – свободно распространяемое ПО
6. Гарант (справочная правовая система) – лицензия до 31.07.2027
7. FastStone Image Viewer – свободно распространяемое ПО
8. Яндекс Браузер для организаций – свободно распространяемое ПО
9. Платформа «1С:Предприятие 8», конфигурации «1С:Документооборот государственного учреждения», «1С:Университет ПРОФ», «1С:Медицина» – лицензия бессрочно
10. Единая цифровая образовательная среда РНИМУ им. Н.И. Пирогова – собственная разработка РНИМУ
11. МТС Линк платформа для проведения вебинаров – лицензия до 04.07.2027 г.
12. Антивирус Kaspersky endpoint Security – лицензия до 19.09.2027 г.
13. Архиватор 7-Zip – свободно распространяемое ПО
14. Платформа «Kinescope» - лицензия до 11.03.2027 г.
15. Система управления обучением (LMS) – лицензия бессрочная
16. Ubuntu – свободно распространяемое ПО (ОС с открытым исходным кодом)
17. Debian – свободно распространяемое ПО (ОС с открытым исходным кодом)

9.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории Университета, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда университета обеспечивает:

- доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

Университет располагает следующими видами помещений и оборудования для материально-технического обеспечения образовательной деятельности для реализации образовательной программы дисциплины:

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий	Перечень специализированной мебели, технических средств обучения
1	Помещение для занятий физической культурой, спортом	Набор мячей , Гимнастические палки , Обручи , Гимнастические коврики , Секундомер , Шведская стенка , Манекен для борьбы , Гимнастические скакалки , Гимнастическая перекладина , Баскетбольные щиты навесные с кольцами и сеткой , Ворота для мини футбола с сеткой , Лента финишная , Ракетки с воланами для бадминтона , Стойки волейбольные универсальные с сеткой , Рулетка измерительная , Флажки разметочные , Гимнастические маты , Стойки для бадминтона с сеткой , Дорожка разметочная для прыжков в длину с места , Гимнастическая скамья , Ноутбук
2	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации	Учебная мебель (столы, стулья), компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду
3	Учебная аудитория для проведения промежуточной аттестации	Учебная мебель (столы и стулья для обучающихся), стол, стул преподавателя, персональный компьютер; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, колонки)

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению при необходимости). Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.