**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.О.42 Физическая культура
для образовательной программы высшего образования - программы специалитета
по специальности
30.05.03 Медицинская кибернетика
направленность (профиль)
Медицинская информатика
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.О.42 Физическая культура (далее – рабочая программа дисциплины) является частью программы специалитета по специальности 30.05.03 Медицинская кибернетика.

Направленность (профиль): Медицинская информатика.

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 Вячеславовна | Кандидат педагогических наук, Доцент | Доцент кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ | ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет) |
| 5 | 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 30.05.03 Медицинская кибернетика, 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» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения, укрепления своего здоровья и продления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1.2. Задачи, решаемые в ходе освоения дисциплины:

- развить профессионально важные качества личности, значимых для реализации формируемых компетенций
- сформировать готовность и способность к мотивационно-ценностному отношению к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии
- сформировать и развить умения применять на практике умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре
- сформировать системные теоретические, научные и прикладные знания о роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; о научно-биологических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» изучается в 1 семестре(ах) и относится к обязательной части Блока Б.1 «Дисциплины». Является обязательной дисциплиной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.0 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить освоить в рамках среднего полного общего образования, следующие дисциплины и практики: Физическая культура.

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства; Физическая культура: общая физическая подготовка.

## 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

## 1 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-7ИД1 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-7ИД2 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 работоспособности |
| УК-7ИД3 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 |
|---|---|---|---|
| | | | 1 |
| **Учебные занятия** | | | |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КРО), в т.ч.:** | | 30 | 30 |
| Семинарское занятие (СЗ) | | 26 | 26 |
| Коллоквиум (К) | | 4 | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.:** | | 32 | 32 |
| Подготовка к учебным аудиторным занятиям | | 32 | 32 |
| **Промежуточная аттестация:** | | | |
| **Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:** | | 2 | 2 |
| Зачет (З)* | | 2 | 2 |
| Общая трудоемкость дисциплины (ОТД) | в часах: ОТД = КРО+СРО+КРПА+СРПА | 64 | 64 |
| | в зачетных единицах: ОТД (в часах): 32 | 2.00 | 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

**1 семестр**

| № п/п | Шифр компетенции | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание раздела и темы в дидактических единицах |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Основы физической культуры. Основные формы и средства физического воспитания.** | | | |
| 1 | УК-7ИД1, УК-7ИД2, УК-7ИД3 | Тема 1. Физические качества человека | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Цели и задачи физической культуры. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно - реабилитационная физическая культура; средства физической культуры. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. Профессиональная направленность физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физические качества человека. Теория и практика оценки уровня физической подготовки человека. Сила и методы ее развития. Выносливость и методы ее развития. Методы развития ловкости и координационных способностей. Гибкость и ее методы развития гибкости. Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Сила и методы ее развития. Ловкость и координационные способности. Методы развития ловкости и координационных способностей. Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Выносливость и методы ее развития. |
| 2 | УК-7ИД1, УК-7ИД2, УК-7ИД3 | Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Физические упражнения, отягощенные либо весом собственного тела, либо дополнительными внешними отягощениями. Ловкость и координационные способности. Методы развития ловкости и координационных способностей. Физические упражнения, требующие точного воспроизведения движений пространственным, временным и динамическими характеристиками, а также перестроением движений в зависимости от внешних условий. Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Физические упражнения по перемещению тела и его звеньев с максимально возможной скоростью движений. Гибкость. Методы развития гибкости. Физические упражнения с большой амплитудой движения, выполняемые за счет собственных мышечных сокращений (активная гибкость) или за счет внешних дополнительных отягощений (пассивная). Выносливость и методы ее развития. Физические упражнения, включающие в работу большие мышечные группы и выполняемые относительно длительное время. |

### 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 |
| **1 семестр** | | | | | | |
| **Раздел 1.** Основы физической культуры. Основные формы и средства физического воспитания. | | | | | | |
| **Тема 1.** Физические качества человека | | | | | | |
| 1 | СЗ | Ознакомительное занятие | 2 | Т | 1 | 1 |
| 2 | СЗ | Развитие физических и психофизиологических качеств. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания | 2 | Т | 1 | 1 |
| 3 | СЗ | Сила. Методы развития и контроля. Упражнения для развития силы. | 2 | Т | 1 | 1 |
| 4 | СЗ | Быстрота. Методы развития и контроля. Упражнения для развития быстроты. | 2 | Т | 1 | 1 |
| 5 | СЗ | Выносливость. Методы развития и контроля. Упражнения для развития выносливости. | 2 | Т | 1 | 1 |
| 6 | СЗ | Гибкость. Методы развития и контроля. Упражнения для развития гибкости. | 2 | Т | 1 | 1 |
| 7 | СЗ | Активация вестибулярной функциональной системы. Ловкость. Методы развития и контроля. | 2 | Т | 1 | 1 |
| **Тема 2.** Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | | | | |
| 8 | СЗ | Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах | 2 | Т | 1 | 1 |
| 9 | СЗ | Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах | 2 | Т | 1 | 1 |
| 10 | СЗ | Совершенствование техники выполнения силовых упражнений мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах | 2 | Т | 1 | 1 |
| 11 | СЗ | Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах. Совершенствование техники прыжка в длину с места | 2 | Т | 1 | 1 |
| 12 | СЗ | Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов; общая физическая подготовка | 2 | Т | 1 | 1 |
| 13 | СЗ | Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием тренажёров; общая физическая подготовка | 2 | Т | 1 | 1 |
| 14 | К | Текущий рубежный (модульный) контроль по теме 1-7. | 2 | Р | 1 | 1 |
| 15 | К | Текущий рубежный (модульный) контроль по темам 09-14. | 2 | Р | 1 | 1 |
| 16 | З | Зачет | 2 | Д | 1 | |
| | | **Всего в семестре** | 32 | | 15 | 15 |
| | | **Всего по дисциплине** | 32 | | 15 | 15 |

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

### Условные обозначения

Виды учебных занятий*

| Виды учебных занятий | Сокращённое наименование | |
|---|---|---|
| Семинарское занятие | Семинар | СЗ |

| Виды учебных занятий | Сокращённое наименование | |
|---|---|---|
| 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 |
| 1 семестр | Зачет | Контроль присутствия |

### 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

### 1 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.

**1 семестр**

| Виды занятий | | Формы проведения текущего контроля успеваемости | | Кол-во контролей | Макс. кол-во баллов | Соответствие оценок рейтинговым баллам | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ТК | ВТК | Отл. | Хор. | Удовл. |
| Семинарское занятие | СЗ | Проверка контрольных нормативов | ПКН | 13 | 312 | В | Т | 24 | 16 | 8 |
| Коллоквиум | К | Проверка контрольных нормативов | ПКН | 2 | 702 | В | Р | 351 | 234 | 117 |
| Сумма баллов по дисциплине за семестр | | | | | 1014 | | | | | |

**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)**

**1 семестр**

| Шкала оценивания | Критерии выставления оценки |
|---|---|
| **«зачтено»** | Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 600 баллов)<br>и<br>Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре |
| **«не зачтено»** | Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 600 баллов)<br>и/или<br>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**

**1 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 3х10м.

- Неудовлетворительно: Юноши - больше 8,0 сек. Девушки - больше 9,0 сек.

- Удовлетворительно: Юноши - 8,0 сек - 7,7 сек. Девушки - 9,0 сек. - 8,8 сек.

- Хорошо: Юноши - 7,7 сек - 7,1 сек. Девушки - 8,8 сек. - 8,2 сек.

- Отлично: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.

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

- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 192см. Девушки - меньше 157см.

- Удовлетворительно: Юноши - 192 - 213см. Девушки - 157 - 173см.

- Хорошо: Юноши - 213 - 233см. Девушки - 173 - 188см.

- Отлично: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.

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

- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 25. Девушки - меньше 8.

- Удовлетворительно: Юноши - 25 - 32. Девушки - 8 - 12.

- Хорошо: Юноши - 32 - 43. Девушки - 12 - 17.

- Отлично: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.

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

- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 27м. Девушки - меньше 13м.

- Удовлетворительно: Юноши - 27-29м. Девушки - 13-16м.

- Хорошо: Юноши - 29-36м. Девушки - 16-20м.

- Отлично: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.

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

- Неудовлетворительно: Юноши - больше 15:20. Девушки - больше 12:20.

- Удовлетворительно: Юноши - 15:20 - 14:10. Девушки - 12:20 - 11:05.

- Хорошо: Юноши - 14:10 - 12:20. Девушки - 11:05 - 9:40.

- Отлично: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Девушки.

- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 8. Девушки - меньше 10.

- Удовлетворительно: Юноши - 8 - 12. Девушки - 10 - 14.

- Хорошо: Юноши - 12 - 15. Девушки - 14-20.

- Отлично: Юноши - от 15. Девушки - от 20.

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

- Неудовлетворительно: Юноши - меньше +6см. Девушки - меньше +7см.

- Удовлетворительно: Юноши - +6 - +8см. Девушки - +7 - +9см.

- Хорошо: Юноши - +8 - +13см. Девушки - +9 - +16см.

- Отлично: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.

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

- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 34. Девушки - меньше 31.

- Удовлетворительно: Юноши - 34 - 41. Девушки - 31 - 37.

- Хорошо: Юноши - 41 - 51. Девушки - 37 - 45.

- Отлично: Юноши - от 51. Девушки - от 45.

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» по программе специалитета по специальности 30.05.03 Медицинская кибернетика направленность (профиль) Медицинская информатика

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 семинарского 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 | Основы физической культуры. Основные формы и средства физического воспитания. | 0 | https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html |
| 2 | Уроки спортивной медицины: учебно-методическое пособие, Плотников В. П., Поляев Б. А., 2024 - 2025 | Основы физической культуры. Основные формы и средства физического воспитания. | 300 | |

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

1. Научная электронная библиотека https://www.elibrary.ru/
2. Российская национальная библиотека https://nlr.ru/
3. https://www.rsl.ru/ - Российская государственная библиотека

### 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 | Секундомер , Гимнастические палки , Гимнастические коврики , Гимнастические скакалки , Гимнастическая перекладина , Лента финишная , Флажки разметочные , Гимнастические маты , Дорожка разметочная для прыжков в длину с места , Гимнастическая скамья , Рулетка измерительная |
| 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.