



федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова**  
**Министерства здравоохранения Российской Федерации**  
**(Сеченовский Университет)**

Утверждено  
Ученый совет ФГАОУ ВО Первый МГМУ  
им. И.М. Сеченова Минздрава России  
(Сеченовский Университет)  
«20» января 2021  
протокол №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)  
основная профессиональная Высшее образование - специалитет - программа специалитета  
31.00.00 Клиническая медицина  
31.05.01 Лечебное дело

**Цель освоения дисциплины Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)**

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОК-6; Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-16; Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни

**Требования к результатам освоения дисциплины.**

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	ОК-6	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Теорию и методику самостоятельных занятий лечебной физкультурой; индивидуальные особенности своего организма; средства и	Правильно выполнять физические упражнения; рассчитывать дозировку физических нагрузок; составлять комплекс упражнений для развития физических качеств;	Техникой выполнения упражнений для различных мышечных групп; теоретическими знаниями для составления комплексов упражнений	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест



		деятельност и	методы развития основных физических качеств	применять различные способы самоконтрол я.	для развития физических качеств	
2	ПК-16	Готовность к просветительской деятельности и по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	Основные принципы здорового образа жизни; нормы сна; нормы физической активности	Составлять комплекс упражнений для лечения и профилактик и различных заболеваний и состояний; оценить уровень физической активности индивида	Способность к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест

**Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении**

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	ПК-16	1. Основы здорового образа жизни 1.1 Основы здорового образа жизни.  1.2 Методы повышения мотивации к ведению здорового образа жизни	Основы здорового образа жизни.  Методы повышения мотивации к ведению здорового образа жизни	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест  Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест



		<p>1.3 Организация здорового образа жизни в производственной среде</p> <p>1.4 Физическая культура и спорт лиц с трансплантированным органом</p> <p>1.5 Физическая культура и спорт лиц пожилого возраста</p>	<p>Организация здорового образа жизни в производственной среде</p> <p>Физическая культура и спорт лиц с трансплантированными органами</p> <p>Физическая культура и спорт лиц пожилого возраста</p>	<p>ест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест</p>
2	ОК-6	<p>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>2.1 Основы теории и методики физической культуры</p> <p>2.2 Общая физическая подготовка (3 семестр)</p> <p>2.3 Общая физическая подготовка (5 семестр)</p>	<p>Основы теории и методики физической культуры</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т</p>



			ест
2.4 Общая физическая подготовка (6 семестр)	Упражнения для развития силы		Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест
2.5 Общая физическая подготовка (7 семестр)	Упражнения для развития выносливости		Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест
2.6 Общая физическая подготовка (8 семестр)	Упражнения для развития гибкости		Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест
2.7 Общая физическая подготовка (9 семестр)	Упражнения для развития ловкости		Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест
2.8 Профилактическая оздоровительная гимнастика	Упражнения для развития быстроты		Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест
2.9 Подвижные оздоровительные игры	Подвижные оздоровительные игры		Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Т ест





		3.7 Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств	Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест
4	ОК-6	4. Врачебный контроль 4.1 Оценка физического развития человека 4.2 Оценка функционального состояния организма 4.3 Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом 4.4 Гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом 4.5 Личная гигиена занимающихся физкультурой и спортом	Влияние физической нагрузки на организм человека Основы врачебного контроля в физической культуре и спорте Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом Гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом Личная гигиена занимающихся физкультурой и спортом	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест





	ых единиц ах (ЗЕТ)	(Ч)								
Контактная работа, в том числе		328	34	48	34	48	32	72	32	28
Консультации, аттестационные испытания (КАтт) (Экзамен)		4								4
Лекции (Л)										
Лабораторные практикумы (ЛП)										
Практические занятия (ПЗ)		324	34	48	34	48	32	72	32	24
Клинико-практические занятия (КПЗ)										
Семинары (С)										
Работа на симуляторах (РС)										
Самостоятельная работа студента (СРС)										
<b>ИТОГО</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>28</b>

### Разделы дисциплин и виды учебной работы

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы (Ч)								
			Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КАтт	РС	СРС	Всего
	Семестр 1	<b>Часы из АУП</b>			34						34
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			5						5
2		Основы здорового образа жизни			5						5
3		Врачебный контроль			5						5
4		Профилактическая оздоровительная гимнастика			19						19
		<b>ИТОГ:</b>			34						34
	Семестр 2	<b>Часы из АУП</b>			48						48



1		Общая физическая подготовка (ОФП)			20					20
2		Основы здорового образа жизни			5					5
3		Врачебный контроль			8					8
4		Профилактическая оздоровительная гимнастика			15					15
		<b>ИТОГ:</b>			48					48
	Семестр 3	<b>Часы из АУП</b>			34					34
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			14					14
2		Врачебный контроль			5					5
3		Профилактическая оздоровительная гимнастика			10					10
4		Практический раздел			5					5
		<b>ИТОГ:</b>			34					34
	Семестр 4	<b>Часы из АУП</b>			48					48
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			20					20
2		Врачебный контроль			5					5
3		Профилактическая оздоровительная гимнастика			15					15
4		Практический раздел			8					8
		<b>ИТОГ:</b>			48					48
	Семестр 5	<b>Часы из АУП</b>			32					32
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			22					22
2		Врачебный контроль			5					5
3		Практический раздел			5					5
		<b>ИТОГ:</b>			32					32
	Семестр 6	<b>Часы из АУП</b>			72					72
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			30					30
2		Основы здорового образа жизни			5					5
3		Врачебный контроль			7					7
4		Практический раздел			30					30
		<b>ИТОГ:</b>			72					72
	Семестр 7	<b>Часы из АУП</b>			32					32
1		Общая физическая			10					10



		подготовка (ОФП)								
2		Основы здорового образа жизни			2					2
3		Практический раздел			20					20
		<b>ИТОГ:</b>			32					32
	Семестр 8	<b>Часы из АУП</b>			24		4			28
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			10					10
2		Основы здорового образа жизни			5					5
3		Практический раздел			9					9
		<b>ИТОГ:</b>			24		4			24

### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Перечень основной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 586 с.
2	Епифанова В.А. (под ред.) Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 352 с.
3	Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А., Хорольская А.Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Учебное пособие. – М.: Триада-Х, 2011 – с. 100.
4	Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. и соавт. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. // Под ред. Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. – М.: Издательство «Перо», 2012. – 659 с.
5	Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
6	Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе. Монография. М. : Советский спорт, 2009. – 192 с.
7	Руненко С.Д., Таламбум Е.А., Ачкасов Е.Е. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов. Учебное пособие. – М.: Профиль-2С, 2010. – 72 с.

#### Перечень дополнительной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. Ростов-н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.
2	Янгулова Т.И. Лечебная физкультура. Анатомия упражнений. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 175 с.

#### Перечень электронных образовательных ресурсов

№	Наименование ЭОР	Ссылка
---	------------------	--------



1	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_ Презентации	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_ Видеолекции	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_ Тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
4	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_ Учебники	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»

#### Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	№ учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Адрес учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования
1	304	119435, г. Москва, ул. Большая Пироговская, д. 2, стр. 9	
2	303	119435, г. Москва, ул. Большая Пироговская, д. 2, стр. 9	
3	302	119435, г. Москва, ул. Большая Пироговская, д. 2, стр. 9	
4	306	119435, г. Москва, ул. Большая Пироговская, д. 2, стр. 9	
5	301	119435, г. Москва, ул. Большая Пироговская, д. 2, стр. 9	
6	301	119435, г. Москва, ул. Большая Пироговская, д. 2, стр. 9	

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Спортивной медицины и медицинской

реабилитации ИКМ



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 0610 3BF0 00CC AD13 B045 F90E 5F2F 9D6C F5  
Кому выдан: Глыбочко Петр Витальевич  
Действителен: с 25.10.2021 по 25.01.2023