



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)
«12» мая 2025
протокол №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

основная профессиональная Среднее профессиональное образование - программа подготовки
специалистов среднего звена
34.00.00 Сестринское дело
34.02.01 Сестринское дело

Цель освоения дисциплины Физическая культура

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

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

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
-----	-----------------	--------------------------------------	---	--------------------

Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)		
	объем в зачетных единицах (ЗЕТ)	Объем в часах (Ч)	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3
Контактная работа, в том числе		108	36	36	36



Консультации, аттестационные испытания (КАТТ) (Экзамен)		4			4
Лекции (Л)		4	4		
Лабораторные практикумы (ЛП)					
Практические занятия (ПЗ)		100	32	36	32
Клинико-практические занятия (КПЗ)					
Семинары (С)					
Работа на симуляторах (РС)					
Самостоятельная работа студента (СРС)					
ИТОГО	3	108	36	36	36

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

Лекционные занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема лекции	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Теоретический раздел	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
1	Теоретический раздел	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
1	Теоретический раздел	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
1	Теоретический раздел	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2

Практические занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения для дельтовидных мышц.		4
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения для бицепсов.		2
1	Гимнастика	Упражнения на трицепсы.		4



	(атлетическая)			
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы спины.		4
1	Гимнастика (атлетическая)	Грудные мышцы.		4
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы живота.		4
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы бедра.		4
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы голени.		4
2	Гимнастика (пилатес)	Основные принципы.		4
2	Гимнастика (пилатес)	Базовые упражнения.		2
2	Гимнастика (пилатес)	Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.		2
3	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт.		2
3	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.		2
3	Легкая атлетика	Эстафетный бег.		2
3	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции.		2
3	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места.		2
3	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.		2
4	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»	2
4	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей.		2
4	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.		2
5	Плавание	Освоение с водой.		2
5	Плавание	Кроль на груди.		2
5	Плавание	Кроль на спине.		2
5	Плавание	Брасс на груди.		2
5	Плавание	Баттерфляй.		2
5	Плавание	Прикладное плавание.		4
6	Спортивные игры (баскетбол)	Владение мячом.		2



6	Спортивные игры (баскетбол)	Ведения мяча (дриблинг).		2
6	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи (пас) и ловля мяча.		2
6	Спортивные игры (баскетбол)	Комбинационные действия защиты и нападения.		2
6	Спортивные игры (баскетбол)	Броски в прыжке с дистанции.		2
7	Спортивные игры (волейбол)	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		2
7	Спортивные игры (волейбол)	Приема и передача мяча снизу двумя руками.		2
7	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя и нижняя подачи мяча.		2
7	Спортивные игры (волейбол)	Нападающий удар.		2
7	Спортивные игры (волейбол)	Блок.		2
7	Спортивные игры (волейбол)	Тактическая подготовка.		2
8	Спортивные игры (футбол)	Перемещения и удары по мячу.		2
8	Спортивные игры (футбол)	Приемы (остановки) мяча.		2
8	Спортивные игры (футбол)	Ведение и обводка противника.		2
8	Спортивные игры (футбол)	Отбор мяча.		2

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень основной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Учебник: "Физическая культура студента". Под редакцией профессора, кандидата педагогических наук В. И. Ильинича. 2000 год.

Перечень дополнительной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
---	---

Перечень электронных образовательных ресурсов

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



4 000507 59402

1	ФОС. Физическая культура. СПО. Сестринское дело.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Социально-биологические основы физической культуры.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
4	Курс лекций.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков и специалистов.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
6	Инструкция для занятий по дисциплине Физическая Культура СПО	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
7	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
8	Видео урок 2	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
9	Физическая культура. СПО. ИПСР - ЛФ	Размещено в



		Информационной системе «Университет-Обучающийся»
10	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
12	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
13	Видео урок 1	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
14	Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
15	Видео-тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая культура.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
16	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
17	Учебник: "Физическая культура студента." Под редакцией В.И. Ильинича.	Размещено в Информационной



		системе «Университет- Обучающийся»
18	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	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	36-1	119121, г. Москва, ул. Плющиха, д. 57	

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Центр спорта

Принята на заседании кафедры Центр спорта

от «09» апреля 2025 г., протокол № 8

Заместитель директора
Центра спорта по
образовательной
деятельности

(подпись)

Воронова Н.Н.

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом

от «27» мая 2025 г., протокол № 4