



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**

**Физическая культура**

основная профессиональная Среднее профессиональное образование - программа подготовки  
специалистов среднего звена  
31.00.00 Клиническая медицина  
31.02.03 Лабораторная диагностика

**Цель освоения дисциплины Физическая культура**

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОК-14; ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**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-14           | ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культуры | Быть компетентным в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных | Физическим самосовершенствованием и самовоспитанием | Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура. |

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

| п/№ | Код компетенции | Наименование раздела/темы дисциплины   | Содержание раздела в дидактических единицах  | Оценочные средства   |
|-----|-----------------|--|--|--|
| 1   | ОК-14           | 1. Теоретический раздел<br>1.1 Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе.<br><br>1.2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.  | История и традиции физической культуры<br><br>Физическое здоровье  | Тест 1.<br>Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура. |
| 2   | ОК-14           | 2. Общая физическая подготовка<br>2.1 Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ<br>2.2 Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей.<br>2.3 . Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости. | Упражнения с эспандерами, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.<br><br>Сложные координационные прыжковые упражнения (разноплановые работы рук и ног, прыжки через скамейку, скакалку); упражнения на баланс.<br><br>Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы. |  |
| 3   | ОК-14           | 3. Легкая атлетика<br>3.1 Высокий и низкий старт.  | Положение бегуна на старте. Разновидности стартов в беге. Выполнение стартовых команд.   |  |



|   |       |   |   |  |
|---|-------|---|---|--|
|   |       | <p>3.2 Бег на короткие дистанции.</p> <p>3.3 Эстафетный бег.</p> <p>3.4 Бег на средние дистанции.</p> <p>3.5 Прыжок в длину с места.</p> <p>3.6 Прыжок в длину с разбега.</p>             | <p>Применение стартов на дистанции.</p> <p>Положение бегуна на старте, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт и его разновидности. Выполнение стартовых команд. Положение туловища, работа рук при беге, по прямой и повороту. Дыхание при беге на короткие дистанции.</p> <p>Виды эстафетного бега. Основные способы передачи эстафеты: передача эстафеты на месте, при ходьбе и в беге с небольшой скоростью.</p> <p>Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Положение туловища, рук при беге, по прямой и повороту. Финиширование. Дыхание при беге на средние дистанции.</p> <p>Фазы прыжка: толчок, полет, приземление.</p> <p>Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Способы прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись».</p> |  |
| 4 | ОК-14 | <p>4. Спортивные игры (волейбол)</p> <p>4.1 Прием и передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>4.2 Приема и передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>4.3 Верхняя и нижняя подачи мяча.</p> | <p>Постановка кистей рук на мяч, согласованность работы рук и ног. Передачи мяча над собой, в парах (тройках) из различных исходных положений.</p> <p>Положение ног, рук, кистей. Передача мяча снизу над собой, в парах, у стенки, имитация приема мяча подачи, имитация игры в защите, страховке и доигровке.</p> <p>Положение ног, рук, кистей. Разновидности подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, подача мяча в прыжке.</p>  |  |



|   |       |   |  |  |
|---|-------|---|--|--|
|   |       | <p>4.4 Нападающий удар.</p> <p>4.5 Блок.</p> <p>4.6 Тактическая подготовка.</p>   | <p>Направление замаха, высота подбрасывания, точка удара по мячу.</p> <p>Ударные движения по мячу, разбег, выход под мяч; удары с переводом в разные стороны; обманный удар.</p> <p>Выбор места, постановка стоп, кистей. Перемещения вдоль сетки при блокировании. Индивидуальные и групповые блокирования.</p> <p>Отработка тактических взаимодействий игроков в той или иной ситуации на площадке.</p>  |  |
| 5 | ОК-14 | <p>5. Спортивные игры (баскетбол)</p> <p>5.1 Владение мячом.</p> <p>5.2 Ведения мяча (дриблинг).</p> <p>5.3 Передачи (пас) и ловля мяча.</p> <p>5.4 Комбинационные действия защиты и нападения.</p> <p>5.5 Броски в прыжке с дистанции.</p> | <p>Упражнения на ловкость и координацию: подбрасывания мяча и ловля в прыжке; перемещения, пробросы, перехват мяча разными способами.</p> <p>Основные формы ведения мяча: высокое (скоростное) ведение, низкое ведение с укрыванием мяча, ведение с изменением темпа. Виды ведения: со сменой рук, между ногами, с переводом за спину, обманные движения (финты). Фазы ведения мяча. Способы обводки соперника.</p> <p>Передачи мяча в парах: по воздуху, с отскоком от пола, с движением через всю площадку (с увеличением скорости); передача мяча в тройках через центрального игрока. Ловля мяча: одной/двумя руками, из-за спины, в прыжке, в защитной стойке.</p> <p>Зонная и личная защита. Способы защиты. Действия игрока в нападении.</p> <p>Бросок в прыжке с дистанции 2-3 метра с последующим</p> |  |



|   |       |  |   |  |
|---|-------|--|---|--|
|   |       |  | увеличением дистанции: с места; после получения на две ноги; после нашагивания; после отшагивания; после ведения вправо/влево. Бросок с добавлением прыжка.   |  |
| 6 | ОК-14 | <p>6. Спортивные игры (футбол)</p> <p>6.1 Перемещения и удары по мячу.</p> <p>6.2 Приемы (остановки) мяча.</p> <p>6.3 Ведение и обводка противника.</p> <p>6.4 Отбор мяча.</p> | <p>Перемещения: бег, прыжки, остановки, повороты. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему, удар с поворотом, через себя, с полуплета, головой.</p> <p>Остановки мяча стопой, бедром, туловищем, головой.</p> <p>Ведение мяча поочередно левой/правой ногой (по прямой, дуге, «восьмеркой», «слалом»), после передачи партнера, с остановками по сигналу. Приемы обманных движений с мячом: «уход», «удар», «остановка».</p> <p>Отбор мяча: полный и не полный. Приемы мяча: ударом ногой, остановка ногой, толчком плеча. Способы отбора: в выпаде и подкате.</p> |  |
| 7 | ОК-14 | <p>7. Плавание</p> <p>7.1 Освоение с водой.</p> <p>7.2 Кроль на груди.</p> <p>7.3 Кроль на спине.</p>  | <p>Физические свойства воды, задержка дыхания, выдох в воду, всплывание, принятие и удержание безопорного положения в воде, скольжение в безопорном положении.</p> <p>Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании кролем на груди.</p> <p>Положение тела, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при</p>   |  |



|   |       |   |   |  |
|---|-------|---|---|--|
|   |       | <p>7.4 Брасс на груди.</p> <p>7.5 Баттерфляй.</p> <p>7.6 Прикладное плавание.</p>   | <p>плавании кролем на спине.</p> <p>Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании брассом на груди.</p> <p>Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании баттерфляем.</p> <p>Облегченные способы плавания. Транспортировка предметов; спасение и транспортировка утопающих.</p> |  |
| 8 | ОК-14 | <p>8. Гимнастика (пилатес)</p> <p>8.1 Брасс на груди.</p> <p>8.2 Основные принципы.</p> <p>8.3 Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.</p> | <p>Силовой пояс, стабилизация лопаток, натяжение и укрепление, упражнения у стены, гибкий позвоночник, увеличение нагрузки, разрядка.</p> <p>Релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость.</p> <p>Уровни подготовленности: базовый, средний, продвинутый.</p>  |  |
| 9 | ОК-14 | <p>9. Гимнастика (атлетическая)</p> <p>9.1 Упражнения для дельтовидных мышц.</p> <p>9.2 Упражнения для бицепсов.</p>  | <p>Жимы от плеч с разными положениями кистей; подъем гантелей вперед; разведение рук с гантелями в стороны; разведение гантелей в наклоне.</p> <p>Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя): хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено,</p>   |  |



|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       | <p>9.3 Упражнения на трицепсы.</p> <p>9.4 Мышцы спины.</p> <p>9.5 Грудные мышцы.</p> <p>9.6 Мышцы живота.</p> <p>9.7 Мышцы бедра.</p> <p>9.8 Мышцы голени.</p> | <p>попеременно; хват ладонями внутрь, вперед.</p> <p>Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя); выпрямление рук лежа на скамье; выпрямление одной руки (поочередно) назад в наклоне.</p> <p>Тяга гантели к поясу в наклоне; отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка); лежа животом на скамье тяга гантелей вверх до сгибания рук.</p> <p>Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной и наклонной скамье; отведение выпрямленных рук назад лежа на горизонтальной скамье; жим тяжелых гантелей лежа с различными положениями кистей.</p> <p>Подъем туловища из положения лежа, руки с гантелями за головой, ступни закреплены; подъем ног в положении лежа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой; наклон вперед, гантель в руках за головой; имитация рубки дров с гантелями в руках.</p> <p>Приседания, руки с гантелями у плеч или опущены вниз; сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелей; лежа на животе сгибать ноги с гантелями, прикрепленные к ступням.</p> <p>Подъем на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч; подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, а другая вдоль туловища с гантелью.</p> |  |
| 10 | ОК-14 | <p>10. Самостоятельная работа студентов</p> <p>10.1 Подготовка к участию в спортивном празднике.</p>   | <p>Система самостоятельных занятий</p>   |  |



|  |   |        |                                 |
|--|---|--------|---------------------------------|
|  | 10.2 Подготовка к сдаче нормативов.             | к      | Система самостоятельных занятий |
|  | 10.3 Подготовка к сдаче ГТО.                    | к      | Система самостоятельных занятий |
|  | 10.4 Подготовка методико-практическим занятиям. | к<br>- | Система самостоятельных занятий |
|  | 10.5 Подготовка к практическим занятиям.        | к      | Система самостоятельных занятий |
|  | 10.6 Подготовка к промежуточной аттестации.     | к      | Контроль результатов            |

### 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 | Семестр 4 | Семестр 5 | Семестр 6 |
| Контактная работа, в том числе                          |                                 | 172               | 32                            | 42        | 24        | 34        | 24        | 16        |
| Консультации, аттестационные испытания (КАтт) (Экзамен) |                                 |                   |                               |           |           |           |           |           |
| Лекции (Л)  |                                 | 4                 | 4                             |           |           |           |           |           |
| Лабораторные практикумы (ЛП)                            |                                 |                   |                               |           |           |           |           |           |
| Практические занятия (ПЗ)                               |                                 | 168               | 28                            | 42        | 24        | 34        | 24        | 16        |
| Клинико-практические занятия (КПЗ)                      |                                 |                   |                               |           |           |           |           |           |
| Семинары (С)  |                                 |                   |                               |           |           |           |           |           |
| Работа на симуляторах (РС)                              |                                 |                   |                               |           |           |           |           |           |
| Самостоятельная работа студента (СРС)                   |                                 | 172               | 32                            | 42        | 24        | 34        | 24        | 16        |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>0</b>                        | <b>344</b>        | <b>64</b>                     | <b>84</b> | <b>48</b> | <b>68</b> | <b>48</b> | <b>32</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>               | 4                       |    | 28 |     |   |      |    |     | 32    | 64 |
| 1 |            | Теоретический раздел             | 4                       |    |    |     |   |      |    |     |       | 4  |
| 2 |            | Общая физическая подготовка      |                         |    | 4  |     |   |      |    |     |       | 4  |
| 3 |            | Легкая атлетика                  |                         |    | 6  |     |   |      |    |     |       | 6  |
| 4 |            | Спортивные игры (волейбол)       |                         |    | 6  |     |   |      |    |     |       | 6  |
| 5 |            | Плавание                         |                         |    | 6  |     |   |      |    |     |       | 6  |
| 6 |            | Гимнастика (атлетическая)        |                         |    | 6  |     |   |      |    |     |       | 6  |
| 7 |            | Самостоятельная работа студентов |                         |    |    |     |   |      |    |     | 32    | 32 |
|   |            | <b>ИТОГ:</b>                     | 4                       |    | 28 |     |   |      |    |     | 32    | 64 |
|   | Семестр 2  | <b>Часы из АУП</b>               |                         |    | 42 |     |   |      |    |     | 42    | 84 |
| 1 |            | Общая физическая подготовка      |                         |    | 2  |     |   |      |    |     |       | 2  |
| 2 |            | Легкая атлетика                  |                         |    | 4  |     |   |      |    |     |       | 4  |
| 3 |            | Спортивные игры (волейбол)       |                         |    | 8  |     |   |      |    |     |       | 8  |
| 4 |            | Плавание                         |                         |    | 8  |     |   |      |    |     |       | 8  |
| 5 |            | Гимнастика (атлетическая)        |                         |    | 8  |     |   |      |    |     |       | 8  |
| 6 |            | Самостоятельная работа студентов |                         |    |    |     |   |      |    |     | 42    | 42 |
| 7 |            | Спортивные игры (футбол)         |                         |    | 4  |     |   |      |    |     |       | 4  |
| 8 |            | Спортивные игры (баскетбол)      |                         |    | 8  |     |   |      |    |     |       | 8  |
|   |            | <b>ИТОГ:</b>                     |                         |    | 42 |     |   |      |    |     | 42    | 84 |
|   | Семестр 3  | <b>Часы из АУП</b>               |                         |    | 24 |     |   |      |    |     | 24    | 48 |
| 1 |            | Легкая атлетика                  |                         |    | 4  |     |   |      |    |     |       | 4  |
| 2 |            | Спортивные игры (волейбол)       |                         |    | 4  |     |   |      |    |     |       | 4  |
| 3 |            | Плавание                         |                         |    | 4  |     |   |      |    |     |       | 4  |
| 4 |            | Гимнастика (атлетическая)        |                         |    | 4  |     |   |      |    |     |       | 4  |
| 5 |            | Самостоятельная работа студентов |                         |    |    |     |   |      |    |     | 24    | 24 |
| 6 |            | Спортивные игры (футбол)         |                         |    | 4  |     |   |      |    |     |       | 4  |
| 7 |            | Спортивные игры (баскетбол)      |                         |    | 4  |     |   |      |    |     |       | 4  |



|   |           |                                  |  |  |    |  |  |  |  |    |    |
|---|-----------|----------------------------------|--|--|----|--|--|--|--|----|----|
|   |           | <b>ИТОГ:</b>                     |  |  | 24 |  |  |  |  | 24 | 48 |
|   | Семестр 4 | <b>Часы из АУП</b>               |  |  | 34 |  |  |  |  | 34 | 68 |
| 1 |           | Общая физическая подготовка      |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
| 2 |           | Легкая атлетика                  |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
| 3 |           | Спортивные игры (волейбол)       |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
| 4 |           | Плавание                         |  |  | 6  |  |  |  |  |    | 6  |
| 5 |           | Гимнастика (атлетическая)        |  |  | 8  |  |  |  |  |    | 8  |
| 6 |           | Самостоятельная работа студентов |  |  |    |  |  |  |  | 34 | 34 |
| 7 |           | Спортивные игры (футбол)         |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
| 8 |           | Спортивные игры (баскетбол)      |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
|   |           | <b>ИТОГ:</b>                     |  |  | 34 |  |  |  |  | 34 | 68 |
|   | Семестр 5 | <b>Часы из АУП</b>               |  |  | 24 |  |  |  |  | 24 | 48 |
| 1 |           | Легкая атлетика                  |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
| 2 |           | Спортивные игры (волейбол)       |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
| 3 |           | Плавание                         |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
| 4 |           | Гимнастика (атлетическая)        |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
| 5 |           | Самостоятельная работа студентов |  |  |    |  |  |  |  | 24 | 24 |
| 6 |           | Спортивные игры (футбол)         |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
| 7 |           | Спортивные игры (баскетбол)      |  |  | 4  |  |  |  |  |    | 4  |
|   |           | <b>ИТОГ:</b>                     |  |  | 24 |  |  |  |  | 24 | 48 |
|   | Семестр 6 | <b>Часы из АУП</b>               |  |  | 16 |  |  |  |  | 16 | 32 |
| 1 |           | Самостоятельная работа студентов |  |  |    |  |  |  |  | 16 | 16 |
| 2 |           | Гимнастика (пилатес)             |  |  | 16 |  |  |  |  |    | 16 |
|   |           | <b>ИТОГ:</b>                     |  |  | 16 |  |  |  |  | 16 | 32 |

### 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. |

#### Перечень дополнительной литературы



|   |   |
|---|---|
| № | Наименование согласно библиографическим требованиям |
|---|---|

### Перечень электронных образовательных ресурсов

| №  | Наименование ЭОР   | Ссылка   |
|----|--|--|
| 1  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                  | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 2  | Социально-биологические основы физической культуры.                                | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 3  | Курс лекций.   | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 4  | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков и специалистов. | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 5  | Инструкция для занятий по дисциплине Физическая Культура СПО                       | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 6  | Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания.              | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 7  | Видео урок 2   | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 8  | Физическая культура. СПО. ИПСР - ЛФ  | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 9  | Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе.                | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 10 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                      | Размещено в Информационной                                   |



|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | системе «Университет-Обучающийся»                            |
| 11 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 12 | Видео урок 1  | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 13 | Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.         | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 14 | Видео-тест 1.Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая культура.  | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 15 | Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура.       | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 16 | Учебник: "Физическая культура студента." Под редакцией В.И. Ильинича.               | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» |
| 17 | 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 Физкультуры ЛФ



**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