



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)
«15» июня 2023
протокол №6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

основная профессиональная Среднее профессиональное образование - программа
подготовки специалистов среднего звена

12.00.00 Фотоника, приборостроение, оптические и биотехнические системы и технологии

12.02.09 Производство и эксплуатация оптических и оптико-электронных приборов и систем

Цель освоения дисциплины Физическая культура

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции и (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	средствами профилактики и перенапряжения характерным для данной специальности	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура.



		поддержани я необходимог о уровня физической подготовлен ности	условия профессиона льной деятельност и и зоны риска физического здоровья для специальнос ти; средства профилактик и перенапряже ния	применять рациональн ые приемы двигательны х функций в профессиона льной деятельност и		
--	--	--	---	--	--	--

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенци и	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	ОК-8	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ, Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей, Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура.
2	ОК-8	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт, бег на короткие дистанции, эстафетный бег, Бег на средние дистанции, прыжок в длину с метра	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура.
3	ОК-8	Спортивные игры	Прием и передача мяча сверху двумя руками, Верхняя и нижняя подачи мяча, Нападающий удар, Владение мячом.	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура.
4	ОК-8	Плавание	Освоение с водой, Кроль на груди, Брасс на груди.	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура.
5	ОК-8	Гимнастика	Комплексы упражнений для групп с различными уровнями	Тест 1. Обязательные



0000336 36200

			подготовленности. Упражнения на трицепсы. Грудные мышцы.	контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура.
--	--	--	--	--

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
Контактная работа, в том числе		180	36	36	36	36	36
Консультации, аттестационные испытания (КАтт) (Экзамен)		4					4
Лекции (Л)							
Лабораторные практикумы (ЛП)							
Практические занятия (ПЗ)		176	36	36	36	36	32
Клинико-практические занятия (КПЗ)							
Семинары (С)							
Работа на симуляторах (РС)							
Самостоятельная работа студента (СРС)							
ИТОГО	5	180	36	36	36	36	36

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	Часы из АУП			36						36	
1		Общая физическая			4						4	



	подготовка		
2	Легкая атлетика	4	4
3	Спортивные игры (волейбол)	4	4
4	Спортивные игры (баскетбол)	4	4
5	Спортивные игры (футбол)	4	4
6	Плавание	8	8
7	Гимнастика (атлетическая)	8	8
	ИТОГ:	36	36
Семестр 2	Часы из АУП	36	36
1	Общая физическая подготовка	4	4
2	Легкая атлетика	4	4
3	Спортивные игры (волейбол)	4	4
4	Спортивные игры (футбол)	4	4
5	Плавание	4	4
6	Гимнастика (атлетическая)	12	12
7	Гимнастика (пилатес)	4	4
	ИТОГ:	36	36
Семестр 3	Часы из АУП	36	36
1	Легкая атлетика	6	6
2	Спортивные игры (волейбол)	6	6
3	Спортивные игры (баскетбол)	6	6
4	Спортивные игры (футбол)	6	6
5	Плавание	4	4
6	Гимнастика (атлетическая)	4	4
7	Гимнастика (пилатес)	4	4
	ИТОГ:	36	36
Семестр 4	Часы из АУП	36	36
1	Легкая атлетика	6	6
2	Спортивные игры (волейбол)	6	6
3	Спортивные игры (баскетбол)	6	6
4	Спортивные игры (футбол)	6	6



5	Плавание	4	4
6	Гимнастика (атлетическая)	4	4
7	Гимнастика (пилатес)	4	4
	ИТОГ:	36	36
Семестр 5	Часы из АУП	32	4
1	Легкая атлетика	4	4
2	Спортивные игры (волейбол)	4	4
3	Спортивные игры (баскетбол)	6	6
4	Плавание	6	6
5	Гимнастика (атлетическая)	12	12
	ИТОГ:	32	4
			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. 2000 год.

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 | ФОС. Физическая культура. СПО. ПЭООЭПС. | 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 Физкультуры ИКМ

Разработчики:

Принята на заседании кафедры Физкультуры ИКМ

от , протокол №

Заведующий кафедрой

Физкультуры ИКМ

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом

от , протокол №

Председатель ЦМС

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Служебный Тег ЭЦП