



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

32.00.00 Науки о здоровье и профилактическая медицина

32.02.01 Медико-профилактическое дело

Цель освоения дисциплины Физическая культура

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОК-15; ОК 15. 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-15	ОК 15. 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-15	1. Теоретический раздел 1.1 Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе. 1.2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	История и традиции физической культуры Физическое здоровье	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине Физическая Культура.
2	ОК-15	2. Общая физическая подготовка 2.1 Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ 2.2 Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей. 2.3 Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.	Упражнения с эспандерами, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление. Сложные координационные прыжковые упражнения (разноплановые работы рук и ног, прыжки через скамейку, скакалку); упражнения на баланс. Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы.	
3	ОК-15	3. Легкая атлетика 3.1 Высокий и низкий старт.	Положение бегуна на старте. Разновидности стартов в беге. Выполнение стартовых команд. Применение стартов на дистанции.	



		<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>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-15	<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. Направление замаха, высота подбрасывания, точка удара по</p>	



		<p>4.4 Нападающий удар.</p> <p>4.5 Блок.</p> <p>4.6 Тактическая подготовка.</p>	<p>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-15	<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 увеличением дистанции: с места; после получения на две ноги;</p>	



			после нашагивания; после отшагивания; после ведения вправо/влево. Бросок с добавлением прыжка.	
6	ОК-15	<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-15	<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>7.4 Брасс на груди.</p>	<p>Физические свойства воды, задержка дыхания, выдох в воду, всплытие, 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 плавании кролем на спине.</p> <p>Положение тела, дыхание,</p>	



		<p>7.5 Баттерфляй.</p> <p>7.6 Прикладное плавание.</p>	<p>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-15	<p>8. Гимнастика (пилатес)</p> <p>8.1 Основные принципы.</p> <p>8.2 Базовые упражнения.</p> <p>8.3 Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.</p>	<p>Релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость.</p> <p>Силовой пояс, стабилизация лопаток, натяжение и укрепление, упражнения у стены, гибкий позвоночник, увеличение нагрузки, разрядка.</p> <p>Уровни подготовленности: базовый, средний, продвинутый</p>	
9	ОК-15	<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, попеременно; хват ладонями внутрь, вперед.</p>	



		<p>9.3 Упражнения на трицепсы. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя); выпрямление рук лежа на скамье; выпрямление одной руки (поочередно) назад в наклоне.</p> <p>9.4 Мышцы спины. 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>9.5 Грудные мышцы. 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>9.6 Мышцы живота. 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>9.7 Мышцы бедра. 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>9.8 Мышцы голени. 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-15	<p>10. Самостоятельная работа студентов</p> <p>10.1 Подготовка к участию в спортивном празднике Система самостоятельных занятий</p> <p>10.2 Подготовка к сдаче нормативов. Система самостоятельных занятий</p>	



	10.3 Подготовка к сдаче ГТО.	к	Система самостоятельных занятий
	10.4 Подготовка методико-практическим занятиям.	к -	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	46	32	38	16	8
Консультации, аттестационные испытания (КАТТ) (Экзамен)								
Лекции (Л)		4	4					
Лабораторные практикумы (ЛП)								
Практические занятия (ПЗ)		168	28	46	32	38	16	8
Клинико-практические занятия (КПЗ)								
Семинары (С)								
Работа на симуляторах (РС)								
Самостоятельная работа студента (СРС)		172	32	46	32	38	16	8
ИТОГО	0	344	64	92	64	76	32	16

Разделы дисциплин и виды учебной работы



	Семестр 4	Часы из АУП			38					38	76
1		Легкая атлетика			4						4
2		Спортивные игры (волейбол)			4						4
3		Плавание			4						4
4		Гимнастика (атлетическая)			18						18
5		Самостоятельная работа студентов								38	38
6		Спортивные игры (футбол)			4						4
7		Спортивные игры (баскетбол)			4						4
		ИТОГ:			38					38	76
	Семестр 5	Часы из АУП			16					16	32
1		Легкая атлетика			2						2
2		Спортивные игры (волейбол)			2						2
3		Плавание			4						4
4		Самостоятельная работа студентов								16	16
5		Спортивные игры (футбол)			4						4
6		Спортивные игры (баскетбол)			4						4
		ИТОГ:			16					16	32
	Семестр 6	Часы из АУП			8					8	16
1		Самостоятельная работа студентов								8	8
2		Гимнастика (пилатес)			8						8
		ИТОГ:			8					8	16

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



