



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
37.00.00 Психологические науки
37.05.01 Клиническая психология
Патопсихологическая диагностика и психотерапия

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

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОК-6; Готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-6)

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	Готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-6)	Теорию и методику самостоятельных занятий лечебной физкультурой; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития	Правильно выполнять физические упражнения; рассчитывать дозировку физических нагрузок; составлять комплекс упражнений для развития физических качеств; применять различные	Техникой выполнения упражнений для различных мышечных групп; теоретическими знаниями для составления комплексов упражнений для развития физических	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест



			основных физических качеств	способы самоконтроля.	качеств	
--	--	--	-----------------------------	-----------------------	---------	--

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-6	1. Общая физическая подготовка (ОФП) 1.1 Основы теории и методики физической культуры 1.2 Общая физическая подготовка (3 семестр) 1.3 Общая физическая подготовка (5 семестр) 1.4 Общая физическая подготовка (6 семестр) 1.5 Общая физическая подготовка (7 семестр)	Основы теории и методики физической культуры Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития силы Упражнения для развития выносливости	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_ Тест Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_ Тест Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_ Тест Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_ Тест Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_ Тест



		1.6 Общая физическая подготовка (8 семестр)	Упражнения для развития гибкости	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест
		1.7 Общая физическая подготовка (9 семестр)	Упражнения для развития ловкости	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест
		1.8 Профилактическая оздоровительная гимнастика	Упражнения для развития быстроты	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест
		1.9 Подвижные оздоровительные игры	Подвижные оздоровительные игры	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест
2	ОК-6	2. Практический раздел 2.1 Общая физическая подготовка 2.2 Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболе	Формы и средства лечебной физкультуры Механизмы лечебного воздействия физических упражнений	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест



		<p>2.3 Общая физическая подготовка (2 семестр)</p> <p>2.4 Экипировка и техническое оснащения для занятия скандинавской ходьбой</p> <p>2.5 Построение и структура занятия скандинавской ходьбой</p> <p>2.6 Техника скандинавского шага</p> <p>2.7 Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств</p>	<p>История развития скандинавской ходьбы</p> <p>Экипировка и техническое оснащения для занятия скандинавской ходьбой</p> <p>Построение и структура занятия скандинавской ходьбой</p> <p>Техника скандинавского шага</p> <p>Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств</p>	<p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p>
3	ОК-6	<p>3. Врачебный контроль</p> <p>3.1 Оценка физического развития человека</p>	<p>Влияние физической нагрузки на организм человека</p>	<p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p>



		<p>3.2 Оценка функционального состояния организма</p> <p>3.3 Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом</p> <p>3.4 Гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом</p> <p>3.5 Личная гигиена занимающихся физкультурой и спортом</p> <p>3.6 Питание при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Основы врачебного контроля в физической культуре и спорте</p> <p>Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом</p> <p>Личная гигиена занимающихся физкультурой и спортом</p> <p>Питание при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p>
4	ОК-6	<p>4. Профилактическая оздоровительная гимнастика</p> <p>4.1 Производственная гимнастика</p>	<p>История ВФСК «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест</p>



1		Общая физическая подготовка (ОФП)			14					14
2		Врачебный контроль			5					5
3		Профилактическая оздоровительная гимнастика			10					10
4		Практический раздел			5					5
		ИТОГ:			34					34
	Семестр 4	Часы из АУП			48					48
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			38					38
2		Врачебный контроль			5					5
3		Практический раздел			5					5
		ИТОГ:			48					48
	Семестр 5	Часы из АУП			32					32
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			22					22
2		Врачебный контроль			5					5
3		Практический раздел			5					5
		ИТОГ:			32					32
	Семестр 6	Часы из АУП			32					32
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			15					15
2		Врачебный контроль			5					5
3		Практический раздел			12					12
		ИТОГ:			32					32
	Семестр 7	Часы из АУП			32					32
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			12					12
2		Основы здорового образа жизни			5					5
3		Профилактическая оздоровительная гимнастика			15					15
		ИТОГ:			32					32
	Семестр 8	Часы из АУП			32					32
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			15					15
2		Основы здорового образа жизни			5					5
3		Практический раздел			12					12
		ИТОГ:			32					32



	Семестр 9	Часы из АУП			18					18
1		Общая физическая подготовка (ОФП)			5					5
2		Основы здорового образа жизни			3					3
3		Практический раздел			10					10
		ИТОГ:			18					18
	Семестр 10	Часы из АУП			14		4			18
1		Практический раздел			14					14
		ИТОГ:			14		4			14

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	Размещено в



	физкультура)_ Презентации	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