



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)
«14» июня 2022
протокол №5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

основная профессиональная Высшее образование - специалитет - программа специалитета

31.00.00 Клиническая медицина

31.05.02 Педиатрия

Цель освоения дисциплины Физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

УК-7; Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	Уметь грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	Владеть методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		деятельност и	организма	нагрузки и обеспечени я работоспос обности; поддержива ть должный уровень физической подготовлен ности для обеспечени я полноценно й социальной и профессион альной деятельност и и соблюдать нормы здорового образа жизни	альной деятельност и и соблюдения норм здорового образа жизни	
--	--	------------------	-----------	---	--	--

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	УК-7	1. Теоретический раздел 1.1 Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе. 1.2 Социально - биологические основы физической культуры. 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая	История и традиции физической культуры Физическое здоровье Физическое здоровье	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		культура в обеспечении здоровья. 1.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1.7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 1.8 Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.	Физическое здоровье Физическое здоровье Система занятий Система занятий Система занятий самостоятельных самостоятельных самостоятельных	
2	УК-7	2. Практический раздел 2.1 Средства и методы физического воспитания. 2.2 Структура учебно - тренировочных занятий. 2.3 Организация и методика проведения круговой тренировки. 2.4 Пробы, индексы и	Система занятий Система занятий Система занятий Контроль результатов самостоятельных самостоятельных самостоятельных	



		тесты для определения физического и функционального состояния организма. 2.5 Методика проведения теста РWC 170. Контроль результатов 2.6 Самоконтроль занимающихся во время самостоятельных физическими упражнениями и спортом. Система самостоятельных занятий 2.7 Утренняя гигиеническая гимнастика и различные комплексы физических упражнений. Система самостоятельных занятий 2.8 Методика корригирующей гимнастики для глаз. Система самостоятельных занятий 2.9 Средства и методы мышечной релаксации. Система самостоятельных занятий 2.10 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда. Система самостоятельных занятий	
3	УК-7	3. Самостоятельная работа студентов 3.1 Подготовка к методико - практическим занятиям. Система самостоятельных занятий 3.2 Подготовка к Система самостоятельных	



		практическим занятиям.	занятий	
		3.3 Подготовка 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 2
Контактная работа, в том числе		40	40
Консультации, аттестационные испытания (КАТГ) (Экзамен)		4	4
Лекции (Л)		16	16
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)		20	20
Клинико-практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
Работа на симуляторах (РС)			
Самостоятельная работа студента (СРС)		20	20
ИТОГО	2	60	60

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	Социально - биологические основы физической культуры.		2
1	Теоретический раздел	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2



1	Теоретический раздел	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.		2
1	Теоретический раздел	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		2
1	Теоретический раздел	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2
1	Теоретический раздел	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		2
1	Теоретический раздел	Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.		2

Практические занятия

№ раздел а	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Практический раздел	Средства и методы физического воспитания.		2
1	Практический раздел	Структура учебно - тренировочных занятий.		2
1	Практический раздел	Организация и методика проведения круговой тренировки.		2
1	Практический раздел	Пробы, индексы и тесты для определения физического и функционального состояния организма.		2
1	Практический раздел	Методика проведения теста РWC 170.		2
1	Практический раздел	Самоконтроль занимающихся во время самостоятельных физическими упражнениями и спортом.		2
1	Практический раздел	Утренняя гигиеническая гимнастика и различные комплексы физических упражнений.		2
1	Практический раздел	Методика корригирующей гимнастики для глаз.		2
1	Практический раздел	Средства и методы мышечной релаксации.		2
1	Практический раздел	Методика проведения производственной гимнастики с		2



		учетом заданных условий труда.		
--	--	--------------------------------	--	--

Самостоятельная работа студента

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема занятия	Вид СРС	Объем, час.
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к методико - практическим занятиям.		5
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к практическим занятиям.		5
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к промежуточной аттестации.		10

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	ФОС, ФКиС. Ядро. Кафедра физкультуры.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Видеолекции. Ядро. Кафедра физкультуры.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»



4	Видео - лекции. Физическая культура и спорт. КФ - ЛФ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
5	Физическая культура и спорт. ЛФ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
6	Учебник: "Физическая культура студента." Под редакцией В.И. Ильинича.	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	1-3	105554, г. Москва, ул. 11-я Парковая, д. 7	

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Центр спорта

Разработчики:

Заместитель директора центра
по образовательной
деятельности

Воронова Н.Н.

(занимаемая должность)

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Старший преподаватель

Першиков С.В.

(занимаемая должность)

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Принята на заседании кафедры Центр спорта

от «17» апреля 2024 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

Центр спорта

(подпись)

(фамилия, инициалы)



Одобрена Центральным методическим советом
от «28» мая 2024 г., протокол № 5

Председатель ЦМС

(подпись)

(фамилия, инициалы)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4E4C8F6C0D0FDC62FAAF7108E6CEFD6A
Владелец: Глыбочко Петр Витальевич
Действителен: с 19.05.2025 до 12.08.2026