



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 и спорт
основная профессиональная Высшее образование - бакалавриат - программа бакалавриата
45.00.00 Языкознание и литературоведение
45.03.02 Лингвистика
Язык. Информация. Коммуникация

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	Знает основы ЗОЖ и применяет их на практике. Знает методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования	Может оценить свое физическое состояние, определить ключевые проблемы, своевременно обращается к специалисту. Умеет составлять	Владеет способами и средствами организации и здорового образа жизни. Осуществляет самоконтроль состояния своего организма в	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		деятельност и	совершенство вания физических качеств, а также уровня физической подготовлен ности.	и подбирать индивидуал ьные комплексы упражнений .	процессе занятий физической культурой и спортом. Своевремен но проходит скрининги и диспансери зацию. Владеет навыками организац и самостоятел ьных занятий физической культурой и спортом. ценивает риск развития заболевани й Определяет ключевые направлени я индивидуал ьной профилакти ки Соблюдает график вакцинации Владеет методами закаливания	
--	--	------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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	История и традиции физической культуры	Тест по дисциплине



		<p>России. Физическое воспитание в вузе.</p> <p>1.2 Социально - биологические основы физической культуры.</p> <p>1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>1.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>1.8 Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.</p>	<p>Физическая Культура и Спорт.</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p>
2	УК-7	2. Практический	



	раздел		
	2.1 Средства и методы физического воспитания.	Система занятий	самостоятельных
	2.2 Структура учебно - тренировочных занятий.	Система занятий	самостоятельных
	2.3 Организация и методика проведения круговой тренировки.	Система занятий	самостоятельных
	2.4 Пробы, индексы и тесты для определения физического и функционального состояния организма.	Контроль результатов	
	2.5 Методика проведения теста РWC 170.	Контроль результатов	
	2.6 Самоконтроль занимающихся во время самостоятельных физическими упражнениями и спортом.	Система занятий	самостоятельных
	2.7 Утренняя гигиеническая гимнастика и различные комплексы физических упражнений.	Система занятий	самостоятельных
	2.8 Методика коррегирующей гимнастики для глаз.	Система занятий	самостоятельных
	2.9 Средства и методы мышечной релаксации.	Система занятий	самостоятельных
	2.10 Методика проведения	Система занятий	самостоятельных



		производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.		
3	УК-7	3. Самостоятельная работа студентов 3.1 Подготовка методико-практическим занятиям. 3.2 Подготовка практическим занятиям. 3.3 Подготовка промежуточной аттестации.	к Система - занятий к Система занятий к Контроль результатов	самостоятельных самостоятельных

Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)	
	объем в зачетных единицах (ЗЕТ)	Объем в часах (Ч)	Семестр 1	Семестр 2
Контактная работа, в том числе		40	20	20
Консультации, аттестационные испытания (КАТТ) (Экзамен)		4		4
Лекции (Л)		16	16	
Лабораторные практикумы (ЛП)				
Практические занятия (ПЗ)		20	4	16
Клинико-практические занятия (КПЗ)				
Семинары (С)				
Работа на симуляторах (РС)				
Самостоятельная работа студента (СРС)		20	10	10
ИТОГО	2	60	30	30

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий



Лекционные занятия

№ раздел а	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 корректирующей гимнастики для глаз.		2
1	Практический раздел	Средства и методы мышечной релаксации.		2
1	Практический раздел	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.		2

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	36-1	119121, г. Москва, ул. Плющиха, д. 57	

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Центр спорта

Разработчики:

Заместитель директора центра
по образовательной

Воронова Н.Н.



деятельности		
(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

Заместитель директора
Центра спорта по
образовательной
деятельности

(подпись)

Воронова Н.Н.

(фамилия, инициалы)

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

Служебный ТегЭЦП