



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)  
«12» мая 2025  
протокол №4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

основная профессиональная Высшее образование - специалитет - программа специалитета

30.00.00 Фундаментальная медицина

30.05.01 Медицинская биохимия

**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 социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности; принципы здорового	Уметь быть компетентным в вопросах физической культуры; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



4 000518 85602

		деятельност и	образа жизни с помощью занятий физической культурой	хорошего самочувств ия		
--	--	------------------	--	------------------------------	--	--

**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 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	История и традиции физической культуры  Физическое здоровье  Физическое здоровье  Физическое здоровье	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1.7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 1.8 Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.	занятий Система занятий Система занятий	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 тесты для определения физического и функционального состояния организма. 2.5 Методика проведения теста РWC 170. 2.6 Самоконтроль занимающихся во время самостоятельных физическими упражнениями и спортом. 2.7 Утренняя	Система занятий Система занятий Система занятий Контроль результатов Контроль результатов Система занятий Система	самостоятельных самостоятельных самостоятельных самостоятельных самостоятельных



		<p>гигиеническая гимнастика и различные комплексы физических упражнений.</p> <p>2.8 Методика коррегирующей гимнастики для глаз.</p> <p>2.9 Средства и методы мышечной релаксации.</p> <p>2.10 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.</p>	<p>занятий</p> <p>Система занятий</p> <p>Система занятий</p> <p>Система занятий</p>	<p>самостоятельных</p> <p>самостоятельных</p> <p>самостоятельных</p>	
3	УК-7	<p>3. Самостоятельная работа студентов</p> <p>3.1 Подготовка методико-практическим занятиям.</p> <p>3.2 Подготовка практическим занятиям.</p> <p>3.3 Подготовка промежуточной аттестации.</p>	<p>к Система занятий</p> <p>к Система занятий</p> <p>к Контроль результатов</p>	<p>самостоятельных</p> <p>самостоятельных</p>	

### 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



4 000518 85602

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

№ 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

№	Наименование	Тема	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
---	--------------	------	---------------------	-------------



раздел а	раздела дисциплины (модуля)		
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, доктора 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

Принята на заседании кафедры Центр спорта

от «09» апреля 2025 г., протокол № 8

Заместитель директора  
Центра спорта по  
образовательной  
деятельности

(подпись)

Воронова Н.Н.

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом

от «27» мая 2025 г., протокол № 4