



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

37.00.00 Психологические науки

37.05.01 Клиническая психология

Цель освоения дисциплины Физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОПК-4; Способен вести протокол и составлять заключение по результатам психологической диагностики и экспертизы, а также представлять обратную связь по запросу заказчика

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	ОПК-4	Способен вести протокол и составлять заключение по результатам психологической диагностики и экспертизы, а также представлят	Основы психодиагностики в спорте	Проводить психодиагностику личностно-психологических и социально-психологических особенностей отдельных спортсменов	Базовыми методами психодиагностики в спорте	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		ь обратную связь по запросу заказчика		спортивной команды в целом		
--	--	--	--	----------------------------------	--	--

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	ОПК-4	1. Теоритический 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 Психофизиологическое основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 1.6 Основы методики самостоятельных	История и традиции физической культуры Физическое здоровье Физическое здоровье Физическое здоровье Система самостоятельных занятий	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		занятий физическими упражнениями.		
		1.7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Система занятий	самостоятельных
		1.8 Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.	Система занятий	самостоятельных
2	ОПК-4	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 РВС 170.	Контроль результатов	
		2.6 Самоконтроль занимающихся во время самостоятельных физическими упражнениями и спортом.	Система занятий	самостоятельных
		2.7 Утренняя гигиеническая	Система занятий	самостоятельных



		гимнастика и различные комплексы физических упражнений. 2.8 Методика Система самостоятельных занятий корректирующей гимнастики для глаз. 2.9 Средства и Система самостоятельных занятия методы мышечной релаксации. 2.10 Методика Система самостоятельных занятия проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.	
3	ОПК-4	3. Самостоятельная работа студентов 3.1 Подготовка к Система самостоятельных занятия методико - занятия практическим занятиям. 3.2 Подготовка к Система самостоятельных занятия практическим занятиям. 3.3 Подготовка к Контроль результатов промежуточной аттестации.	

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

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема лекции	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Теоритический раздел	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
1	Теоритический раздел	Социально - биологические основы физической культуры.		2
1	Теоритический раздел	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2
1	Теоритический раздел	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.		2
1	Теоритический раздел	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		2
1	Теоритический раздел	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2
1	Теоритический раздел	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		2
1	Теоритический 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 PWC 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	1-3	105554, г. Москва, ул. 11-я Парковая, д. 7	

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Центр спорта

Принята на заседании кафедры Центр спорта

от «09» апреля 2025 г., протокол № 8

Одобрена Центральным методическим советом

от «27» мая 2025 г., протокол № 4

Заместитель директора
Центра спорта по
образовательной
деятельности


(подпись)

Воронова Н.Н.
(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом

от «27» мая 2025 г., протокол № 4