



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

31.00.00 Клиническая медицина

31.05.01 Лечебное дело

Цель освоения дисциплины Физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОПК-2; Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

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 (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	ОПК-2	Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и	Знает: основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиенические	Умеет: проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди пациентов и медицинских работников с целью	ИОПК-2.3 Имеет практический опыт: пропаганды здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		неинфекционных заболеваний у детей, формирование здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы их профилактики; формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди медицинских работников; основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения наиболее распространенных заболеваний; основы профилактической медицины; этапы планирования и внедрения коммунальн	формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проводить санитарно-просветительскую работу с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; формирование поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разработки плана профилактических мероприятий и осуществление методов	заболеваний; проведения санитарно-просветительской работы; формирования поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разработки плана профилактических мероприятий и осуществление методов
--	--	--	---	--	---



0000517 99800

			<p>ых программ профилактики наиболее распространенных заболеваний.</p>	<p>программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разрабатывать план профилактических мероприятий и осуществлять методы групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе онкологических; проводить</p>	<p>групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначения профилактических мероприятий детям и взрослым с учетом факторов риска, онкологической и гигиенической профилактики в соответствии с порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями, с учетом стандартов медицинской помощи; подбора и назначения лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных</p>	
--	--	--	--	--	---	--



				подбор и назначение лекарственных препаратов и немедицинских методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний.	заболеваний, в том числе с применением социальных средств массовой информации.	
2	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой	быть компетентным в вопросах физической культуры; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.

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-2, УК-7	1. Теоретический раздел 1.1 Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе.	История и традиции физической культуры	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		<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>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	ОПК-2, УК-7	<p>2. Практический раздел: методико - практические занятия</p> <p>2.1 Средства и</p>	<p>Система самостоятельных</p>	



методы физического воспитания.	занятий	
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 занятий 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 производственной гимнастики с учетом	Система занятий	самостоятельных



		заданных условий труда.	
3	ОПК-2, УК-7	3. Самостоятельная работа студентов 3.1 Подготовка методико-практическим занятиям. 3.2 Подготовка практическим занятиям. 3.3 Подготовка промежуточной аттестации.	к Система самостоятельных занятий к Система самостоятельных занятий к Контроль результатов

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

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



раздел а	раздела дисциплины (модуля)			
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: методико - практические занятия	Средства и методы физического воспитания.		2
1	Практический раздел: методико - практические занятия	Структура учебно - тренировочных занятий.		2
1	Практический раздел: методико - практические занятия	Организация и методика проведения круговой тренировки.		2
1	Практический раздел: методико - практические занятия	Пробы, индексы и тесты для определения физического и функционального состояния		2



	занятия	организма.		
1	Практический раздел: методико - практические занятия	Методика проведения теста PWC - 170.		2
1	Практический раздел: методико - практические занятия	Самоконтроль занимающихся во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.		2
1	Практический раздел: методико - практические занятия	Утренняя гигиеническая гимнастика и различные комплексы физических упражнений.		2
1	Практический раздел: методико - практические занятия	Методика корригирующей гимнастики для глаз.		2
1	Практический раздел: методико - практические занятия	Средства и методы мышечной релаксации.		2
1	Практический раздел: методико - практические занятия	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.		10
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к практическим занятиям.		4
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к промежуточной аттестации.		6

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.Ильнича. 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	Адрес учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических
-------	------------------------------------	---	--



	проведения занятий		занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования
1	кабинет №6 (84,8 кв.м.)	241017, Брянская область, г.Брянск, ул.Вокзальная, д.132, учебный корпус, 1 этаж,	Лекционная аудитория на 100 посадочных мест Оборудование: Панель интеракт. NexTouch NextPanel 75 IFPKV3INT75 75" IR Android DDR4 8Gb SSD 64Gb 4K (3840x2160) W – 1 шт. Ноутбук Dell Vostro – 1 шт. Акустическая система – 1 шт. Стул "ИЗО" с пюпитром мк черный, ткань черный WIN 16 – 100 шт.
2	кабинет №35 (39.6 кв.м.)	241017, Брянская область, г.Брянск, ул.Вокзальная, д.132, учебный корпус, 1 этаж,	Кабинет для самостоятельных работ – 26 посадочных мест Оборудование: Стол ученический – 13 шт. Стул ученический – 26 шт. Ноутбук, имеющий свободный доступ в Интернет – 1 шт.
3	Спортивный зал (157,3 кв.м.)	241017, Брянская область, г.Брянск, ул.Вокзальная, д.132, учебный корпус , 1 этаж.	Спортивный зал с раздевалкой и туалетной комнатой. Оснащение: Шведская стенка 2 шт, гимнастические скамейки 3 шт, легкоатлетическое бревно, брусья, теннисный стол, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, мячи, ракетки. Вентиляционная система.

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Центр спорта

Принята на заседании кафедры Центр спорта

от «09» апреля 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой

Центр спорта

(подпись)

Воронова Н.Н.

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом

от «22» апреля 2025 г., протокол № 3

Председатель ЦМС

(подпись)

(фамилия, инициалы)