



4 000318 18302

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 - специалитет - программа специалитета
12.00.00 Фотоника, приборостроение, оптические и биотехнические системы и технологии
12.05.01 Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения
Медицинский инженер

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



4 000318 18302

| | | | | | | |
|--|--|------------------|--|------------------------------|--|--|
| | | деятельност и | 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 | <p>1. Теоретический раздел</p> <p>1.1 Физическая культура и спорт в 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</p> | <p>История и традиции физической культуры</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Система самостоятельных</p> | <p>Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.</p> |



4 000318 18302

| | | | | | |
|---|------|---|----------------------|-----------------|--|
| | | самостоятельных занятий физическими упражнениями. | занятий | | |
| | | 1.7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Система занятий | самостоятельных | |
| | | 1.8 Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов и специалистов. | Система занятий | самостоятельных | |
| 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 PWC 170. | Контроль результатов | | |
| | | 2.6 Самоконтроль занимающихся во время самостоятельных физическими упражнениями и | Система занятий | самостоятельных | |



4 000318 18302

| | | | | | |
|---|------|---|----------------------|-----------------|--|
| | | спортом. | | | |
| | | 2.7 Утренняя гигиеническая гимнастика и различные комплекс физических упражнений. | Система занятий и | самостоятельных | |
| | | 2.8 Методика корректирующей гимнастики для глаз. | Система занятий | самостоятельных | |
| | | 2.9 Средства и методы мышечной релаксации. | Система занятий | самостоятельных | |
| | | 2.10 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда. | Система занятий | самостоятельных | |
| 3 | УК-7 | 3. Самостоятельная работа студентов | | | |
| | | 3.1 Подготовка к методико - практическим занятиям. | Система занятий | самостоятельных | |
| | | 3.2 Подготовка к практическим занятиям. | Система занятий | самостоятельных | |
| | | 3.3 Подготовка к промежуточной аттестации. | 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 |



4 000318 18302

| | | | | |
|---|----------|-----------|-----------|-----------|
| 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 | 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 |



4 000318 18302

Практические занятия

| № раздела | 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 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



4 000318 18302

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 |



4 000318 18302

| | | |
|--|--|---------------------------|
| | | «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 «27» февраля 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

Центр спорта

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом

от «17» мая 2023 г., протокол № 9

Председатель ЦМС

(подпись)

(фамилия, инициалы)

СлужебныйТегЭЦП