



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 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	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной 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	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 Психофизиологическое 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  Система самостоятельных	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		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 РWC 170.	Контроль результатов		
		2.6 Самоконтроль занимающихся во время самостоятельных физическими упражнениями и	Система занятий	самостоятельных	



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

№ 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

№ 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 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, 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)

Служебный Тег ЭЦП