



федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)
Брянский филиал

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

31.05.03 Стоматология

Цель освоения дисциплины Физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОПК-4; Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, 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 и (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	ОПК-4	Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формирован	Знать основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиеничес	Проводить санитарно-гигиеническое просвещени е среди детей и взрослых (их законных представите	Имеет практическ ий опыт: пропаганды здорового образа жизни и профилактки наиболее распространенных	



		ию здорового образа жизни и санитарно- гигиеничес кому просвещени ю населения	кие и медицински е аспекты алкоголизма , наркоманий , токсикоман ий, основные принципы их профилакти ки; формы и методы санитарно- гигиеничес кого просвещени я среди пациентов (их законных представите лей), медицински х работников; основные гигиеничес кие мероприяти я оздоровител ьного характера, способству ющие укреплению здоровья и профилакти ке возникнове ния наиболее распростра ненных заболевани й; основы профилакти ческой	лей) и медицински х работников с целью формирован ия здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; проводить санитарно- просветител ьскую работу среди детей и взрослых с целью формирован ия здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; формироват ь у детей и взрослых (их законных представите лей) поведение, направленн ое на сохранение и повышение уровня соматическ ого	заболевани й; проведения санитарно- просветител ьской работы среди детей и взрослых; формирован ия у детей и взрослых (их за- конных представите лей) поведения, направленн ого на сохранение и повышение уровня соматическ ого здоровья; формирован ия программ здорового образа жизни, включая программы снижения потреблени я алкоголя и табака, предупрежд ения и борьбы с немедицинс ким потреблени ем наркотическ их средств, и психотропн ых веществ; разработки	
--	--	--	--	--	---	--



			медицины; этапы планирования и внедрения коммунальных программ профилактики наиболее распространенных заболеваний	здоровья; разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе 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	плана профилактических мероприятий и осуществление методов 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	
--	--	--	---	---	--	--



				факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе онкологических; проводить подбор и назначение лекарственных препаратов и немедицинских методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний	немедицинских методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний	
2	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



				подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	жизни	
--	--	--	--	--	-------	--

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



		интеллектуальной деятельности. 1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1.7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 1.8 Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.	Физическое здоровье Система занятий Система занятий Система занятий	самостоятельных 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	Система занятий Система занятий Система занятий Контроль результатов Контроль результатов	самостоятельных самостоятельных самостоятельных	



		PWC 170. 2.6 Самоконтроль занимающихся во время самостоятельных физическими упражнениями и 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 Система занятий	самостоятельных самостоятельных самостоятельных самостоятельных самостоятельных	
3	УК-7	3. Самостоятельная работа студентов 3.1 Подготовка к методико - практическим занятиям. 3.2 Подготовка к промежуточной аттестации.	Система занятий Контроль результатов	самостоятельных	

Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)
		Объем	



	объем в зачетных единицах (ЗЕТ)	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

№ раздел а	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

№ 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.		10



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 «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	25	241017, Брянская область, г.о. г.Брянск, г. Брянск ул. Вокзальная, д.132, мастерские, 1 этаж, кабинет № 25 (63,0 кв.м.)	Лекционная аудитория на 50 мест Оборудование: Доска настенная маркерная - 1 шт. Стол ученический - 25 шт. Рабочее место преподавателя - 1 шт. Шкаф - 1 шт. Ноутбук, имеющий доступ в интернет - 1 шт. Кондиционер - 1 шт.
2	15	241017, Брянская область, г.о. г.Брянск, г. Брянск ул. Вокзальная, д.132, мастерские, 1 этаж, кабинет №15 (16,0 кв.м.)	Кабинет для самостоятельной работы на 15 мест Оборудование: Доска настенная маркерная - 1 шт. Стол ученический - 8 шт. Рабочее место преподавателя - 1 шт. Шкаф - 1 шт. Ноутбук, имеющий доступ в интернет - 1 шт. Кондиционер - 1 шт.
3	Спортивный зал	241017, Брянская область, г.о. г.Брянск, г. Брянск ул. Вокзальная, д.132, учебный корпус, 1 этаж. (157,3 кв.м.)	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

Мызин А.Ю.

(подпись)

(фамилия, инициалы)



Одобрена Центральным методическим советом
от «22» апреля 2025 г., протокол № 3

Председатель ЦМС

(подпись)

Литвинова Т.М.

(фамилия, инициалы)