



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)  
«20» января 2021  
протокол №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт**  
основная профессиональная Высшее образование - бакалавриат - программа бакалавриата  
01.00.00 Математика и механика  
01.03.03 Механика и математическое моделирование

**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 деятельности	Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности	Применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия	Опытом спортивной деятельности	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	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 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	История и традиции физической культуры Физическое здоровье Физическое здоровье Физическое здоровье Физическое здоровье Система самостоятельных занятий Система самостоятельных занятий Система самостоятельных занятий	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		студентов и специалистов.		
2	УК-7	<p>2. Практический раздел</p> <p>2.1 Средства и методы физического воспитания.</p> <p>2.2 Структура учебно - тренировочных занятий.</p> <p>2.3 Организация и методика проведения круговой тренировки.</p> <p>2.4 Пробы, индексы и тесты для определения физического и функционального состояния организма.</p> <p>2.5 Методика проведения теста РWC 170.</p> <p>2.6 Самоконтроль занимающихся во время самостоятельных физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2.7 Утренняя гигиеническая гимнастика и различные комплексы физических упражнений.</p> <p>2.8 Методика коррегирующей гимнастики для глаз.</p> <p>2.9 Средства и методы мышечной релаксации.</p> <p>2.10 Методика проведения производственной</p>	<p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Контроль результатов</p> <p>Контроль результатов</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p>	



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

### Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)	
	объем в зачетных единицах (ЗЕТ)	Объем в часах (Ч)	Семестр 2	Семестр 3
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
<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

### Разделы дисциплин и виды учебной работы

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы (Ч)								
			Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КАтт	РС	СРС	Всего
	Семестр 2	Часы из АУП	16		4					10	30



1		Теоретический раздел	16							16
2		Практический раздел			4					4
3		Самостоятельная работа студентов							10	10
		<b>ИТОГ:</b>	16		4				10	30
	Семестр 3	<b>Часы из АУП</b>			16		4		10	30
1		Практический раздел			16					16
2		Самостоятельная работа студентов							10	10
		<b>ИТОГ:</b>			16		4		10	26

### 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.

#### Перечень дополнительной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
---	---

#### Перечень электронных образовательных ресурсов

№	Наименование ЭОР	Ссылка
1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Социально-биологические основы физической культуры.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Курс лекций.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков и специалистов.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
5	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физического	Размещено в



	воспитания.	Информационной системе «Университет-Обучающийся»
6	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
7	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в вузе.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
8	Методико - практические занятия по дисциплине ФКиС	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
10	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
11	Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
12	Видео - лекции. Физическая культура и спорт. КФ - ЛФ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
13	Инструкция для занятий по дисциплине Физическая Культура и Спорт	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
14	Физическая культура и спорт. ЛФ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
15	Учебник: "Физическая культура студента." Под редакцией В.И. Ильинича.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»



16	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	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	36-1	119121, г. Москва, ул. Плющиха, д. 57	

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Физкультуры ЛФ

