



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 - специалитет - программа специалитета

30.00.00 Фундаментальная медицина

30.05.02 Медицинская биофизика

**Цель освоения дисциплины Физическая культура и спорт**

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОК-6; Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)

ПК-8; Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни (ПК-8)

**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	ОК-6	Способность использовать методы и средства физической культуры 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.



		и (ОК-6)				
2	ПК-8	Готовность к просветительской деятельности и по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни (ПК-8)	Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культуры	Быть компетентным в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных	Физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	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	ОК-6, ПК-8	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	История и традиции физической культуры  Физическое здоровье  Физическое здоровье  Физическое здоровье	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



		<p>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>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p>	
2	ОК-6, ПК-8	<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</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>гигиеническая гимнастика и различные комплексы физических упражнений.</p> <p>2.8 Методика Система самостоятельных занятий коррегирующей гимнастики для глаз.</p> <p>2.9 Средства и методы Система самостоятельных занятий мышечной релаксации.</p> <p>2.10 Методика Система самостоятельных занятий проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.</p>		
3	ОК-6, ПК-8	<p>3. Самостоятельная работа студентов</p> <p>3.1 Подготовка к методико-практическим занятиям.</p> <p>3.2 Подготовка к практическим занятиям.</p> <p>3.3 Подготовка к промежуточной аттестации.</p>	<p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Контроль результатов</p>	

### 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		44	22	22
Консультации, аттестационные испытания (КАТТ) (Экзамен)				
Лекции (Л)		22	18	4
Лабораторные практикумы (ЛП)				
Практические занятия (ПЗ)		22	4	18



Клинико-практические занятия (КПЗ)				
Семинары (С)				
Работа на симуляторах (РС)				
Самостоятельная работа студента (СРС)		28	14	14
<b>ИТОГО</b>	2	72	36	36

### 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	<b>Часы из АУП</b>	18		4					14	36
1		Теоретический раздел	18								18
2		Практический раздел			4						4
3		Самостоятельная работа студентов								14	14
		<b>ИТОГ:</b>	18		4					14	36
	Семестр 3	<b>Часы из АУП</b>	4		18					14	36
1		Теоретический раздел	4								4
2		Практический раздел			18						18
3		Самостоятельная работа студентов								14	14
		<b>ИТОГ:</b>	4		18					14	36

### 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 воспитания.	Размещено в 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	1-3	105554, г. Москва, ул. 11-я Парковая, д. 7	

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Физкультуры ЛФ

