



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

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, формированию	Знать основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиенические	Проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди детей и взрослых (их законных представителей)	Имеет практический опыт: пропаганды здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний	



0000317 93400

		здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы профилактики; формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников; основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения наиболее распространенных заболеваний; основы профилактической медицины;	медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; формировать у детей и взрослых (их законных представителей) поведение, направленное на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разработки	й; проведения санитарно-просветительской работы среди детей и взрослых; формирование у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разработки	
--	--	---	--	---	---	--



0000317 93400

			этапы планирования и внедрения коммунальных программ профилактики наиболее распространенных заболеваний	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 факторов	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 немедикаме	
--	--	--	---	--	---	--



0000317 93400

				риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе онкологических; проводить подбор и назначение лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний	нтозных 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 подготовлен	Имеет практический опыт: поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.



				ности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа 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	<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</p>	<p>История и традиции физической культуры</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Физическое здоровье</p> <p>Физическое здоровье</p>	<p>Тест по дисциплине Физическая Культура и Спорт.</p>



0000317 93400

		<p>деятельности.</p> <p>1.5 <b>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b></p> <p>1.6 <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b></p> <p>1.7 <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b></p> <p>1.8 <b>Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.</b></p>	<p>Физическое здоровье</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p> <p>Система самостоятельных занятий</p>	
2	УК-7	<p>2. <b>Практический раздел</b></p> <p>2.1 <b>Средства и методы физического воспитания.</b></p> <p>2.2 <b>Структура учебно - тренировочных занятий.</b></p> <p>2.3 <b>Организация и методика проведения круговой тренировки.</b></p> <p>2.4 <b>Пробы, индексы и тесты для определения физического и функционального состояния организма.</b></p> <p>2.5 <b>Методика проведения теста</b></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>PWC 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 корректирующей гимнастики для глаз.</p> <p>2.9 Средства и методы мышечной релаксации.</p> <p>2.10 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.</p>	<p>Система занятий</p> <p>Система занятий</p> <p>Система занятий</p> <p>Система занятий</p> <p>Система занятий</p>	<p>самостоятельных</p> <p>самостоятельных</p> <p>самостоятельных</p> <p>самостоятельных</p> <p>самостоятельных</p>
3	УК-7	<p>3. Самостоятельная работа студентов</p> <p>3.1 Подготовка методико-практическим занятиям.</p> <p>3.2 Подготовка промежуточной аттестации.</p>	<p>Система - занятий</p> <p>Контроль результатов</p>	<p>самостоятельных</p>

### Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)	
	объем в зачетных	Объем в часах (Ч)		
			Семестр 1	Семестр 2



0000317 93400

	единицах (ЗЕТ)			
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		2





		специалистов.		
--	--	---------------	--	--

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

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Физкультуры ИКМ

Разработчики:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Воронова Н.Н.  
(занимаемая должность) (подпись) (фамилия, инициалы)

Старший преподаватель \_\_\_\_\_ Першиков С.В.  
(занимаемая должность) (подпись) (фамилия, инициалы)

Принята на заседании кафедры Физкультуры ИКМ

от «27» февраля 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
Физкультуры ИКМ (подпись) (фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом

от «17» мая 2023 г., протокол № 9

Председатель ЦМС \_\_\_\_\_  
(подпись) (фамилия, инициалы)

