



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
Прикладная физическая культура и спорт
основная профессиональная Высшее образование - специалитет - программа специалитета
31.00.00 Клиническая медицина
31.05.01 Лечебное дело

Цель освоения дисциплины Прикладная 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

ПК-16; Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни

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	



		и				
2	ПК-16	Готовность к просветительской деятельности и по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	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	

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-16	1. Общая физическая подготовка 1.1 Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей. 1.2 Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей. 1.3 Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.	Упражнения с эспандерами, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление. Сложные координационные прыжковые упражнения (разноплановые работы рук и ног, прыжки через скамейку, скакалку); упражнения на баланс. Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы.	
2	ОК-6, ПК-16	2. Легкая атлетика 2.1 Высокий и низкий старт. 2.2 Бег на короткие	Положение бегуна на старте. Разновидности стартов в беге. Выполнение стартовых команд. Применение стартов на дистанции. Положение бегуна на старте,	



		<p>дистанции.</p> <p>2.3 Эстафетный бег.</p> <p>2.4 Бег на средние дистанции.</p> <p>2.5 Прыжок в длину с места.</p> <p>2.6 Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт и его разновидности. Выполнение стартовых команд. Положение туловища, работа рук при беге, по прямой и повороту. Дыхание при беге на короткие дистанции.</p> <p>Виды эстафетного бега. Основные способы передачи эстафеты: передача эстафеты на месте, при ходьбе и в беге с небольшой скоростью.</p> <p>Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Положение туловища, рук при беге, по прямой и повороту. Финиширование. Дыхание при беге на средние дистанции.</p> <p>Фазы прыжка: толчок, полет, приземление.</p> <p>Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Способы прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись».</p>	
3	ОК-6, ПК-16	<p>3. Спортивные игры (волейбол)</p> <p>3.1 Прием и передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>3.2 Приема и передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>3.3 Верхняя и нижняя подачи мяча.</p>	<p>Постановка кистей рук на мяч, согласованность работы рук и ног. Передачи мяча над собой, в парах (тройках) из различных исходных положений.</p> <p>Положение ног, рук, кистей. Передача мяча снизу над собой, в парах, у стенки, имитация приема мяча подачи, имитация игры в защите, страховке и доигровке.</p> <p>Положение ног, рук, кистей. Разновидности подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, подача мяча в прыжке. Направление замаха, высота подбрасывания, точка удара по мячу.</p>	



		<p>3.4 Нападающий удар.</p> <p>3.5 Блок.</p> <p>3.6 Тактическая подготовка.</p>	<p>Ударные движения по мячу, разбег, выход под мяч; удары с переводом в разные стороны; обманный удар.</p> <p>Выбор места, постановка стоп, кистей. Перемещения вдоль сетки при блокировании. Индивидуальные и групповые блокирования.</p> <p>Отработка тактических взаимодействий игроков в той или иной ситуации на площадке.</p>	
4	ОК-6, ПК-16	<p>4. Спортивные игры (баскетбол)</p> <p>4.1 Владение мячом.</p> <p>4.2 Ведения мяча (дриблинг).</p> <p>4.3 Передачи (пас) и ловля мяча.</p> <p>4.4 Комбинационные действия защиты и нападения.</p> <p>4.5 Броски в прыжке с дистанции.</p>	<p>Упражнения на ловкость и координацию: подбрасывания мяча и ловля в прыжке; перемещения, пробросы, перехват мяча разными способами.</p> <p>Основные формы ведения мяча: высокое (скоростное) ведение, низкое ведение с укрыванием мяча, ведение с изменением темпа. Виды ведения: со сменой рук, между ногами, с переводом за спину, обманные движения (финты). Фазы ведения мяча. Способы обводки соперника.</p> <p>Передачи мяча в парах: по воздуху, с отскоком от пола, с движением через всю площадку (с увеличением скорости); передача мяча в тройках через центрального игрока. Ловля мяча: одной/двумя руками, из-за спины, в прыжке, в защитной стойке.</p> <p>Зонная и личная защита. Способы защиты. Действия игрока в нападении.</p> <p>Бросок в прыжке с дистанции 2-3 метра с последующим увеличением дистанции: с места; после получения на две ноги; после нашагивания; после</p>	



			отшагивания; после ведения вправо/влево. Бросок с добавлением прыжка.	
5	ОК-6, ПК-16	5. Спортивные игры (футбол) 5.1 Перемещения и удары по мячу. 5.2 Приемы (остановки) мяча. 5.3 Ведение и обводка противника. 5.4 Отбор мяча.	Перемещения: бег, прыжки, остановки, повороты. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему, удар с поворотом, через себя, с полуплета, головой. Остановки мяча стопой, бедром, туловищем, головой. Ведение мяча поочередно левой/правой ногой (по прямой, дуге, «восьмеркой», «слалом»), после передачи партнера, с остановками по сигналу. Приемы обманных движений с мячом: «уход», «удар», «остановка». Отбор мяча: полный и не полный. Приемы мяча: ударом ногой, остановка ногой, толчком плеча. Способы отбора: в выпаде и подкате.	
6	ОК-6, ПК-16	6. Плавание 6.1 Освоение с водой. 6.2 Кроль на груди. 6.3 Кроль на спине. 6.4 Брасс.	Физические свойства воды, задержка дыхания, выдох в воду, всплывание, принятие и удержание безопорного положения в воде, скольжение в безопорном положении. Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании кролем на груди. Положение тела, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании кролем на спине. Положение тела, дыхание,	



		6.5 Баттерфляй. 6.6 Прикладное плавание.	движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании брассом на груди. Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании баттерфляем. Облегченные способы плавания. Транспортировка предметов; спасение и транспортировка утопающих. ¶¶	
7	ОК-6, ПК-16	7. Гимнастика (пилатес) 7.1 Основные принципы. 7.2 Базовые упражнения. 7.3 Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.	Релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость. Силовой пояс, стабилизация лопаток, натяжение и укрепление, упражнения у стены, гибкий позвоночник, увеличение нагрузки, разрядка. Уровни подготовленности: базовый, средний, продвинутый.	
8	ОК-6, ПК-16	8. Гимнастика (шейпинг) 8.1 Упражнения на все группы мышц.	Основные: мышцы бедра (передняя, задняя, внутренняя, боковая), мышцы брюшного пресса (верхнего, нижнего, косые мышцы живота). Дополнительные: ягодичные мышцы, мышцы брюшного пресса, мышцы плечевого пояса, мышцы спины.	
9	ОК-6, ПК-16	9. Гимнастика (атлетическая) 9.1 Упражнения для	Жимы от плеч с разными	



дельтовидных мышц.	положениями кистей; подъем гантелей вперед; разведение рук с гантелями в стороны; разведение гантелей в наклоне.
9.2 Упражнения для бицепсов.	Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя): хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно; хват ладонями внутрь, вперед.
9.3 Упражнения на трицепсы.	Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя); выпрямление рук лежа на скамье; выпрямление одной руки (поочередно) назад в наклоне.
9.4 Мышцы спины.	Тяга гантели к поясу в наклоне; отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка); лежа животом на скамье тяга гантелей вверх до сгибания рук.
9.5 Грудные мышцы.	Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной и наклонной скамье; отведение выпрямленных рук назад лежа на горизонтальной скамье; жим тяжелых гантелей лежа с различными положениями кистей.
9.6 Мышцы живота.	Подъем туловища из положения лежа, руки с гантелей за головой, ступни закреплены; подъем ног в положении лежа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой; наклон вперед, гантель в руках за головой; имитация рубки дров с гантелями в руках.
9.7 Мышцы бедра.	Приседания, руки с гантелями у плеч или опущены вниз; сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелей; лежа на животе сгибать ноги с гантелями, прикрепленные к ступням.
9.8 Мышцы голени.	Подъем на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч;



			подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, а другая вдоль туловища с гантелью.
10	ОК-6, ПК-16	10. Гимнастика (стретчинг) 10.1 Стретчинг	Разновидности упражнений на растягивание. Выполнение упражнений из различных исходных положений для суставов и мышц.

Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)							
	объем в зачетных единицах (ЗЕТ)	Объем в часах (Ч)	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8
Контактная работа, в том числе		328	34	48	34	48	32	72	32	28
Консультации, аттестационные испытания (КАТТ) (Экзамен)		4								4
Лекции (Л)										
Лабораторные практикумы (ЛП)										
Практические занятия (ПЗ)		324	34	48	34	48	32	72	32	24
Клинико-практические занятия (КПЗ)										
Семинары (С)										
Работа на симуляторах (РС)										
Самостоятельная работа студента (СРС)										
ИТОГО	0	328	34	48	34	48	32	72	32	28



Разделы дисциплин и виды учебной работы

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы (Ч)								
			Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КАтт	РС	СРС	Всего
	Семестр 1	Часы из АУП			34						34
1		Легкая атлетика			8						8
2		Спортивные игры (волейбол)			6						6
3		Плавание			8						8
4		Общая физическая подготовка			6						6
5		Гимнастика (атлетическая)			6						6
		ИТОГ:			34						34
	Семестр 2	Часы из АУП			48						48
1		Легкая атлетика			8						8
2		Спортивные игры (волейбол)			8						8
3		Плавание			8						8
4		Общая физическая подготовка			8						8
5		Гимнастика (атлетическая)			8						8
6		Гимнастика (пилатес)			8						8
		ИТОГ:			48						48
	Семестр 3	Часы из АУП			34						34
1		Легкая атлетика			8						8
2		Спортивные игры (волейбол)			6						6
3		Плавание			8						8
4		Гимнастика (атлетическая)			6						6
5		Спортивные игры (баскетбол)			6						6
		ИТОГ:			34						34
	Семестр 4	Часы из АУП			48						48
1		Легкая атлетика			8						8
2		Плавание			8						8
3		Общая физическая подготовка			8						8
4		Гимнастика (атлетическая)			8						8
5		Гимнастика (пилатес)			8						8
6		Спортивные игры (баскетбол)			8						8



		ИТОГ:			48					48
	Семестр 5	Часы из АУП			32					32
1		Плавание			8					8
2		Гимнастика (атлетическая)			8					8
3		Спортивные игры (баскетбол)			8					8
4		Спортивные игры (футбол)			8					8
		ИТОГ:			32					32
	Семестр 6	Часы из АУП			72					72
1		Легкая атлетика			8					8
2		Спортивные игры (волейбол)			8					8
3		Плавание			8					8
4		Гимнастика (атлетическая)			16					16
5		Спортивные игры (баскетбол)			8					8
6		Спортивные игры (футбол)			8					8
7		Гимнастика (стретчинг)			8					8
8		Гимнастика (шейпинг)			8					8
		ИТОГ:			72					72
	Семестр 7	Часы из АУП			32					32
1		Легкая атлетика			8					8
2		Спортивные игры (волейбол)			6					6
3		Гимнастика (атлетическая)			6					6
4		Гимнастика (пилатес)			6					6
5		Спортивные игры (футбол)			6					6
		ИТОГ:			32					32
	Семестр 8	Часы из АУП			24			4		28
1		Спортивные игры (волейбол)			8					8
2		Спортивные игры (баскетбол)			8					8
3		Спортивные игры (футбол)			8					8
		ИТОГ:			24			4		24

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень основной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
---	---

Перечень дополнительной литературы



№	Наименование согласно библиографическим требованиям
---	---

Перечень электронных образовательных ресурсов

№	Наименование ЭОР	Ссылка
1	Инструкция для занятий по ПФКиС	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Адреса спортивных баз	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Программа занятий для освобожденных студентов по ПФКиС	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
4	Видео урок 2	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
5	Видео урок 1	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
6	Боевые искусства на кафедре физической культуры	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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0610 3BF0 00CC AD13 B045 F90E 5F2F 9D6C F5
Кому выдан: Глыбочко Петр Витальевич
Действителен: с 25.10.2021 по 25.01.2023