



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)
«14» июня 2022
протокол №5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Прикладная физическая культура и спорт
основная профессиональная Высшее образование - специалитет - программа специалитета
37.00.00 Психологические науки
37.05.01 Клиническая психология

Цель освоения дисциплины Прикладная физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОПК-8; Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование

ОПК-8; Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование

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-8	Способен разрабатывать и реализовывать	современные проблемы психологии здоровья, основные	составлять психологический портрет личности,	понятийным аппаратом изучаемой дисциплины для	Тест 1. Обязательные контрольные



		программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование	подходы к пониманию и исследованию здоровья в психологии; модели здоровой личности; психологические факторы позитивного развития здоровья, механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности, стратегии совладающего поведения, динамику психологической устойчивости личности, способы и методы профилактики нарушений и укрепления физического, психического и психологического здоровья человека	выявлять психологические барьеры благополучия, создавать индивидуальную систему психологической самозащиты, определять особенности и структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях, различать и применять основные методы, используемые в исследованиях и обследованиях; использовать теоретические и методологические основы психологии здоровья в образовательном учреждении при исследовании здоровья участников образователь	анализа и систематизации информации, поиска новой информации; навыками синтеза психологических знаний о личностном росте, способами диагностики и типологических и индивидуальных особенностей личности, методами определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности, демонстрировать способность и готовность применять полученные знания в процессе профилактики негативного развития здоровья людей, навыками организаци	нормативы по дисциплине ПФКиС.
--	--	---	--	---	---	--------------------------------



				ьных отношений; применять на практике основные способы и методы профилактики нарушений и укрепления физического, психического и психологического здоровья человека	и исследования и анализа проблем здоровья участников образовательных отношений; навыками оказания индивиду, группе, организации и психологической помощи в сфере здоровья	
2	ОПК-8	Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения	современные проблемы психологии здоровья, основные подходы к пониманию и исследованию здоровья в психологии; модели здоровой личности; психологические факторы позитивного развития здоровья, механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности,	составлять психологический портрет личности, выявлять психологические барьеры благополучия, создавать индивидуальную систему психологической самозащиты, определять особенности и структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях, различать и	понятийным аппаратом изучаемой дисциплины для анализа и систематизации информации, поиска новой информации; навыками синтеза психологических знаний о личностном росте, способами диагностики и типологических и индивидуальных особенностей личности, методами	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



		(групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование	стратегии совладающего поведения, динамику психологической устойчивости личности, способы и методы профилактики нарушений и укрепления физического, психического и психологического здоровья человека	применять основные методы, используемые в исследованиях и обследованиях; использовать теоретические и методологические основы психологии здоровья в образовательном учреждении при исследовании здоровья участников образовательных отношений; применять на практике основные способы и методы профилактики нарушений и укрепления физического, психического и психологического здоровья человека	определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности, демонстрировать способность и готовность применять полученные знания в процессе профилактики негативного развития здоровья людей, навыками организации и исследования и анализа проблем здоровья участников образовательных отношений; навыками оказания индивиду, группе, организации и психологической помощи в сфере здоровья	
--	--	---	---	---	--	--

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
-----	-----------------	---------------------------	---	--------------------



		дисциплины		
1	ОПК-8	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, упражнения на баланс. Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы.	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.
2	ОПК-8	2. Легкая атлетика 2.1 Высокий и низкий старт. 2.2 Бег на короткие дистанции. 2.3 Эстафетный бег.	Положение бегуна на старте. Разновидности стартов в беге. Выполнение стартовых команд. Применение стартов на дистанции. Положение бегуна на старте, 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. Виды эстафетного бега. Основные способы передачи эстафеты: передача эстафеты на	



		месте, при ходьбе и в беге с небольшой скоростью. 2.4 Бег на средние дистанции. 2.5 Прыжок в длину с места. 2.6 Прыжок в длину с разбега.	Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Положение туловища, рук при беге, по прямой и повороту. Финиширование. Дыхание при беге на средние дистанции. Фазы прыжка: толчок, полет, приземление. Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Способы прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись».	
3	ОПК-8	3. Спортивные игры (волейбол) 3.1 Прием и передача мяча сверху двумя руками. 3.2 Приема и передача мяча снизу двумя руками. 3.3 Верхняя и нижняя подачи мяча. 3.4 Нападающий удар. 3.5 Блок.	Постановка кистей рук на мяч, согласованность работы рук и ног. Передачи мяча над собой, в парах (тройках) из различных исходных положений. Положение ног, рук, кистей. Передача мяча снизу над собой, в парах, у стенки, имитация приема мяча подачи, имитация игры в защите, страховке и доигровке. Положение ног, рук, кистей. Разновидности подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, подача мяча в прыжке. Направление замаха, высота подбрасывания, точка удара по мячу. Ударные движения по мячу, разбег, выход под мяч; удары с переводом в разные стороны; обманный удар. Выбор места, постановка стоп, кистей. Перемещения вдоль сетки при блокировании. Индивидуальные и групповые	



		3.6 Тактическая подготовка.	блокирования. Отработка тактических взаимодействий игроков в той или иной ситуации на площадке.	
4	ОПК-8	4. Спортивные игры (баскетбол) 4.1 Владение мячом. 4.2 Ведения мяча (дриблинг). 4.3 Передачи (пас) и ловля мяча. 4.4 Комбинационные действия защиты и нападения. 4.5 Броски в прыжке с дистанции.	Упражнения на ловкость и координацию: подбрасывания мяча и ловля в прыжке; перемещения, пробросы, перехват мяча разными способами. 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. 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. Зонная и личная защита. Способы защиты. Действия игрока в нападении. Бросок в прыжке с дистанции 2-3 метра с последующим увеличением дистанции: с места; после получения на две ноги; после нашагивания; после отшагивания; после ведения вправо/влево. Бросок с добавлением прыжка.	



5	ОПК-8	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 полулета, 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	ОПК-8	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, движения ногами, движения	



		6.5 Баттерфляй. 6.6 Прикладное плавание.	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	ОПК-8	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	ОПК-8	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	ОПК-8	9. Гимнастика		



	(атлетическая)	
	9.1 Упражнения для дельтовидных мышц.	Жимы от плеч с разными 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 гантелями 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



		9.8 Мышцы голени.	гантелей; лежа на животе сгибать ноги с гантелями, прикрепленные к ступням. 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	ОПК-8	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	Семестр 9
Контактная работа, в том числе		328	20	40	40	40	40	40	40	40	28
Консультации, аттестационные испытания (КАТТ) (Экзамен)		4									4
Лекции (Л)											
Лабораторные практикумы (ЛП)											
Практические занятия (ПЗ)		324	20	40	40	40	40	40	40	40	24



Клинико-практические занятия (КПЗ)											
Семинары (С)											
Работа на симуляторах (РС)											
Самостоятельная работа студента (СРС)											
ИТОГО	0	328	20	40	40	40	40	40	40	40	28

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

Практические занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения для дельтовидных мышц.		4
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения для бицепсов.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения на трицепсы.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы спины.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Грудные мышцы.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы живота.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы бедра.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы голени.		6
2	Гимнастика (пилатес)	Основные принципы.		8
2	Гимнастика (пилатес)	Базовые упражнения.		8
2	Гимнастика (пилатес)	Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.		8
3	Гимнастика	Стретчинг		6



	(стретчинг)			
4	Гимнастика (шейпинг)	Упражнения на все группы мышц.		8
5	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт.		8
5	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.		8
5	Легкая атлетика	Эстафетный бег.		8
5	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции.		8
5	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места.		8
5	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.		8
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	4
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	4
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	8
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.		8
7	Плавание	Освоение с водой.		6
7	Плавание	Кроль на груди.		8
7	Плавание	Кроль на спине.		8
7	Плавание	Брасс.		8
7	Плавание	Баттерфляй.		8
7	Плавание	Прикладное плавание.		8
8	Спортивные игры (баскетбол)	Владение мячом.		8
8	Спортивные игры (баскетбол)	Ведения мяча (дриблинг).		8
8	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи (пас) и ловля мяча.		8
8	Спортивные игры (баскетбол)	Комбинационные действия защиты и нападения.		8
8	Спортивные игры (баскетбол)	Броски в прыжке с дистанции.		6
9	Спортивные игры (волейбол)	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		6
9	Спортивные игры	Приема и передача мяча снизу		8



	(волейбол)	двумя руками.		
9	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя и нижняя подачи мяча.		8
9	Спортивные игры (волейбол)	Нападающий удар.		8
9	Спортивные игры (волейбол)	Блок.		8
9	Спортивные игры (волейбол)	Тактическая подготовка.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Перемещения и удары по мячу.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Приемы (остановки) мяча.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Ведение и обводка противника.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Отбор мяча.		6

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	Прикладная физическая культура и спорт. КФ - ЛФ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Адреса спортивных баз	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Видео-тест 1.Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.	Размещено в Информационной



		системе «Университет- Обучающийся»
4	ФОС. ПФКиС. Кафедра физкультуры.	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»
5	Боевые искусства на кафедре физической культуры	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»
6	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.	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 Центр спорта
Разработчики:

Принята на заседании кафедры Центр спорта
от «17» апреля 2024 г., протокол № 9

Одобрена Центральным методическим советом
от «28» мая 2024 г., протокол № 5



Заместитель директора
Центра спорта по
образовательной
деятельности

(подпись)

Воронова Н.Н.

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом
от «27» мая 2025 г., протокол № 4

Служебный ТегЭЦП