



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)
«12» мая 2025
протокол №4

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:

ОПК-2; Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

ОПК-2; Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

УК-7; Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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-2	Способен проводить и осуществлять контроль эффективности	Знает: основные критерии здорового образа жизни и	Умеет: проводить санитарно-гигиеническое просвещени	ИОПК-2.3 Имеет практический опыт: пропаганды здорового	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультур



		мероприяти й по профилакти ке инфекцион ных и неинфекцио нных заболевани й у детей, формирован ию здорового образа жизни и санитарно- гигиеничес кому просвещени ю населения	методы его формирован ия; социально- гигиеничес кие и медицински е аспекты алкоголизма , наркоманий , токсикоман ий, основные принципы их профилакти ки; формы и методы санитарно- гигиеничес кого просвещени я среди), медицински х работников; основные гигиеничес кие мероприяти я оздоровител ьного характера, способству ющие укреплению здоровья и профилакти ке возникнове ния наиболее распростра ненных заболевани й; основы профилакти ческой	е среди пациентов и медицински х работников с целью формирован ия здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; проводить санитарно- просветител ьскую работу с целью формирован ия здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; формироват ь поведение, направленн ое на сохранение и повышение уровня соматическ ого здоровья; разрабатыва ть и реализовыв ать программы	образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; проведения санитарно- просветител ьской работы; формирован ия поведения, направленн ого на сохранение и повышение уровня соматическ ого здоровья; формирован ия программ здорового образа жизни, включая программы снижения потреблени я алкоголя и табака, предупрежд ения и борьбы с немедицинс ким потреблени ем наркотическ их средств, и психотропн ых веществ; разработки плана	а)_Тест, Тест 1. Обязательн ые контрольны е нормативы по дисциплине ПФКиС.
--	--	---	---	--	--	---



4 000507 66402

			медицины; этапы планирования и внедрения коммунальных программ профилактики наиболее распространенных заболеваний.	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 риска для предупреждения и раннего выявления	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	
--	--	--	--	---	---	--



				заболевани й, в том числе онкологиче ских; проводить подбор и назначение лекарственн ых препаратов и немедикаме нтозных методов для профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й.	нтозных методов для профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й, в том числе с применение м социальных средств массовой информаци и.	
2	ОПК-2	Способен проводить и осуществля ть контроль эффективно сти мероприяти й по профилакти ке инфекцион ных и неинфекцио нных заболевани й у детей, формирован ию здорового образа жизни и санитарно- гигиеничес кому просвещени ю населения	Знает: основные критерии здорового образа жизни и методы его формирован ия; социально- гигиеничес кие и медицински е аспекты алкоголизма , наркоманий , токсикоман ий, основные принципы их профилакти ки; формы и методы санитарно- гигиеничес кого	Умеет: проводить санитарно- гигиеничес кое просвещени е среди пациентов и медицински х работников с целью формирован ия здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; проводить санитарно- просветител ьскую работу с целью	ИОПК-2.3 Имеет практическ ий опыт: пропаганды здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; проведения санитарно- просветител ьской работы; формирован ия поведения, направленн ого на сохранение и повышение уровня соматическ	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультур а)_Тест, 1. Тест 1. Обязательн ые контрольны е нормативы по дисциплине ПФКиС.



			просвещени я среди), медицински х работников; основные гигиеничес кие мероприяти я оздоровител ьного характера, способству ющие укреплению здоровья и профилакти ке возникнове ния наиболее распростра ненных заболевани й; основы профилакти ческой медицины; этапы планирован ия и внедрения коммунальн ых программ профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й.	формирован ия здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; формироват ь поведение, направленн ое на сохранение и повышение уровня соматическ ого здоровья; разрабатыва ть и реализовыв ать программы формирован ия здорового образа жизни, в том числе программы снижения потреблени я алкоголя и табака, предупрежд ения и борьбы с немедицинс ким потреблени ем наркотическ их средств, и психотропн ых веществ;	ого здоровья; формирован ия программ здорового образа жизни, включая программы снижения потреблени я алкоголя и табака, предупрежд ения и борьбы с немедицинс ким потреблени ем наркотическ их средств, и психотропн ых веществ; разработки плана профилакти ческих мероприяти й и осуществле ние методов групповой и индивидуал ьной профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; назначения профилакти ческих мероприяти й детям и взрослым с учетом факторов	
--	--	--	--	--	--	--



				разрабатывать план профилактических мероприятий и осуществлять методы групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов 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.	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 немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний, в том числе с применением социальных средств массовой информации.	
3	УК-7	Способен	социальную	быть	средствами	Прикладная



		поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой	компетентным в вопросах физической культуры; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия	и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест, Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.
4	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой	быть компетентным в вопросах физической культуры; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест, Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	ОПК-2, УК-7	1. Общая физическая подготовка 1.1 Общая физическая	Упражнения с эспандерами, упражнения со скакалкой,	Прикладная физическая



		подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.	упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.	культура и спорт (лечебная физкультура)_ Тест
		1.2 Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей.	Сложные координационные прыжковые упражнения (разноплановые работы рук и ног, прыжки через скамейку, скакалку); упражнения на баланс.	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.
		1.3 Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.	Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы.	
2	ОПК-2, УК-7	2. Легкая атлетика		
		2.1 Высокий и низкий старт.	Положение бегуна на старте. Разновидности стартов в беге. Выполнение стартовых команд. Применение стартов на дистанции.	
		2.2 Бег на короткие 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.	
		2.3 Эстафетный бег.	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.	Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Положение	



		туловища, рук при беге, по прямой и повороту. Финиширование. Дыхание при беге на средние дистанции. 2.5 Прыжок в длину с места. Фазы прыжка: толчок, полет, приземление. 2.6 Прыжок в длину с разбега. Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Способы прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись».	
3	ОПК-2, УК-7	3. Спортивные игры (волейбол) 3.1 Прием и передача мяча сверху двумя руками. Постановка кистей рук на мяч, согласованность работы рук и ног. Передачи мяча над собой, в парах (тройках) из различных исходных положений. 3.2 Приема и передача мяча снизу двумя руками. Положение ног, рук, кистей. Передача мяча снизу над собой, в парах, у стенки, имитация приема мяча подачи, имитация игры в защите, страховке и доигровке. 3.3 Верхняя и нижняя подачи мяча. Положение ног, рук, кистей. Разновидности подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, подача мяча в прыжке. Направление замаха, высота подбрасывания, точка удара по мячу. 3.4 Нападающий удар. Ударные движения по мячу, разбег, выход под мяч; удары с переводом в разные стороны; обманный удар. 3.5 Блок. Выбор места, постановка стоп, кистей. Перемещения вдоль сетки при блокировании. Индивидуальные и групповые блокирования. 3.6 Тактическая подготовка. Отработка тактических взаимодействий игроков в той или иной ситуации на площадке.	



4	ОПК-2, УК-7	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-2, УК-7	5. Спортивные игры (футбол) 5.1 Перемещения и удары по мячу.	Перемещения: бег, прыжки, остановки, повороты. Удары по неподвижному мячу, по	



		5.2 Приемы (остановки) мяча. 5.3 Ведение и обводка противника. 5.4 Отбор мяча.	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-2, УК-7	6. Плавание 6.1 Освоение с водой. 6.2 Кроль на груди. 6.3 Кроль на спине. 6.4 Брасс. 6.5 Баттерфляй.	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 руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании брассом на груди. Положение тела, дыхание,	

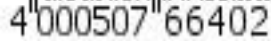


		6.6 Прикладное плавание.	движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании баттерфляем. Облегченные способы плавания. Транспортировка предметов; спасение и транспортировка утопающих. ¶¶	
7	ОПК-2, УК-7	7. Гимнастика (пилатес) 7.1 Основные принципы. 7.2 Базовые 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-2, УК-7	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-2, УК-7	9. Гимнастика (атлетическая) 9.1 Упражнения для дельтовидных мышц.	Жимы от плеч с разными положениями кистей; подъем гантелей вперед; разведение рук с	



4 000507 66402

		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 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.

Виды учебной работы

[illegible]



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.		8
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.		8
2	Гимнастика (пилатес)	Основные принципы.		8
2	Гимнастика (пилатес)	Базовые упражнения.		6
2	Гимнастика (пилатес)	Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.		6
3	Гимнастика (стретчинг)	Стретчинг		6
4	Гимнастика (шейпинг)	Упражнения на все группы мышц.		6
5	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт.		4



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 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.		8
9	Спортивные игры (волейбол)	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		6
9	Спортивные игры (волейбол)	Приема и передача мяча снизу двумя руками.		8



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.		8

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»
7	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест	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 Центр спорта

Принята на заседании кафедры Центр спорта

от «09» апреля 2025 г., протокол № 8



Заместитель директора
Центра спорта по
образовательной
деятельности

(подпись)

Воронова Н.Н.

(фамилия, инициалы)

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