



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 - бакалавриат - программа бакалавриата
45.00.00 Языкознание и литературоведение
45.03.04 Интеллектуальные системы в гуманитарной сфере
Интеллектуальные системы в социологии и медицине

Цель освоения дисциплины Прикладная физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

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	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	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 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



		профессиональной деятельности				
2	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 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	УК-7	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,	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;	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



		способствующая развитию силовой выносливости.	силовые комплексы.	
2	УК-7	2. Легкая атлетика 2.1 Высокий и низкий старт. 2.2 Бег на короткие дистанции. 2.3 Эстафетный бег. 2.4 Бег на средние дистанции. 2.5 Прыжок в длину с места. 2.6 Прыжок в длину с разбега.	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. 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	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	



4 000507 23902

		исходных положений. 3.2 Приема и передача мяча снизу двумя руками. 3.3 Верхняя и нижняя подачи мяча. 3.4 Нападающий удар. 3.5 Блок. 3.6 Тактическая подготовка.	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 блокирования. Отработка тактических взаимодействий игроков в той или иной ситуации на площадке.	
4	УК-7	4. Спортивные игры (баскетбол) 4.1 Владение мячом. 4.2 Ведения мяча (дриблинг).	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.	

		4.3 Передачи (пас) и ловля мяча. 4.4 Комбинационные действия защиты и нападения. 4.5 Броски в прыжке с дистанции.	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	УК-7	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	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. 6.6 Прикладное плавание.	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, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании баттерфляем. Облегченные способы плавания. Транспортировка предметов; спасение и транспортировка утопающих. ¶¶	
7	УК-7	7. Гимнастика (пилатес) 7.1 Основные принципы. 7.2 Базовые	Релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость. Силовой пояс, стабилизация	



		упражнения. 7.3 Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.	лопаток, натяжение и укрепление, упражнения у стены, гибкий позвоночник, увеличение нагрузки, разрядка. Уровни подготовленности: базовый, средний, продвинутый.	
8	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	УК-7	9. Гимнастика (атлетическая) 9.1 Упражнения для дельтовидных мышц. 9.2 Упражнения для бицепсов. 9.3 Упражнения на трицепсы. 9.4 Мышцы спины.	Жимы от плеч с разными положениями кистей; подъем гантелей вперед; разведение рук с гантелями в стороны; разведение гантелей в наклоне. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя): хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно; хват ладонями внутрь, вперед. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя); выпрямление рук лежа на скамье; выпрямление одной руки (поочередно) назад в наклоне. Тяга гантели к поясу в наклоне; отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка); лежа	



4 000507 23902

		9.5 Грудные мышцы. 9.6 Мышцы живота. 9.7 Мышцы бедра. 9.8 Мышцы голени.	животом на скамье тяга гантелей вверх до сгибания рук. 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. 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. 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. 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	УК-7	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	Трудоемкость	Трудоемкость по семестрам (Ч)
-------------	--------------	-------------------------------



4 000507 23902

работы	объем в зачетн ых единиц ах (ЗЕТ)	Объем в часах (Ч)	Семе стр 1	Семе стр 2	Семе стр 3	Семе стр 4	Семе стр 5	Семе стр 6	Семе стр 7	Семе стр 8
Контактная работа, в том числе		328	40	40	40	40	40	40	40	48
Консультации, аттестационные испытания (КАТТ) (Экзамен)		4								4
Лекции (Л)										
Лабораторные практикумы (ЛП)										
Практические занятия (ПЗ)		324	40	40	40	40	40	40	40	44
Клинико- практические занятия (КПЗ)										
Семинары (С)										
Работа на симуляторах (РС)										
Самостоятельная работа студента (СРС)										
ИТОГО	0	328	40	40	40	40	40	40	40	48

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

Практические занятия

№ раздел а	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения для дельтовидных мышц.		6
1	Гимнастика	Упражнения для бицепсов.		8



	(атлетическая)			
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения на трицепсы.		6
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы спины.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Грудные мышцы.		12
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы живота.		6
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.		12
3	Гимнастика (стретчинг)	Стретчинг		6
4	Гимнастика (шейпинг)	Упражнения на все группы мышц.		6
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.		6
5	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.		10
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	6
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	6
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		6



		выносливости.		
7	Плавание	Освоение с водой.		8
7	Плавание	Кроль на груди.		8
7	Плавание	Кроль на спине.		6
7	Плавание	Брасс.		6
7	Плавание	Баттерфляй.		6
7	Плавание	Прикладное плавание.		10
8	Спортивные игры (баскетбол)	Владение мячом.		6
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.		6
8	Спортивные игры (баскетбол)	Броски в прыжке с дистанции.		10
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.		6
9	Спортивные игры (волейбол)	Нападающий удар.		8
9	Спортивные игры (волейбол)	Блок.		10
9	Спортивные игры (волейбол)	Тактическая подготовка.		10
10	Спортивные игры (футбол)	Перемещения и удары по мячу.		6
10	Спортивные игры (футбол)	Приемы (остановки) мяча.		4
10	Спортивные игры (футбол)	Ведение и обводка противника.		10
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	№	Адрес учебных	Наименование оборудованных
-------	---	---------------	----------------------------



	учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	аудиторий и объектов для проведения занятий	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