



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)
«01» апреля 2024
протокол №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Прикладная физическая культура и спорт
основная профессиональная Высшее образование - бакалавриат - программа бакалавриата
39.00.00 Социология и социальная работа
39.03.02 Социальная работа

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; принципы	быть компетентным в вопросах физической культуры; применять методы физической культуры для улучшения здоровья,	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



		профессиональной деятельности и	здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой	работоспособности и хорошего самочувствия		
2	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	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. Легкая атлетика 1.1 Высокий и низкий старт. 1.2 Бег на короткие дистанции.	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	



		1.3 Эстафетный бег. 1.4 Бег на средние дистанции.	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.	
2	УК-7	2. Спортивные игры (волейбол) 2.1 Прием и передача мяча сверху двумя руками. 2.2 Приема и передача мяча снизу двумя руками.	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.	
3	УК-7	3. Спортивные игры (баскетбол) 3.1 Владение мячом. 3.2 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. Способы обводки соперника.	



4	УК-7	4. Спортивные игры (футбол) 4.1 Перемещения и удары по мячу. 4.2 Приемы (остановки) 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.	
5	УК-7	5. Плавание 5.1 Освоение с водой. 5.2 Кроль на спине. 5.3 Брасс на груди.	Физические свойства воды, задержка дыхания, выдох в воду, всплывание, принятие и удержание безопорного положения в воде, скольжение в безопорном положении. 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.	
6	УК-7	6. Гимнастика (атлетическая) 6.1 Упражнения для дельтовидных мышц. 6.2 Мышцы живота.	Жимы от плеч с разными положениями кистей; подъем гантелей вперед; разведение рук с гантелями в стороны; разведение гантелей в наклоне. 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.	
7	УК-7	7. Самостоятельная работа студентов 7.1 Разработка системы ЗОЖ-основы жизни. 7.2 Подготовка к участию в соревнованиях по видам спорта. 7.3 Подготовка к участию в спортивном празднике. 7.4 Подготовка к сдаче нормативов. 7.5 Подготовка к сдаче ГТО. 7.6 Подготовка к методико практическим занятиям. 7.7 Подготовка к практическим занятиям. 7.8 Подготовка к промежуточной аттестации.	Система самостоятельных занятий Система самостоятельных занятий Система самостоятельных занятий Система самостоятельных занятий Система самостоятельных занятий Система самостоятельных занятий Система самостоятельных занятий Контроль результатов	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.
8	УК-7	8. Кроль на груди. 8.1 Кроль на груди.	Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании кролем на груди.	



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		36	4	4	4	4	4	4	4	8
Консультации, аттестационные испытания (КАТТ) (Экзамен)		4								4
Лекции (Л)										
Лабораторные практикумы (ЛП)										
Практические занятия (ПЗ)		32	4	4	4	4	4	4	4	4
Клинико-практические занятия (КПЗ)										
Семинары (С)										
Работа на симуляторах (РС)										
Самостоятельная работа студента (СРС)		292	36	36	36	36	36	36	36	40
ИТОГО	0	328	40	40	40	40	40	40	40	48

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.		2
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы живота.		2
2	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
2	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.		2
2	Легкая атлетика	Эстафетный бег.		2
2	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции.		2
3	Плавание	Освоение с водой.		2
3	Плавание	Кроль на спине.		2
3	Плавание	Брасс на груди.		2
4	Кроль на груди.	Кроль на груди.		2
5	Спортивные игры (баскетбол)	Владение мячом.		2
5	Спортивные игры (баскетбол)	Ведения мяча (дриблинг).		2
6	Спортивные игры (волейбол)	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		2
6	Спортивные игры (волейбол)	Приема и передача мяча снизу двумя руками.		2
7	Спортивные игры (футбол)	Перемещения и удары по мячу.		2
7	Спортивные игры (футбол)	Приемы (остановки) мяча.		2

Самостоятельная работа студента

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема занятия	Вид СРС	Объем, час.
1	Самостоятельная работа студентов	Разработка системы ЗОЖ-основы жизни.		36
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к участию в соревнованиях по видам спорта.		36
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к участию в спортивном празднике.		36
1	Самостоятельная	Подготовка к сдаче нормативов.		36



	работа студентов			
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к сдаче ГТО.		36
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к методико - практическим занятиям.		36
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к практическим занятиям.		36
1	Самостоятельная работа студентов	Подготовка к промежуточной аттестации.		40

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 Тег ЭЦП