



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 - специалитет - программа специалитета  
31.00.00 Клиническая медицина  
31.05.03 Стоматология

**Цель освоения дисциплины Прикладная физическая культура и спорт**

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОПК-4; Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

ОПК-4; Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, 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-4	Способен проводить и осуществлять контроль эффективности	Знать основные критерии здорового образа жизни и	Проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди	Имеет практический опыт: пропаганды здорового образа	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы



		мероприяти й по профилакти ке, 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 пациентов (их законных представите лей), медицински х работников; основные гигиеничес кие мероприяти я оздоровител ьного характера, способству ющие укреплению здоровья и профилакти ке возникнове ния наиболее распростра	детей и взрослых (их законных представите лей) и медицински х работников с целью формирован ия здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; проводить санитарно- просветител ьскую работу среди детей и взрослых с целью формирован ия здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; формироват ь у детей и взрослых (их законных представите лей) поведение, направленн ое на сохранение	жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; проведения санитарно- просветител ьской работы среди детей и взрослых; формирован ия у детей и взрослых (их за- конных представите лей) 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	по дисциплине ПФКиС.
--	--	---	--	--	--	----------------------------



			<p>ненных заболеваний; основы профилактической медицины; этапы планирования и внедрения коммунальных программ профилактики наиболее распространенных заболеваний</p>	<p>и повышение уровня соматического здоровья; разрабатывать и реализовывать программы 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</p>	<p>их средств, и психотропных веществ; разработки плана 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</p>	
--	--	--	--	---	--	--



				профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе онкологических; проводить подбор и назначение лекарственных препаратов и немедицинских методов для профилактики распространенных заболеваний	назначения лекарственных препаратов и немедицинских методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний	
2	ОПК-4	Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому	Знать основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиенические и медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий,	Проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди детей и взрослых (их законных представителей) и медицинских работников с целью формирования	Имеет практический опыт: пропаганды здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проведения санитарно-просветительской работы	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



0000517 94400

		просвещению населения	токсикоманий, основные принципы их профилактики; формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников; основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения наиболее распространенных заболеваний; основы профилактической медицины; этапы планирования и внедрения коммунальных	здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; формировать у детей и взрослых (их законных представителей) поведение, направленное на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разработки плана профилактических мероприятий и осуществление методов	среди детей и взрослых; формирование у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разработки плана профилактических мероприятий и осуществление методов	
--	--	-----------------------	--	--	--	--



			программ профилактики наиболее распространенных заболеваний	ия 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 заболеваний	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 немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных	
--	--	--	---	---	--	--



				й, в том числе онкологических; проводить подбор и назначение лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний	заболеваний	
3	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



				и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни		
4	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	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-4, УК-7	1. Общая физическая подготовка  1.1 Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ  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.	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.
2	ОПК-4, УК-7	2. Легкая атлетика  2.1 Высокий и низкий старт.  2.2 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	



		<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>бега 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	ОПК-4, УК-7	<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>3.4 Нападающий удар.</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>Ударные движения по мячу, разбег, выход под мяч; удары с переводом в разные стороны; обманный удар.</p>	



		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-4, 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-4, 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	ОПК-4, УК-7	6. Плавание  6.1 Освоение с водой.  6.2 Кроль на груди.  6.3 Кроль на спине.	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.	



		<p>6.4 Брасс на груди</p> <p>6.5 Баттерфляй.</p> <p>6.6 Прикладное плавание.</p>	<p>Старты и повороты при плавании кролем на спине.</p> <p>Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании брассом на груди.</p> <p>Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании баттерфляем.</p> <p>Облегченные способы плавания. Транспортировка предметов; спасение и транспортировка утопающих.</p>	
7	ОПК-4, УК-7	<p>7. Гимнастика (пилатес)</p> <p>7.1 Основные принципы.</p> <p>7.2 Базовые упражнения.</p> <p>7.3 Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.</p>	<p>Релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость.</p> <p>Силовой пояс, стабилизация лопаток, натяжение и укрепление, упражнения у стены, гибкий позвоночник, увеличение нагрузки, разрядка.</p> <p>Уровни подготовленности: базовый, средний, продвинутый.</p>	
8	ОПК-4, УК-7	<p>8. Гимнастика (шейпинг)</p> <p>8.1 Упражнения на все группы мышц.</p>	<p>Основные: мышцы бедра (передняя, задняя, внутренняя, боковая), мышцы брюшного пресса (верхнего, нижнего, косые</p>	



			мышцы живота). Дополнительные: ягодичные мышцы, мышцы брюшного пресса, мышцы плечевого пояса, мышцы спины.	
9	ОПК-4, УК-7	9. Гимнастика (атлетическая) 9.1 Упражнения для дельтовидных мышц. 9.2 Упражнения для бицепсов. 9.3 Упражнения на трицепсы. 9.4 Грудные мышцы. 9.5 Мышцы живота. 9.6 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. Тяга гантели к поясу в наклоне; отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка); лежа 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 гантелей в руках. Тяга гантели к поясу в наклоне; отведение гантелей назад-вверх в	





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.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения для бицепсов.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения на трицепсы.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Грудные мышцы.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы живота.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы спины		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы бедра.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы голени.		8
2	Гимнастика	Основные принципы.		8



	(пилатес)			
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.		5
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 способ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	5
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	5
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.		8
7	Плавание	Кроль на груди.		5
7	Плавание	Кроль на спине.		8
7	Плавание	Брасс на груди		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.	5
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	Инструкция для занятий по ПФКиС	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Адреса спортивных баз	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
4	Видео-тест 1.Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
5	Программа занятий для освобожденных студентов по ПФКиС	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
6	Видео урок 2	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
7	ФОС. ПФКиС. Кафедра физкультуры.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
8	Видео урок 1	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
9	Боевые искусства на кафедре физической культуры	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
10	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по	Размещено в



	дисциплине ПФКиС.	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

Принята на заседании кафедры Центр спорта

от «17» апреля 2024 г., протокол № 9

Заместитель директора  
Центра спорта по  
образовательной  
деятельности

(подпись)

Воронова Н.Н.

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом

от «28» мая 2024 г., протокол № 5

Служебный ТегЭЦП