



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  
19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии  
19.03.01 Биотехнология  
Медицинская биотехнология

**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	Знать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;	Уметь быть компетентным в вопросах физической культуры; применять методы физической культуры для улучшения здоровья,	Владеть средствами и методами индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



		профессиональной деятельности и	принципы 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	Знать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой	Уметь быть компетентным в вопросах физической культуры; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия	Владеть 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. Общая физическая подготовка  1.1 Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.  1.2 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,	Тест 1. Обязательные контрольные



4 000507 60002

		<p>способствующая развитию координационных способностей.</p> <p>1.3 <b>Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.</b></p>	<p>прыжки через скамейку, скакалку); упражнения на баланс.</p> <p>Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы.</p>	<p>нормативы по дисциплине ПФКиС.</p>
2	УК-7	<p>2. Легкая атлетика</p> <p>2.1 Высокий и низкий старт.</p> <p>2.2 Бег на короткие дистанции.</p> <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>Положение бегуна на старте. Разновидности стартов в беге. Выполнение стартовых команд. Применение стартов на дистанции.</p> <p>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.</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»,</p>	



			«прогнувшись».	
3	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>3.5 Блок.</p> <p>3.6 Тактическая подготовка.</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> <p>Выбор места, постановка стоп, кистей. Перемещения вдоль сетки при блокировании. Индивидуальные и групповые блокирования.</p> <p>Отработка тактических взаимодействий игроков в той или иной ситуации на площадке.</p>	
4	УК-7	<p>4. Спортивные игры (баскетбол)</p> <p>4.1 Владение мячом.</p> <p>4.2 Ведения мяча</p>	<p>Упражнения на ловкость и координацию: подбрасывания мяча и ловля в прыжке; перемещения, пробросы, перехват мяча разными способами.</p> <p>Основные формы ведения мяча:</p>	



4 000507 60002

		<p>(дриблинг).</p> <p>4.3 Передачи (пас) и ловля мяча.</p> <p>4.4 Комбинационные действия защиты и нападения.</p> <p>4.5 Броски в прыжке с дистанции.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Зонная и личная защита. Способы защиты. Действия игрока в нападении.</p> <p>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.</p>	
5	УК-7	<p>5. Спортивные игры (футбол)</p> <p>5.1 Перемещения и удары по мячу.</p> <p>5.2 Приемы (остановки) мяча.</p> <p>5.3 Ведение и обводка противника.</p>	<p>Перемещения: бег, прыжки, остановки, повороты. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему, удар с поворотом, через себя, с полуплета, головой.</p> <p>Остановки мяча стопой, бедром, туловищем, головой.</p> <p>Ведение мяча поочередно левой/правой ногой (по прямой, дуге, «восьмеркой», «слалом»), после передачи партнера, с</p>	



4 000507 60002

		5.4 Отбор мяча.	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)		



4 000507 60002

		<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	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 мышцы живота). Дополнительные: ягодичные мышцы, мышцы брюшного пресса, мышцы плечевого пояса, мышцы спины.</p>	
9	УК-7	<p>9. Гимнастика (атлетическая)</p> <p>9.1 Упражнения для дельтовидных мышц.</p> <p>9.2 Упражнения для бицепсов.</p> <p>9.3 Упражнения на трицепсы.</p>	<p>Жимы от плеч с разными положениями кистей; подъем гантелей вперед; разведение рук с гантелями в стороны; разведение гантелей в наклоне.</p> <p>Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя): хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно; хват ладонями внутрь, вперед.</p> <p>Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя);</p>	



4 000507 60002

		<p>9.4 Мышцы спины.</p> <p>9.5 Грудные мышцы.</p> <p>9.6 Мышцы живота.</p> <p>9.7 Мышцы бедра.</p> <p>9.8 Мышцы голени.</p>	<p>выпрямление рук лежа на скамье; выпрямление одной руки (поочередно) назад в наклоне.</p> <p>Тяга гантели к поясу в наклоне; отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка); лежа животом на скамье тяга гантелей вверх до сгибания рук.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
10	УК-7	<p>10. Гимнастика (стретчинг)</p> <p>10.1 Стретчинг</p>	<p>Разновидности упражнений на растягивание. Выполнение упражнений из различных</p>	



4 000507 60002

			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
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)										
<b>ИТОГО</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>48</b>

**Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий****Практические занятия**

№	Наименование	Тема	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
---	--------------	------	---------------------	-------------



раздел а	раздела дисциплины (модуля)			
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.		4
2	Гимнастика (пилатес)	Базовые упражнения.		4
2	Гимнастика (пилатес)	Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.		8
3	Гимнастика (стретчинг)	Стретчинг		8
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»	8
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	8



		способностей.		
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.		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.		6
8	Спортивные игры (баскетбол)	Комбинационные действия защиты и нападения.		6
8	Спортивные игры (баскетбол)	Броски в прыжке с дистанции.		6
9	Спортивные игры (волейбол)	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		8
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.		6
9	Спортивные игры (волейбол)	Тактическая подготовка.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Перемещения и удары по мячу.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Приемы (остановки) мяча.		6
10	Спортивные игры (футбол)	Ведение и обводка противника.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Отбор мяча.		6



	(футбол)		
--	----------	--	--

### 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



4 000507 60002

		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