



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
38.00.00 Экономика и управление
38.03.02 Менеджмент
Менеджмент в здравоохранении

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

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 профессиональной	виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры;	применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать	навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



		деятельност и	систему профилакти ки вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	ь средства и методы физическог о воспитания для профессион ально- личностног о развития, физическог о самосоверш енствования , формирован ия здорового образа и стиля жизни	и; навыками планирован ия рабочего и свободного времени для оптимально го сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечени я работоспос обности	
--	--	------------------	---	--	--	--

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. 1.3 Эстафетный бег.	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.	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



		1.4 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	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.	Перемещения: бег, прыжки, остановки, повороты. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему,	



		4.2 Приемы (остановки) мяча.	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 груди. 5.3 Кроль на спине. 5.4 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, 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.	
6	УК-7	6. Гимнастика (атлетическая) 6.1 Упражнения для дельтовидных мышц. 6.2 Мышцы спины.	Жимы от плеч с разными положениями кистей; подъем гантелей вперед; разведение рук с гантелями в стороны; разведение гантелей в наклоне. Тяга гантели к поясу в наклоне; отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка); лежа животом на скамье тяга гантелей вверх до сгибания рук.	

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)										
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.		20



1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы спины.		20
2	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	20
2	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	20
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	20
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	20
2	Легкая атлетика	Эстафетный бег.		20
2	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции.		20
3	Плавание	Освоение с водой.		20
3	Плавание	Кроль на груди.		20
3	Плавание	Кроль на спине.		22
3	Плавание	Брасс на груди.		22
4	Спортивные игры (баскетбол)	Владение мячом.		20
4	Спортивные игры (баскетбол)	Ведения мяча (дриблинг).		20
5	Спортивные игры (волейбол)	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		20
5	Спортивные игры (волейбол)	Приема и передача мяча снизу двумя руками.		20
6	Спортивные игры (футбол)	Перемещения и удары по мячу.		20
6	Спортивные игры (футбол)	Приемы (остановки) мяча.		20

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	36-1	119121, г. Москва, ул. Плющиха, д. 57	

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Центр спорта

Разработчики:

Заместитель директора центра
по образовательной
деятельности

Воронова Н.Н.

(занимаемая должность)

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Старший преподаватель

Першиков С.В.

(занимаемая должность)

(подпись)

(фамилия, инициалы)

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