



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)
«15» июня 2023
протокол №6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Прикладная физическая культура и спорт
основная профессиональная Высшее образование - бакалавриат - программа бакалавриата
45.00.00 Языкознание и литературоведение
45.03.02 Лингвистика
Язык. Информация. Коммуникация

Цель освоения дисциплины Прикладная физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОПК-2; Способен применять в практической деятельности знание психолого-педагогических основ и методики обучения иностранным языкам и культурам

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-2	Способен применять в практической деятельности и знание психолого-педагогических основ и методики обучения иностранным языкам и	учебный процесс, его субъектов, структуру и содержание; психолого-педагогические закономерности его организации; психолого-	организовать учебный процесс; организовать учебный материал; организовать учебно-профессиональную деятельность обучающихся	методами, средствами, формами организации учебного процесса и оценки его результатов; методами, средствами, формами организации учебно-	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



		культурам	педагогическую структуру и содержание учебной и педагогической деятельности; - технологии организации учебного процесса и оценки достижений обучающихся; - психолого-педагогические закономерности организации педагогической деятельности; - психологическую структуру и содержание исследовательской деятельности; - психологическую структуру и содержание практической деятельности; - способы и методы исследования и освоения инновационных областей; -	ся; - организовать педагогическую деятельность преподавателя; - оценить достижения обучающихся; - выполнить исследовательскую деятельность; - выполнить практическую деятельность - освоить инновационные области; - проводить анализ и обобщение информации; - поставить цель в соответствии с потребностями; - организовать интеллектуальное развитие; - критически оценить свои достоинства и недостатки.	- профессиональной деятельности; - процедурам и анализа и обобщения; - способами организации взаимодействия в коллективе; - технологии построения деятельности; - навыком проведения рефлексии.	
--	--	-----------	---	--	---	--



			психологию коллектива, его характеристики; - мыслительные операции: анализ, обобщение; синтез; - цели деятельности и способы их достижения ; - методы и средства познания, обучения, самоконтроля, развития; - психический процесс саморазвития, его пути и средства.			
2	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы ЗОЖ и применяет их на практике. Знает методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а также уровня физической	Может оценить свое физическое состояние, определить ключевые проблемы, своевременно обращается к специалисту. Умеет составлять и подбирать индивидуальные комплексы упражнений.	Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни. Осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Своевременно проходит	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



			подготовленности.		скрининги и диспансеризацию. Владеет навыками организации и самостоятельных занятий физической культурой и спортом. оценивает риск развития заболеваний. Определяет ключевые направления индивидуальной профилактики. Соблюдает график вакцинации. Владеет методами закаливания
--	--	--	-------------------	--	---

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-2, УК-7	1. Общая физическая подготовка 1.1 Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей. 1.2 Общая	Упражнения с эспандерами, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление. Сложные координационные	Тест 1.



		<p>физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей.</p> <p>1.3 Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.</p>	<p>прыжковые упражнения (разноплановые работы рук и ног, прыжки через скамейку, скакалку); упражнения на баланс.</p> <p>Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы.</p>	<p>Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.</p>
2	ОПК-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>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>	



		2.6 Прыжок в длину с разбега.	Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Способы прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись».	
3	ОПК-2, УК-7	3. Спортивные игры (волейбол) 3.1 Прием и передача мяча сверху двумя руками. 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.	 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. 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	ОПК-2, УК-7	4. Спортивные игры (баскетбол) 4.1 Владение мячом.	Упражнения на ловкость и координацию: подбрасывания мяча и ловля в прыжке; перемещения, пробросы,	



		<p>перехват мяча разными способами.</p> <p>4.2 Ведения мяча (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>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.</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	ОПК-2, 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>Перемещения: бег, прыжки, остановки, повороты. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему, удар с поворотом, через себя, с полулета, головой.</p> <p>Остановки мяча стопой, бедром, туловищем, головой.</p>	



0 000507 23400

		5.3 Ведение и обводка противника.	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».	
		5.4 Отбор мяча.	Отбор мяча: полный и не полный. Приемы мяча: ударом ногой, остановка ногой, толчком плеча. Способы отбора: в выпаде и подкате.	
6	ОПК-2, УК-7	6. Плавание		
		6.1 Освоение с водой.	Физические свойства воды, задержка дыхания, выдох в воду, всплывание, принятие и удержание безопорного положения в воде, скольжение в безопорном положении.	
		6.2 Кроль на груди.	Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании кролем на груди.	
		6.3 Кроль на спине.	Положение тела, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании кролем на спине.	
		6.4 Брасс.	Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании брассом на груди.	
		6.5 Баттерфляй.	Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании баттерфляем.	
		6.6 Прикладное	Облегченные способы плавания.	



		плавание.	Транспортировка предметов; спасение и транспортировка утопающих.¶¶	
7	ОПК-2, УК-7	7. Гимнастика (пилатес) 7.1 Основные принципы. 7.2 Базовые упражнения. 7.3 Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.	Релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость. Силовой пояс, стабилизация лопаток, натяжение и укрепление, упражнения у стены, гибкий позвоночник, увеличение нагрузки, разрядка. Уровни подготовленности: базовый, средний, продвинутый.	
8	ОПК-2, 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	ОПК-2, УК-7	9. Гимнастика (атлетическая) 9.1 Упражнения для дельтовидных мышц. 9.2 Упражнения для бицепсов.	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	



0 000507 23400

		опорой локтя в колено, попеременно; хват ладонями внутрь, вперед.
9.3 Упражнения на трицепсы.		Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя); выпрямление рук лежа на скамье; выпрямление одной руки (поочередно) назад в наклоне.
9.4 Мышцы спины.		Тяга гантели к поясу в наклоне; отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка); лежа животом на скамье тяга гантелей вверх до сгибания рук.
9.5 Грудные мышцы.		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.
9.6 Мышцы живота.		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.
9.7 Мышцы бедра.		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.
9.8 Мышцы голени.		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.



0 000507 23400

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.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения для бицепсов.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения на трицепсы.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы спины.		10
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.		8
2	Гимнастика (пилатес)	Базовые упражнения.		6
2	Гимнастика (пилатес)	Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.		6
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.		6
5	Легкая атлетика	Эстафетный бег.		6
5	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции.		6
5	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места.		10
5	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.		6
6	Общая физическая	Общая физическая подготовка,	Размещено в	8



	подготовка	способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.	Информационной системе «Университет-Обучающийся»	
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 координационных способностей.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	6
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.		10
7	Плавание	Освоение с водой.		8
7	Плавание	Кроль на груди.		8
7	Плавание	Кроль на спине.		10
7	Плавание	Брасс.		8
7	Плавание	Баттерфляй.		6
7	Плавание	Прикладное плавание.		8
8	Спортивные игры (баскетбол)	Владение мячом.		6
8	Спортивные игры (баскетбол)	Ведения мяча (дриблинг).		10
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.		6
9	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя и нижняя подачи мяча.		10
9	Спортивные игры (волейбол)	Нападающий удар.		6
9	Спортивные игры (волейбол)	Блок.		10
9	Спортивные игры (волейбол)	Тактическая подготовка.		6
10	Спортивные игры (футбол)	Перемещения и удары по мячу.		6



10	Спортивные игры (футбол)	Приемы (остановки) мяча.		10
10	Спортивные игры (футбол)	Ведение и обводка противника.		6
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	№ 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 «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