



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 - специалитет - программа специалитета  
30.00.00 Фундаментальная медицина  
30.05.01 Медицинская биохимия

**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 укрепления 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<br><br>1.1 Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.<br><br>1.2 Общая физическая подготовка, | Упражнения с эспандерами, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.<br><br>Сложные координационные прыжковые упражнения (разноплановые работы рук и ног, | Тест 1. Обязательные контрольные |



4 000518 85402

|   |      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |
|---|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|   |      | способствующая развитию координационных способностей.<br><br>1.3 Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.                                                                                         | прыжки через скамейку, скакалку); упражнения на баланс.<br><br>Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | нормативы по дисциплине ПФКиС. |
| 2 | УК-7 | 2. Легкая атлетика<br><br>2.1 Высокий и низкий старт.<br><br>2.2 Бег на короткие дистанции.<br><br>2.3 Эстафетный бег.<br><br>2.4 Бег на средние дистанции.<br><br>2.5 Прыжок в длину с места.<br><br>2.6 Прыжок в длину с разбега. | Положение бегуна на старте. Разновидности стартов в беге. Выполнение стартовых команд. Применение стартов на дистанции.<br><br>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.<br><br>Виды эстафетного бега. Основные способы передачи эстафеты: передача эстафеты на месте, при ходьбе и в беге с небольшой скоростью.<br><br>Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Положение туловища, рук при беге, по прямой и повороту. Финиширование. Дыхание при беге на средние дистанции.<br><br>Фазы прыжка: толчок, полет, приземление.<br><br>Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Способы прыжка: «согнув ноги», |                                |



|   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                           | «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 000518 85402

|   |      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |      | <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 000518 85402

|   |      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |      | 5.4 Отбор мяча.                                                                                                                                                     | остановками по сигналу. Приемы обманных движений с мячом: «уход», «удар», «остановка».<br>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<br>6.1 Освоение с водой.<br><br>6.2 Кроль на груди.<br><br>6.3 Кроль на спине.<br><br>6.4 Брасс.<br><br>6.5 Баттерфляй.<br><br>6.6 Прикладное плавание. | Физические свойства воды, задержка дыхания, выдох в воду, всплывание, принятие и удержание безопорного положения в воде, скольжение в безопорном положении.<br>Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании кролем на груди.<br>Положение тела, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании кролем на спине.<br>Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании брассом на груди.<br>Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании баттерфляем.<br>Облегченные способы плавания. Транспортировка предметов; спасение и транспортировка утопающих. ¶¶ |  |
| 7 | УК-7 | 7. Гимнастика (пилатес)                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |



4 000518 85402

|   |      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|---|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |      | <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).<br/>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 000518 85402

|    |      |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |      | <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;<br/>выпрямление одной руки<br/>(поочередно) назад в наклоне.</p> <p>Тяга гантели к поясу в наклоне;<br/>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |





|  |  |  |                                            |  |
|--|--|--|--------------------------------------------|--|
|  |  |  | исходных положений для<br>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 | Семестр 9 |
| Контактная работа, в том числе                          |                                 | 328               | 20                            | 40        | 40        | 40        | 40        | 40        | 40        | 40        | 28        |
| Консультации, аттестационные испытания (КАтт) (Экзамен) |                                 | 4                 |                               |           |           |           |           |           |           |           | 4         |
| 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

| №<br>раздел<br>а | Наименование<br>раздела<br>дисциплины<br>(модуля) | Тема                                                                                              | Применение ЭО и ДОТ                                          | Объем, час. |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|
| 1                | Гимнастика<br>(атлетическая)                      | Упражнения для дельтовидных мышц.                                                                 |                                                              | 8           |
| 1                | Гимнастика<br>(атлетическая)                      | Упражнения для бицепсов.                                                                          |                                                              | 8           |
| 1                | Гимнастика<br>(атлетическая)                      | Упражнения на трицепсы.                                                                           |                                                              | 8           |
| 1                | Гимнастика<br>(атлетическая)                      | Мышцы спины.                                                                                      |                                                              | 8           |
| 1                | Гимнастика<br>(атлетическая)                      | Грудные мышцы.                                                                                    |                                                              | 8           |
| 1                | Гимнастика<br>(атлетическая)                      | Мышцы живота.                                                                                     |                                                              | 8           |
| 1                | Гимнастика<br>(атлетическая)                      | Мышцы бедра.                                                                                      |                                                              | 8           |
| 1                | Гимнастика<br>(атлетическая)                      | Мышцы голени.                                                                                     |                                                              | 8           |
| 2                | Гимнастика<br>(пилатес)                           | Основные принципы.                                                                                |                                                              | 8           |
| 2                | Гимнастика<br>(пилатес)                           | Базовые упражнения.                                                                               |                                                              | 6           |
| 2                | Гимнастика<br>(пилатес)                           | Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.                            |                                                              | 6           |
| 3                | Гимнастика<br>(стретчинг)                         | Стретчинг                                                                                         |                                                              | 6           |
| 4                | Гимнастика<br>(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 способностей. | Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся» | 5           |
| 6                | Общая физическая подготовка                       | Общая физическая подготовка,                                                                      | Размещено в Информационной системе                           | 5           |



|    |                             |                                                                                    |                                                              |   |
|----|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---|
|    | подготовка                  | способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.               | «Университет-Обучающийся»                                    |   |
| 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.                                                                  |                                                              | 5 |
| 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.                                                       |                                                              | 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 | 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                        | Размещено в                                                  |



|  |                   |                                                            |
|--|-------------------|------------------------------------------------------------|
|  | дисциплине ПФКиС. | Информационной<br>системе<br>«Университет-<br>Обучающийся» |
|--|-------------------|------------------------------------------------------------|

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | №<br>учебных аудиторий и<br>объектов для<br>проведения занятий | Адрес учебных<br>аудиторий и объектов<br>для проведения занятий | Наименование оборудованных<br>учебных кабинетов, объектов для<br>проведения практических<br>занятий, объектов физической<br>культуры и спорта с перечнем<br>основного оборудования |
|-------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 36-1                                                           | 119121, г. Москва, ул.<br>Плущиха, 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