



федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)
Брянский филиал

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
31.00.00 Клиническая медицина
31.05.03 Стоматология

Цель освоения дисциплины Прикладная физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

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

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

УК-7; Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7; Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	ОПК-4	Способен проводить и осуществлять контроль эффективно	Знать основные критерии здорового образа	Проводить санитарно-гигиеническое просвещени	Имеет практический опыт: пропаганды здорового	Тест 1. Обязательные контрольные



		сти мероприятия по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	жизни и методы его формирования; социально-гигиенические и медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы их профилактики; формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников; основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения наиболее	е среди детей и взрослых (их законных представителей) и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; формировать у детей и взрослых (их законных представителей) поведение, направленное на	образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проведения санитарно-просветительской работы среди детей и взрослых; формирование у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; формирования программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением	нормативы по дисциплине ПФКиС.
--	--	---	--	--	---	--------------------------------



			распростра- ненных заболевани- й; основы профилакти- ческой медицины; этапы планирован- ия и внедрения коммуналь- ных программ профилакти- ки наиболее распростра- ненных заболевани- й	сохранение и повышение уровня соматическ- ого здоровья; разрабатыва- ть и реализовыв- ать программы формирован- ия здорового образа жизни, в том числе программы снижения потреблени- я алкоголя и табака, предупрежд- ения и борьбы с немедицинс- ким потреблени- ем наркотическ- их средств, и психотропн- ых веществ; разрабатыва- ть план профилакти- ческих мероприяти- й и осу- ществлять методы групповой и индивидуал- ьной профилакти- ки наиболее распростра- ненных заболевани-	наркотическ- их средств, и психотропн- ых веществ; разработки плана профилакти- ческих мероприяти- й и осуществле- ние методов групповой и индивидуал- ьной профилакти- ки наиболее распростра- ненных заболевани- й; назначения профилакти- ческих мероприяти- й детям и взрослым с учетом факторов риска, онкологиче- ской и гигиеничес- кой профилакти- ки в соответстви- и с порядками оказания медицинско- й помощи, клинически ми рекомендац- иями, с учетом стандартов медицинско- й помощи;	
--	--	--	--	--	---	--



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



		кому просвещени ю населения	, токсикоман ий, основные принципы их профилакти ки; формы и методы санитарно- гигиеничес кого просвещени я среди пациентов (их законных представите лей), медицински х работников; основные гигиеничес кие мероприяти я оздоровител ьного характера, способству ющие укреплению здоровья и профилакти ке возникнове ния наиболее распростра ненных заболевани й; основы профилакти ческой медицины; этапы планирован ия и внедрения коммунальн	ия здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; проводить санитарно- просветител ьскую работу среди детей и взрослых с целью формирован ия здорового образа жизни и профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й; формироват ь у детей и взрослых (их законных представите лей) поведение, направленн ое на сохранение и повышение уровня соматическ ого здоровья; разрабатыва ть и реализовыв ать программы	работы среди детей и взрослых; формирован ия у детей и взрослых (их за- конных представите лей) поведения, направленн ого на сохранение и повышение уровня соматическ ого здоровья; формирован ия программ здорового образа жизни, включая программы снижения потреблени я алкоголя и табака, предупрежд ения и борьбы с немедицинс ким потреблени ем наркотическ их средств, и психотропн ых веществ; разработки плана профилакти ческих мероприяти й и осуществле	
--	--	--------------------------------------	---	---	---	--



			ых программ профилактики наиболее распространенных заболеваний	формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разрабатывать план профилактических мероприятий и осуществлять методы групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления	ние методов групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначения профилактических мероприятий детям и взрослым с учетом факторов риска, онкологической и гигиенической профилактики в соответствии с порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями, с учетом стандартов медицинской помощи; подбора и назначения лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распростра	
--	--	--	--	---	--	--



				заболевани й, в том числе онкологиче ских; проводить подбор и назначение лекарственн ых препаратов и немедикаме нтозных методов для профилакти ки наиболее распростра ненных заболевани й	ненных заболевани й	
3	УК-7	Способен поддержива ть должный уровень физической подготовлен ности для обеспечени я полноценно й социальной и профессион альной деятельност и	Знать здоровьесбе регающие технологии для поддержани я здорового образа жизни с учетом физиологич еских особенност ей организма	Грамотно и эргономичн о, логично планироват ь свое рабочее и свободное время для оптимально го сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечени я работоспос обности; поддержива ть должный уровень физической подготовлен ности для обеспечени я полноценно й	Имеет практическ ий опыт: поддержани я должного уровня физической подготовлен ности для обеспечени я полноценно й социальной и профессион альной деятельност и и соблюдения норм здорового образа жизни	Тест 1. Обязательн ые контрольны е нормативы по дисциплине ПФКиС.



				социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни		
4	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	1. Тест Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.



				жизни		
--	--	--	--	-------	--	--

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	ОПК-4, УК-7	1. Общая физическая подготовка 1.1 Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ 1.2 Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей. 1.3 Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.	Упражнения с эспандерами, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление. Сложные координационные прыжковые упражнения (разноплановые работы рук и ног, прыжки через скамейку, скакалку); упражнения на баланс. Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы.	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.
2	ОПК-4, УК-7	2. Легкая атлетика 2.1 Высокий и низкий старт. 2.2 Бег на короткие дистанции.	Положение бегуна на старте. Разновидности стартов в беге. Выполнение стартовых команд. Применение стартов на дистанции. Положение бегуна на старте, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт и его разновидности. Выполнение стартовых команд. Положение туловища, работа рук при беге, по	



		2.3 Эстафетный бег. 2.4 Бег на средние дистанции. 2.5 Прыжок в длину с места. 2.6 Прыжок в длину с разбега.	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. Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Положение туловища, рук при беге, по прямой и повороту. Финиширование. Дыхание при беге на средние дистанции. Фазы прыжка: толчок, полет, приземление. Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Способы прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись».	
3	ОПК-4, 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.	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;	



		3.5 Блок. 3.6 Тактическая подготовка.	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-4, УК-7	4. Спортивные игры (баскетбол) 4.1 Владение мячом. 4.2 Ведения мяча (дриблинг). 4.3 Передачи (пас) и ловля мяча. 4.4 Комбинационные действия защиты и нападения. 4.5 Броски в прыжке с дистанции.	Упражнения на ловкость и координацию: подбрасывания мяча и ловля в прыжке; перемещения, пробросы, перехват мяча разными способами. Основные формы ведения мяча: высокое (скоростное) ведение, низкое ведение с укрыванием мяча, ведение с изменением темпа. Виды ведения: со сменой рук, между ногами, с переводом за спину, обманные движения (финты). Фазы ведения мяча. Способы обводки соперника. Передачи мяча в парах: по воздуху, с отскоком от пола, с движением через всю площадку (с увеличением скорости); передача мяча в тройках через центрального игрока. Ловля мяча: одной/двумя руками, из-за спины, в прыжке, в защитной стойке. Зонная и личная защита. Способы защиты. Действия игрока в нападении. Бросок в прыжке с дистанции 2-3 метра с последующим увеличением дистанции: с места;	



			после получения на две ноги; после нашагивания; после отшагивания; после ведения вправо/влево. Бросок с добавлением прыжка.	
5	ОПК-4, УК-7	5. Спортивные игры (футбол) 5.1 Перемещения и удары по мячу. 5.2 Приемы (остановки) мяча. 5.3 Ведение и обводка противника. 5.4 Отбор мяча.	Перемещения: бег, прыжки, остановки, повороты. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему, удар с поворотом, через себя, с полулета, головой. Остановки мяча стопой, бедром, туловищем, головой. Ведение мяча поочередно левой/правой ногой (по прямой, дуге, «восьмеркой», «слалом»), после передачи партнера, с остановками по сигналу. Приемы обманных движений с мячом: «уход», «удар», «остановка». Отбор мяча: полный и не полный. Приемы мяча: ударом ногой, остановка ногой, толчком плеча. Способы отбора: в выпаде и подкате.	
6	ОПК-4, УК-7	6. Плавание 6.1 Освоение с водой. 6.2 Кроль на груди. 6.3 Кроль на спине.	Физические свойства воды, задержка дыхания, выдох в воду, всплывание, принятие и удержание безопорного положения в воде, скольжение в безопорном положении. Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании кролем на груди. Положение тела, движения	



		ногами, движения руками, согласованность движений. Старты и повороты при плавании кролем на спине. 6.4 Брасс на груди 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 плавание. Облегченные способы плавания. Транспортировка предметов; спасение и транспортировка утопающих.	
7	ОПК-4, УК-7	7. Гимнастика (пилатес) 7.1 Основные принципы. Релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость. 7.2 Базовые упражнения. Силовой пояс, стабилизация лопаток, натяжение и укрепление, упражнения у стены, гибкий позвоночник, увеличение нагрузки, разрядка. 7.3 Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности. Уровни подготовленности: базовый, средний, продвинутый.	
8	ОПК-4, 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-4, УК-7	9. Гимнастика (атлетическая) 9.1 Упражнения для дельтовидных мышц. 9.2 Упражнения для бицепсов. 9.3 Упражнения на трицепсы. 9.4 Грудные мышцы. 9.5 Мышцы живота.	Жимы от плеч с разными положениями кистей; подъем гантелей вперед; разведение рук с гантелями в стороны; разведение гантелей в наклоне. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя): хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно; хват ладонями внутрь, вперед. Тяга гантели к поясу в наклоне; отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка); лежа животом на скамье тяга гантелей вверх до сгибания рук. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной и наклонной скамье; отведение выпрямленных рук назад лежа на горизонтальной скамье; жим тяжелых гантелей лежа с различными положениями кистей. Подъем туловища из положения лежа, руки с гантелей за головой, ступни закреплены; подъем ног в положении лежа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой; наклон вперед, гантель в руках за головой; имитация рубки дров с гантелей в руках.	



(Экзамен)											
Лекции (Л)											
Лабораторные практикумы (ЛП)											
Практические занятия (ПЗ)		324	20	40	40	40	40	40	40	40	24
Клинико-практические занятия (КПЗ)											
Семинары (С)											
Работа на симуляторах (РС)											
Самостоятельная работа студента (СРС)											
ИТОГО	0	328	20	40	40	40	40	40	40	40	28

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

Практические занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения для дельтовидных мышц.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения для бицепсов.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Упражнения на трицепсы.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Грудные мышцы.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы живота.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы спины		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы бедра.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы голени.		8



2	Гимнастика (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		6
4	Гимнастика (шейпинг)	Упражнения на все группы мышц.		6
5	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт.		5
5	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.		8
5	Легкая атлетика	Эстафетный бег.		8
5	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции.		8
5	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места.		8
5	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.		8
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	5
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	5
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	8
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.		8
7	Плавание	Освоение с водой.		8
7	Плавание	Кроль на груди.		5
7	Плавание	Кроль на спине.		8
7	Плавание	Брасс на груди		8
7	Плавание	Баттерфляй.		8
7	Плавание	Прикладное плавание.		8
8	Спортивные игры (баскетбол)	Владение мячом.		8
8	Спортивные игры (баскетбол)	Ведения мяча (дриблинг).		8
8	Спортивные игры	Передачи (пас) и ловля мяча.		8



	(баскетбол)			
8	Спортивные игры (баскетбол)	Комбинационные действия защиты и нападения.		8
8	Спортивные игры (баскетбол)	Броски в прыжке с дистанции.		8
9	Спортивные игры (волейбол)	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		5
9	Спортивные игры (волейбол)	Приема и передача мяча снизу двумя руками.		8
9	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя и нижняя подачи мяча.		8
9	Спортивные игры (волейбол)	Нападающий удар.		8
9	Спортивные игры (волейбол)	Блок.		8
9	Спортивные игры (волейбол)	Тактическая подготовка.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Перемещения и удары по мячу.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Приемы (остановки) мяча.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Ведение и обводка противника.		8
10	Спортивные игры (футбол)	Отбор мяча.		8

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень основной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
---	---

Перечень дополнительной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
---	---

Перечень электронных образовательных ресурсов

№	Наименование ЭОР	Ссылка
1	Прикладная физическая культура и спорт. КФ - ЛФ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»



2	Инструкция для занятий по ПФКиС	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Адреса спортивных баз	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
4	Видео-тест 1.Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
5	Программа занятий для освобожденных студентов по ПФКиС	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
6	Видео урок 2	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
7	ФОС. ПФКиС. Кафедра физкультуры.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
8	Видео урок 1	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
9	Боевые искусства на кафедре физической культуры	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
10	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по	Размещено в



	дисциплине ПФКиС.	Информационной системе «Университет- Обучающийся»
--	-------------------	--

Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	№ учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Адрес учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования
1	Спортивный зал	241017, Брянская область, г.о. г.Брянск, г. Брянск ул. Вокзальная, д.132, учебный корпус, 1 этаж. (157,3 кв.м.)	Спортивный зал с раздевалкой и туалетной комнатой. Оснащение: Шведская стенка 2 шт, гимнастические скамейки 3 шт, легкоатлетическое бревно, брусья, теннисный стол, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, мячи, ракетки. Вентиляционная система.

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Центр спорта

Принята на заседании кафедры Центр спорта

от «09» апреля 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой

Центр спорта

(подпись)

Мызин А.Ю.

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом

от «22» апреля 2025 г., протокол № 3

Председатель ЦМС

(подпись)

Литвинова Т.М.

(фамилия, инициалы)