



0000318 17800

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 - специалитет - программа специалитета
12.00.00 Фотоника, приборостроение, оптические и биотехнические системы и технологии
12.05.01 Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения
Медицинский инженер

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 компе- тенции	Содержание компетен- ции (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 деятельности	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональному	быть компетентным в вопросах физической культуры; применять методы физической культуры	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура) Тест, Тест 1. Обязательные

1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональному	быть компетентным в вопросах физической культуры; применять методы физической культуры	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура) Тест, Тест 1. Обязательные
---	------	--	--	--	--	--



0000318 17800

		й социальной и профессиональной деятельности	деятельности; принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой	для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия		контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.
--	--	--	--	---	--	--

2	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональному социальному	быть компетентным в вопросах физической культуры; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура) а) Тест, Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.
---	------	--	--	--	--	---

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
-----	-----------------	--------------------------------------	---	--------------------

1	УК-7	1. Общая физическая подготовка		
		1.1 Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ	Упражнения с эспандерами, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_ Тест



0000318 17800

	1.2	Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей.	Сложные координационные прыжковые упражнения (разноплановые работы рук и ног, прыжки через скамейку, скакалку); упражнения на баланс.	Тест Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.
	1.3	Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.	Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы.	

2	УК-7	2. Легкая атлетика		
		2.1 Высокий и низкий старт.	Положение бегуна на старте. Разновидности стартов в беге. Выполнение стартовых команд. Применение стартов на дистанции.	
		2.2 Бег на короткие 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.	
		2.3 Эстафетный бег.	Виды эстафетного бега. Основные способы передачи эстафеты: передача эстафеты на месте, при ходьбе и в беге с небольшой скоростью.	
		2.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Положение	



0000318 17800

			туловища, рук при беге, по прямой и повороту. Финиширование. Дыхание при беге на средние дистанции.
		2.5 Прыжок в длину с места.	Фазы прыжка: толчок, полет, приземление.
		2.6 Прыжок в длину с разбега.	Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Способы прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись».

3	УК-7	3. Спортивные игры (волейбол)	
		3.1 Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Постановка кистей рук на мяч, согласованность работы рук и ног. Передачи мяча над собой, в парах (тройках) из различных исходных положений.
		3.2 Приема и передача мяча снизу двумя руками.	Положение ног, рук, кистей. Передача мяча снизу над собой, в парах, у стенки, имитация приема мяча подачи, имитация игры в защите, страховке и доигровке.
		3.3 Верхняя и нижняя подачи мяча.	Положение ног, рук, кистей. Разновидности подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, подача мяча в прыжке. Направление замаха, высота подбрасывания, точка удара по мячу.
		3.4 Нападающий удар.	Ударные движения по мячу, разбег, выход под мяч; удары с переводом в разные стороны; обманный удар.



0000318 17800

		3.5 Блок.	Выбор места, постановка стоп, кистей. Перемещения вдоль сетки при блокировании. Индивидуальные и групповые блокирования.
		3.6 Тактическая подготовка.	Отработка тактических взаимодействий игроков в той или иной ситуации на площадке.

4	УК-7	4. Спортивные игры (баскетбол)	
		4.1 Владение мячом.	Упражнения на ловкость и координацию: подбрасывания мяча и ловля в прыжке; перемещения, пробросы, перехват мяча разными способами.
		4.2 Ведения мяча (дриблинг).	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.
		4.3 Передачи (пас) и ловля мяча.	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.
		4.4 Комбинационные действия защиты и нападения.	Зонная и личная защита. Способы защиты. Действия игрока в нападении.



0000318 17800

		4.5 Броски в прыжке с дистанции.	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	УК-7	5. Спортивные игры (футбол)	
		5.1 Перемещения и удары по мячу.	Перемещения: бег, прыжки, остановки, повороты. Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по летящему, удар с поворотом, через себя, с полулета, головой.
		5.2 Приемы (остановки) мяча.	Остановки мяча стопой, бедром, туловищем, головой.
		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	УК-7	6. Плавание	
		6.1 Освоение с водой.	Физические свойства воды, задержка дыхания, выдох в воду, всплытие, принятие и удержание беспорного



0000318 17800

			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 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	УК-7	7. Гимнастика (пилатес)	
	7.1 Основные принципы.	Релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость.	



0000318 17800

		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	УК-7	8. Гимнастика (шнейпинг)	
		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	УК-7	9. Гимнастика (атлетическая)	
		9.1 Упражнения для дельтовидных мышц.	Жимы от плеч с разными положениями кистей; подъем гантелей вперед; разведение рук с гантелями в стороны; разведение гантелей в наклоне.
		9.2 Упражнения для бицепсов.	Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя): хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно; хват ладонями внутрь, вперед.
		9.3 Упражнения на трицепсы.	Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя);



0000318 17800

		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 гантелями 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 гантеляй 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 брусье, гантели у плеч; подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, а другая вдоль туловища с гантелью.



0000318 17800

10	УК-7	10. Гимнастика (стретчинг)		
		10.1 Стретчинг	Разновидности упражнений на растягивание. Выполнение упражнений из различных исходных положений для суставов и мышц.	

Виды учебной работы



0000318 17800

ная работа студента (СРС)										
ИТОГО	0	328	20	40	40	40	40	40	40	28

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

Практические занятия

№ раз- дела	Наименование раз- дела 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.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Грудные мышцы.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы живота.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы бедра.		8
1	Гимнастика (атлетическая)	Мышцы голени.		8
2	Гимнастика (пилатес)	Основные принципы.		8
2	Гимнастика (пилатес)	Базовые упражнения.		8
2	Гимнастика (пилатес)	Комплексы упражнений для групп с различными уровнями подготовленности.		8



0000318 17800

3	Гимнастика (стретчинг)	Стретчинг		8
4	Гимнастика (шнейпинг)	Упражнения на все группы мышц.		8
5	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт.		4
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»	4
6	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способ	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	4
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.		6
7	Плавание	Кроль на груди.		8
7	Плавание	Кроль на спине.		8
7	Плавание	Брасс на груди		8
7	Плавание	Баттерфляй.		8



0000318 17800

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.		4
8	Спортивные игры (баскетбол)	Броски в прыжке с дистанции.		4
9	Спортивные игры (волейбол)	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		6
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



0000318 17800

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
---	---	----------------------------



0000318 17800

		системе «Университет- Обучающийся»
--	--	--

6	Тест 1. Обязательные контрольные нормативы по дисциплине ПФКиС.	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
---	---	--

7	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест	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:

Принята на заседании кафедры Центр спорта

от , протокол №

Заведующий кафедрой

Центра спорта

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом

от , протокол №

Председатель ЦМС

(подпись)

(фамилия, инициалы)



0000318 17800

Служебный Тег ЭЦП