



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)
«20» января 2021
протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Прикладная физическая культура и спорт
основная профессиональная Высшее образование - специалитет - программа специалитета
37.00.00 Психологические науки
37.05.01 Клиническая психология
Патопсихологическая диагностика и психотерапия

Цель освоения дисциплины Прикладная физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОК-8; Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

ПК-10; Готовность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания (ПК-10)

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	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности и	Применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия	Опытом спортивной деятельности и	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест



		деятельност и (ОК-8)				
2	ПК-10	Готовность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания (ПК-10)	Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культуры	Быть компетентным в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных	Физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	ОК-8, ПК-10	1. Общая физическая подготовка 1.1 Общая физическая подготовка, способствующая развитию скоростных и скоростно-силовых способностей. 1.2 Общая физическая подготовка, способствующая развитию координационных способностей.	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.	Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)_Тест



		1.3 Общая физическая подготовка, способствующая развитию силовой выносливости.	Упражнения силовой выносливости рук, спины, ног методом круговой тренировки; силовые комплексы.	
2	ОК-8, ПК-10	2. Легкая атлетика 2.1 Высокий и низкий старт. 2.2 Бег на короткие дистанции. 2.3 Эстафетный бег. 2.4 Бег на средние дистанции. 2.5 Прыжок в длину с места. 2.6 Прыжок в длину с разбега.	Положение бегуна на старте. Разновидности стартов в беге. Выполнение стартовых команд. Применение стартов на дистанции. Положение бегуна на старте, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт и его разновидности. Выполнение стартовых команд. Положение туловища, работа рук при беге, по прямой и повороту. Дыхание при беге на короткие дистанции. Виды эстафетного бега. Основные способы передачи эстафеты: передача эстафеты на месте, при ходьбе и в беге с небольшой скоростью. 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	ОК-8, ПК-10	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	



		<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>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	ОК-8, ПК-10	<p>4. Спортивные игры (баскетбол)</p> <p>4.1 Владение мячом.</p> <p>4.2 Ведения мяча (дриблинг).</p> <p>4.3 Передачи (пас) и ловля 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: 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</p>	



		<p>4.4 Комбинационные действия защиты и нападения.</p> <p>4.5 Броски в прыжке с дистанции.</p>	<p>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	ОК-8, ПК-10	<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>5.4 Отбор 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> <p>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».</p> <p>Отбор мяча: полный и не полный. Приемы мяча: ударом ногой, остановка ногой, толчком плеча. Способы отбора: в выпаде и подкате.</p>	
6	ОК-8, ПК-10	<p>6. Плавание</p> <p>6.1 Освоение с водой.</p>	<p>Физические свойства воды, задержка дыхания, выдох в воду, всплытие, принятие и удержание</p>	



		6.2 Кроль на груди.	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.	
		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 плавание.	Облегченные способы плавания. Транспортировка предметов; спасение и транспортировка утопающих. ¶¶	
7	ОК-8, ПК-10	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	ОК-8, ПК-10	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	ОК-8, ПК-10	9. Гимнастика (атлетическая) 9.1 Упражнения для дельтовидных мышц. 9.2 Упражнения для бицепсов. 9.3 Упражнения на трицепсы. 9.4 Мышцы спины. 9.5 Грудные мышцы. 9.6 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. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя); выпрямление рук лежа на скамье; выпрямление одной руки (поочередно) назад в наклоне. Тяга гантели к поясу в наклоне; отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка); лежа животом на скамье тяга гантелей вверх до сгибания рук. 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	



		ИТОГ:			48					48
	Семестр 3	Часы из АУП			34					34
1		Легкая атлетика			8					8
2		Плавание			8					8
3		Гимнастика (атлетическая)			6					6
4		Спортивные игры (баскетбол)			6					6
5		Спортивные игры (футбол)			6					6
		ИТОГ:			34					34
	Семестр 4	Часы из АУП			48					48
1		Легкая атлетика			8					8
2		Спортивные игры (волейбол)			8					8
3		Плавание			8					8
4		Общая физическая подготовка			8					8
5		Гимнастика (атлетическая)			8					8
6		Спортивные игры (баскетбол)			8					8
		ИТОГ:			48					48
	Семестр 5	Часы из АУП			32					32
1		Легкая атлетика			8					8
2		Плавание			8					8
3		Гимнастика (атлетическая)			8					8
4		Спортивные игры (баскетбол)			8					8
		ИТОГ:			32					32
	Семестр 6	Часы из АУП			32					32
1		Легкая атлетика			8					8
2		Спортивные игры (волейбол)			8					8
3		Плавание			8					8
4		Гимнастика (атлетическая)			8					8
		ИТОГ:			32					32
	Семестр 7	Часы из АУП			32					32
1		Спортивные игры (волейбол)			8					8
2		Гимнастика (атлетическая)			8					8
3		Спортивные игры (футбол)			8					8
4		Гимнастика (пилатес)			8					8
		ИТОГ:			32					32



	Семестр 8	Часы из АУП			32					32
1		Гимнастика (атлетическая)			8					8
2		Спортивные игры (баскетбол)			8					8
3		Спортивные игры (футбол)			8					8
4		Гимнастика (пилатес)			8					8
		ИТОГ:			32					32
	Семестр 9	Часы из АУП			18					18
1		Спортивные игры (волейбол)			6					6
2		Гимнастика (пилатес)			6					6
3		Гимнастика (шейпинг)			6					6
		ИТОГ:			18					18
	Семестр 10	Часы из АУП			14		4			18
1		Спортивные игры (футбол)			8					8
2		Гимнастика (стретчинг)			6					6
		ИТОГ:			14		4			14

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	Инструкция для занятий по ПФКиС	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Адреса спортивных баз	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Программа занятий для освобожденных студентов по ПФКиС	Размещено в Информационной системе «Университет-



		Обучающийся»
4	Видео урок 2	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
5	Видео урок 1	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
6	Боевые искусства на кафедре физической культуры	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	1-3	105554, г. Москва, ул. 11-я Парковая, д. 7	

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Физкультуры ЛФ

