

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**Ярославский государственный медицинский университет  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО ЯГМУ Минздрава России**

**Рабочая программа дисциплины по выбору**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**И СПОРТ: ОФП**

**(элективная дисциплина)**

**Специальность 30.05.03 МЕДИЦИНСКАЯ  
КИБЕРНЕТИКА**

**Форма обучения ОЧНАЯ**

**Рабочая программа разработана  
в соответствии с требованиями ФГОС ВО**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт: ОФП» (элективная дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 30.05.03 Медицинская кибернетика и входит в состав Образовательной программы высшего образования – программы специалитета – по специальности 30.05.03 Медицинская кибернетика.

Рабочая программа разработана на кафедре физической культуры и спорта.

Заведующий кафедрой – Гудимов С.В., доцент, канд. биол. наук

Разработчики:

Гудимов С.В., доцент кафедры физической культуры и спорта, канд. биол. наук, доцент

Кознов А.В., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Согласовано:

Декан  
лечебного факультета  
профессор

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)


Филимонов В.И.

«15» июня 2023 года

Утверждено Советом по управлению образовательной деятельностью  
«15» июня 2023 года, протокол № 6

Председатель Совета по  
управлению образовательной  
деятельностью, проректор по  
образовательной деятельности  
и цифровой трансформации,  
доцент

«15» июня 2023 года

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Смирнова А.В.

## **1. Вводная часть**

**1.1. Цель освоения дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи дисциплины:**

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобрести опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- приобрести знания по закаливанию, основам теории, методики самостоятельных занятий, организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- совершенствовать спортивное мастерство студентов-спортсменов;
- закрепить навыки общения в коллективе.

### **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Преподавание дисциплины направлено на формирование

#### **универсальных компетенций:**

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

Таблица 1.  
Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс и номер компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	Виды контроля
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7. ИД1</b> – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>УК-7 ИД2</b> - умеет применять на практике разнообразные методы и средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма</p>	Текущий контроль успеваемости (контроль текущей успеваемости при проведении учебных занятий и рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарных модулей), промежуточная аттестация

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к Части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые в ходе изучения дисциплин:

### **Физическая подготовка (базовая часть)**

**Знания:**

- основные понятия и их принципиальные различия;
- влияние регулярных физических нагрузок, конкретных видов спорта на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

**Умения:**

- определять уровень развития своих физических качеств и правильно выбирать средства для их формирования;
- определять и оценивать своё физическое развитие и состояние опорно-двигательного аппарата;
- определять функциональное состояние своих дыхательной и сердечно-сосудистой систем с применением простых и доступных тестов;
- определять доступными методами свою физическую работоспособность;
- правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учётом состояния здоровья человека и его профессиональной деятельности;
- вести дневник планируемой и выполняемой физической нагрузки с ежемесячным её анализом по результатам самоконтроля;
- выполнять санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями, использовать естественные факторы для укрепления иммунитета.

**Навыки:**

- доступными методами оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, общей физической работоспособности и физического состояния пациентов;
- методами коррекции физического состояния пациентов с учётом их пола, возраста и отклонений в состоянии здоровья.

## **Физиология**

### **Знания:**

- влияние физических нагрузок на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями;
- физиометрические параметры функционирования организма.

### **Умения:**

- определять функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
- определять физическую работоспособность и иные физиометрические параметры функционирования организма;

### **Навыки:**

- измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений в состоянии мышечного покоя и после физических нагрузок.

## **Анатомия человека**

### **Знания:**

- основные закономерности физического развития;
- основные параметры строения тела человека;
- строение опорно-двигательного аппарата;

### **Умения:**

- измерять антропометрические показатели;
- определять и оценивать физическое развитие;
- определять и оценивать состояние опорно-двигательного аппарата;

### **Навыки:**

- измерять рост, вес тела, объемы различных частей тела.

Знания, умения и навыки, формируемые в ходе освоения данной дисциплины, необходимы при изучении следующих дисциплин образовательной программы: Психология и педагогика, психиатрия.

## **3. Объем дисциплины**

### **3.1 Общий объем дисциплины**

Общий объем дисциплины – 330 академических часов,

в том числе:

контактная работа обучающихся с преподавателем – 330 академических часов;

самостоятельная работа обучающихся – 0 академических часов.

Таблица 2.

Распределение часов контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся по семестрам

Вид учебной работы	Всего академ. часов	Распределение часов по семестрам							
		Сем. 1	Сем. 2	Сем. 3	Сем. 4	Сем. 5	Сем. 6	Сем. 7	Сем. 8
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная), всего</b>	<b>330</b>	42,5	40	42,5	40	42,5	40	42,5	40
Практические занятия	330	42,5	40	42,5	40	42,5	40	42,5	40

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)	Индекс и номер формируемых компетенций
1.	Скоростная выносливость. Скоростно-силовая подготовка	Бег на средние дистанции. Прыжково-беговые упражнения. (15 часов)	УК-7
2.	Общая физическая подготовка. Развитие силовых качеств	Общеразвивающие упражнения без предметов. Атлетическая гимнастика с использованием внешних отягощений и собственного веса тела (22,5 часов)	УК-7
3	Игровая подготовка	Футбол. Волейбол (20 часов)	УК-7
4	Развитие общей выносливости	Кроссовая подготовка (10 часов)	УК-7
5	Спринтерская подготовка	Бег на короткие дистанции (10 часов)	УК-7
6	ОФП	Эстафеты с предметами. Подвижные игры (5 часов)	УК-7

##### 4.2. Тематический план лекций

Не предусмотрено.

##### 4.3. Тематический план практических занятий

№	Название тем	Семестры
---	--------------	----------

	практических занятий	1	2	3	4	5	6	7	8
		часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов
1.	Определение правильного положения тела во время бега	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
2.	Правильная работа стопы во время бега	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
3.	Специальные прыжково-беговые упражнения	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
4.	Скоростная выносливость	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
5.	Эстафета 10 по 300 метров	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
6.	Контрольный бег	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
7.	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для подготовки к занятию (разминка)	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
8.	Комплекс силовых упражнений (КСУ) с собственным весом	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
9.	Комплексы упражнений для развития силовых способностей мышц ног, грудных мышц с использованием гантелей	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
10.	Комплексы упражнений для развития силовых способностей мышц спины, рук, брюшного пресса с использованием гантелей	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
11.	Комплексы упражнений для развития силовых способностей основных мышечных групп с использованием тренажеров	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
12.	Изучение техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, приседание со штангой на плечах	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
13.	Изучение техники соревновательных упражнений в	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-



	пауэрлифтинге, жим штанги лежа								
14.	Изучение техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, тяга становая	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
15.	Контрольные нормативы для определения силовой выносливости	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
16.	Футбол. Остановка мяча подошвой на месте. Ведение мяча подошвой по прямой. Остановка мяча подошвой в процессе ведения	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
17.	Футбол. Совершенствование остановки мяча подошвой на месте, ведения мяча подошвой по прямой, остановки мяча подошвой в процессе ведения	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-
18.	Основные элементы волейбола	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
19.	Основные элементы волейбола. Совершенствование верхней и нижней передачи	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
20.	Перемещения в волейболе	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
21.	Введение в игру	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
22.	Передачи мяча в движении	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
23.	Знакомство с правилами	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
24.	Общая выносливость, аэробная зона, смешанный режим	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
25.	Развитие общей выносливости	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
26.	Совершенствование развития общей выносливости	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
27.	Контрольный норматив для определения общей выносливости	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
28.	Спринтерский бег	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5

29.	Развитие быстроты. Дистанции 30 м, 60 м, 100 м.	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
30.	Развитие быстроты. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
31.	Контрольный норматив: бег 100 м.	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
32.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с использованием мячей, обручей и др.	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
33.	Подвижные игры.	-	2,5	-	2,5	-	2,5	-	2,5
	ИТОГО часов:	42,5	40	42,5	40	42,5	40	42,5	40

#### **4.4. Тематический план семинаров**

Не предусмотрено.

#### **4.5. Тематический план лабораторных работ, практикумов**

Не предусмотрено.

#### **4.6. Занятия, проводимые в интерактивных формах**

Не предусмотрено.

#### **4.7. План самостоятельной работы студентов**

Не предусмотрено.

#### **4.8. Научно-исследовательская работа студентов (НИРС)**

Примерная тематика и формы НИРС:

1. Изучение специальной литературы об истории развития, современных методиках тренировки и достижениях в области легкой атлетики, тяжелой атлетики, спортивных игр, фитнеса. Сбор, обработка, анализ и систематизация полученных данных, написание и защита рефератов;
2. Участие в анализе динамики показателей физической подготовленности студентов, занимающихся в элективных группах по общей физической подготовке;
3. Участие в написании статей, тезисов;
4. Участие в подготовке докладов, выступления с докладами на конференциях.

#### **5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по

дисциплине включает:

- методические указания для обучающихся
- методические рекомендации для преподавателей
- учебно-методические разработки спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

## **6. Библиотечно-информационное обеспечение**

### **6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Основная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629> (дата обращения: 12.09.2022).
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718). — ISBN 978-5-16-015719-1. — Текст : электронный. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/993540> (дата обращения: 08.02.2022). — Режим доступа: по подписке.
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814> (дата обращения: 12.09.2022).
4. Гансбургский М. А. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие по физическому воспитанию для студентов, обучающихся по специальности 31.05.01 — Лечебное дело, 31.05.02 — Педиатрия. — Ярославль: ЯГМУ, 2019. — 22 с. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/vpn\\_fz.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/vpn_fz.pdf)

5. Гудимов, С. В. Атлетическая гимнастика для девушек [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт», обучающихся по всем направлениям подготовки. / С. В. Гудимов, А. В. Кознов; Ф — Ярославль: Б. и., 2020. — 27 с. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/atl\\_gim.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/atl_gim.pdf)
6. Силовая тренировка студентов в медицинском ВУЗе: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки. [Электронный ресурс] / С. В. Гудимов, Р. Ю. Николаев, Ю. В. Кроликов [и др.]; ФГБОУ ВО Министерства здравоохранения Российской Федерации. — Ярославль: ЯГМУ, 2022. — 69 с.: — Ярославль: ЯГМУ, 2022. — 69 с. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/661.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/661.pdf)
7. Шаймарданов, В. М. Подготовка обучающихся к сдаче беговых контрольных нормативов [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, обучающихся по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Клиническая психология», «Стоматология», «Фармация» и «Медицинская биохимия». — Ярославль: Б.и., 2020. — 21 с. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/597.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/597.pdf)

Дополнительная литература:

1. Гансбургский, М. А. Большой теннис: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки. [Электронный ресурс] / М. А. Гансбургский, А. С. Титова; ФГБОУ ВО ЯГМУ Минздрава России, Кафедра физической культуры и спорта. — — Ярославль: ЯГМУ, 2020. — 74 с.: ил. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/589.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/589.pdf)
2. Климова, Г. Ф. Метод круговой тренировки, как форма физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки. [Электронный ресурс] / Г. Ф. Климова, С. В. Гудимов; — Ярославль: Б. и., 2020. — 50 с.: ил., табл. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/met\\_tren.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/met_tren.pdf)
3. Гудимов, С. В. Атлетическая гимнастика для девушек [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт», обучающихся по всем направлениям подготовки. / С. В. Гудимов, А. В. Кознов; Ф — Ярославль: Б. и., 2020. — 27 с. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/atl\\_gim.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/atl_gim.pdf)

### **Перечень информационных технологий:**

1. База данных «Электронная коллекция учебных и учебно-методических материалов ЯГМУ»  
[http://lib.yma.ac.ru/buki\\_web/bk\\_cat\\_find.php](http://lib.yma.ac.ru/buki_web/bk_cat_find.php)
2. База данных «Электронная коллекция учебных и учебно-методических материалов ЯГМУ»  
[http://lib.yma.ac.ru/buki\\_web/bk\\_cat\\_find.php](http://lib.yma.ac.ru/buki_web/bk_cat_find.php)
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [www.urait.ru](http://www.urait.ru)

### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины:**

Журнал Физкультура и спорт <http://fis1922.ru/>