

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Ярославский государственный медицинский университет  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО ЯГМУ Минздрава России**

**Рабочая программа дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Специальность 30.05.03 МЕДИЦИНСКАЯ  
КИБЕРНЕТИКА  
Форма обучения ОЧНАЯ**

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

Рабочая программа 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., канд. биол. наук, доцент.

Разработчики:

Николаев Р.Ю., старший преподаватель, канд. биол. наук.

Кроликов Ю.В., старший преподаватель.

Климова Г.Ф. старший преподаватель.

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

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Смирнова А.В.

«15» июня 2023 года

## **1. Вводная часть**

**1.1. Цель освоения дисциплины** – формирование у обучающихся отношения к физической культуре как необходимому звену общекультурной ценности, приобретение знаний и навыков по использованию физических упражнений для укрепления собственного здоровья и решения профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи дисциплины:**

- знать основные понятия и их принципиальные различия.
- 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, 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.

### **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 Обязательной части образовательной программы.

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

### **Нормальная 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**

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: Физическая культура и спорт (элективные дисциплины), Безопасность жизнедеятельности, Психология здоровья, Клиническая психофизиология, Психосоматика.

### 3. Объем дисциплины

#### 3.1 Общий объем дисциплины

Общий объем дисциплины – 2 зачетных единиц (72 академ. часа),  
в том числе:

- контактная работа обучающихся с преподавателем – 48 академ. часов;
- самостоятельная работа обучающихся – 24 академ. часа;

#### 3.2 Распределение часов по семестрам

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.5
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная), всего</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
в том числе:	х	х
Занятия лекционного типа (лекции)	12	12
Занятия семинарского типа, в т.ч.	36	36
Семинары	-	-
Практические занятия, клинические практические занятия	36	36
Лабораторные работы, практикумы	-	-
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

### 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.	Лекционный	Физическая культура: прошлое и настоящее. Естественно-научные основы физической культуры и спорта. Влияние физических нагрузок на функции различных систем и органов.	УК-7

2.	Практический	Методико-практический. Учебно-тренировочный	УК-7
3.	Контрольный	Контроль выполнения нормативов	УК-7

#### 4.2. Тематический план лекций

№	Название тем лекций	Семестры
		5
		часов
1.	Физическая культура: прошлое и настоящее. Возникновение физических упражнений как особого вида деятельности людей. Физическая культура в древнем мире: Персия, Вавилон, Индия, Северная и Южная Америка. Олимпийские игры Древней Греции. Олимпийские игры современности. Основные термины и понятия предмета. Физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка, спорт.	2
2.	Естественно-научные основы физической культуры и спорта. Строение и функции организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Строение и функции мышц. Обеспечение энергией работающих мышц при занятиях физическими упражнениями различной направленности и интенсивности.	2
3.	Влияние физических нагрузок на функции различных систем и органов. Срочная и долговременная адаптация ССС, ДС, ЦНС, ОДА.	2
4.	Физические качества человека и методика их развития. Сила: силовые способности; понятия абсолютной силы, силовой выносливости, скоростно-силовые способности. Быстрота, проявления скоростных способностей в различных видах двигательной деятельности. Выносливость: общая и специальная. Координационные способности, ловкость. Гибкость и ее разновидности. Виды спорта с преимущественным проявлением силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.	2
5.	Построение отдельного занятия в физическом воспитании. Функциональные состояния на занятии. Предстартовые состояния, их виды и влияние на организм занимающегося. Вработывание, физиологическое обоснование разминки. Устойчивое состояние, его виды (кажущееся и истинное). Утомление и его виды. Части занятия и их задачи.	2
6.	Основы самостоятельных занятий. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Средства восстановления после физических нагрузок.	2
ИТОГО часов:		12

#### 4.3. Тематический план практических занятий

№	Название тем практических занятий	Семестры
		№ 5
		часов
1.	Определение уровня здоровья по Г.Л.Апанасенко. Физическое развитие. Правила проведения антропометрии (измерений) тела человека. Весоростовые индексы, показатели физического	2

	развития, силовые индексы.	
2.	Прыжково-беговые упражнения.	2
3.	Развитие быстроты. Дистанции 30 м, 60 м.	2
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	2
5.	Техника челночного бега. Контрольные нормативы: юноши, девушки – 10x10м.	2
6.	ОРУ без предметов.	2
7.	Круговая тренировка.	2
8.	Развитие силовой выносливости. Контрольные нормативы: юноши – подтягивание из виса на перекладине; девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
9.	Развитие силовой выносливости. Контрольные нормативы: юноши – подъемы ног из виса на перекладине; девушки – подъемы туловища из положения лежа.	2
10.	Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту.	2
11.	Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег.	2
12.	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом.	2
13.	Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта и стартового ускорения.	2
14.	Развитие общей выносливости. 12-минутная проба (тест) Купера.	2
15.	Развитие силовых способностей. Комплексы ОРУ без предметов; упражнения с гимнастическими палками; упражнения на гимнастических матах и скамьях.	2
16.	Атлетическая гимнастика с гантелями; набивными мячами; гириями.	2
17.	Атлетическая гимнастика с использованием тренажеров.	2
18.	Развитие гибкости. Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	2
	ИТОГО часов:	36

#### 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

№	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Теоретический	Физические качества ОДА, физические качества и двигательные навыки человека.
2.	Теоретический	Факторы риска для ОДА. Физические упражнения для формирования и укрепления ОДА.
3.	Теоретический	Изменения систолического объема крови (СОК), минутного объема крови (МОК), коронарного и

		мозгового кровотока при физических нагрузках.
4.	Практический	Оценка показателей внешнего дыхания в покое и при физических нагрузках.
5.	Теоретический	Функциональное состояние ЦНС в покое и при физических нагрузках. Признаки состояния перетренированности.
6.	Практический	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.
7.	Теоретический	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем в покое и при физических нагрузках.
8.	Теоретический	Определение координационной, вестибулярной и других функций, умственной работоспособности.
9.	Теоретический	Психические и психологические факторы здоровья. Понятие психического и психологического здоровья. Сущность и механизмы стресса. Современные теории психологического стресса. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
10.	Теоретический	Философия здоровья, разработанная Порфирием Ивановым, и ее практическая реализация. Педагогика здоровья в моделях человека культуры, разработанных Платоном и Конфуцием. Педагогика здоровья как часть христианской этики.
11.	Теоретический	Системы оздоровления: Н.М.Амосова, К.Купера, Б.С.Толкачева, И.П.Березина, В.Д. Кряжева и другие.
12.	Практический	Составление программы профессионально-прикладной физической культуры врача.

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

Примерная тематика НИРС:

- История развития физической культуры;
- Современные методики тренировки, оценка их эффективности;
- Современные достижения в области легкой атлетики, тяжелой атлетики, спортивных игр, фитнеса;
- Динамики показателей состояния здоровья и физической подготовленности студентов.

Формы НИРС:

1. Изучение специальной литературы, сбор, обработка, анализ и систематизация полученных данных, написание и защита рефератов;
2. Участие в анализе динамики показателей физической подготовленности студентов;

3. Участие в написании статей, тезисов;
4. Участие в подготовке докладов, выступления с докладами на конференциях.

#### **4.9. Курсовые работы**

Не предусмотрено.

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

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине включает:

- методические указания для обучающихся
- методические рекомендации для преподавателей
- учебно-методические разработки для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
- методические разработки по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол).

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

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

Основная литература:

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, 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).
2. 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)
3. Гудимов С.В. Лекционный курс для базовой части программы «Физическая подготовка» [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая подготовка» для

- студентов, обучающихся по направлениям подготовки: «Лечебное дело», «Педиатрия», «Клиническая психология», «Стоматология», «Фармация», «Медицинская биохимия»/ С.В. Гудимов, М.А. Гансбургский, Л.Е. Варфоломеева.. — Ярославль: ЯГМУ, 2018. — 89с.  
[http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/611.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/611.pdf)
4. Гудимов С. В. Лекционный курс по дисциплине «Физическая подготовка» (исправленный и дополненный: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая подготовка» для студентов, обучающихся по направлениям подготовки:»Леч.дело», «Педиатрия», «Клинич.психол.», «Стомат.»») Фармация», «Мед.биохимия».[Электронный ресурс] / С. В. Гудимов, М. А. Гансбургский, С. Г.Попов; ФГБОУ ВО ЯГМУ Министерства здравоохранения Российской Федерации. — Ярославль: Б. и., 2020. — 76 с.: табл.  
[http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/lk\\_fiz.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/lk_fiz.pdf)
5. Гудимов С.В. Физическая подготовка (базовая часть) [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая подготовка». — Ярославль: Б.и., 2019. — 33 с.: табл.  
[http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/fiz\\_pod.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/fiz_pod.pdf)
6. Плещёв, И. Е. Кортизол в спорте: эффекты и управление [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Физическая подготовка» для студентов медицинских вузов. / И. Е. Плещёв, Е. В. Нечаева, Р. Ю. Николаев; ФГБОУ ВО ЯГМУ Министерства здравоохранения Российской Федерации. — — Ярославль: Б. и., 2021. — 45 с.  
[http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/653.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/653.pdf)

## **6.2. 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.uraik.ru](http://www.uraik.ru)

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

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