



УРАЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИНСТИТУТ

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Уральский медицинский институт»**

Рабочая программа дисциплины

**Б.1.О.53 Физическая культура и спорт
Обязательная часть**

Специальность 31.05.03 Стоматология

квалификация: врач-стоматолог

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета института (протокол № 2 от 18.05.2026 г.) и утверждена приказом ректора № 48 от 18.05.2026 г.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.03 Стоматология, утвержденный Приказом Министра науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 984

2. Общая характеристика образовательной программы.

3. Учебный план образовательной программы.

4. Устав и локальные акты Института.

1. Общие положения

1.1 Цель и задачи дисциплины Физическая культура и спорт:

1.1.1 Цель освоения дисциплины студентов института является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности.

1.1.2 Задачи, решаемые в ходе освоения программы учебной 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-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности 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 студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина Физическая культура и спорт изучается в 4 семестре и относится к базовой части Блок Б1. Является обязательной дисциплиной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

Для изучения дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: Анатомия человека, анатомия головы и шеи; Биологическая химия, биохимия полости рта; Биология с основами генетики; Нормальная физиология, физиология челюстно-лицевой области.

Изучение дисциплины необходимо для знаний, умений и навыков, формируемых по следующим дисциплинами: Медицинская реабилитация и основы физиотерапии; Общественное здоровье и здравоохранение и успешного прохождения государственной итоговой аттестации.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Физическая культура и спорт, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Код и наименование компетенции выпускника	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Применяет здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, в т.ч. за счет планирования рабочего и свободного времени, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки в целях обеспечения работоспособности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные оздоровительные системы физического воспитания по укреплению здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать уровень развития физических качеств и показателей собственного здоровья. - поддерживать здоровый образ жизни, самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать методы и средства физической

		культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - методами физического самосовершенствования и самовоспитания.
Общепрофессиональные компетенции		
ОПК-3. Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним	ИОПК-3.3 Способен разрабатывать и обосновывать предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте.	Знать: - общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом, важность антидопингового образования. - формировать правильное спортивное поведение. Уметь: - анализировать современные методики, направленные на противодействие применению допинга в спорте. Владеть навыком: - формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта без допинга. - формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий.

2. Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость

Объём дисциплины	Всего часов	4 семестр часов
Общая трудоёмкость дисциплины, часов	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):	48	48
Лекционные занятия (всего) (ЛЗ)	12	12
Занятия семинарского типа (всего) (СТ)	36	36
Самостоятельная работа (всего) (СРС)	24	24
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	+	+

3.1 Содержание тем дисциплины (модуля)

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины (модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1.	УК-7 ОПК-3	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.	<p>Тема 1. Цели и задачи физической культуры. Основные понятия, принципы, термины, положения, веду научных идей, теорий, раскрываю сущность явлений в физической культуре. Объективные связи между теориями. идеями. Научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности</p> <p>Тема 2. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивид Составляющие здорового образования. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни</p>
2.	УК-7 ОПК-3	Раздел 2. Физические качества человека.	<p>Тема 3. Физические качества человека. Теория и практика оценки уровня физической подготовки человека. Сила и методы ее развития. Выносливость и методы ее развития. Методы развития ловкости и координационных способностей. Гибкость и ее методы развития гибкости. Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты.</p> <p>Тема 4. Сила и методы ее развития. Физические упражнения, отягощенные либо весом собственного тела, либо дополнительными внешними отягощениями.</p> <p>Тема 5. Ловкость и координационные способности. Методы развития ловкости и координационных способностей. Физические упражнения, требующие точного воспроизведения движений пространственным, временным и динамическими характеристиками, а также перестроением движений в зависимости от внешних условий</p> <p>Тема 6. Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Физические упражнения по перемещению тела и его звеньев с максимально возможной скоростью движений.</p> <p>Тема 7. Гибкость. Методы развития гибкости. Физические упражнения с большой амплитудой движения, выполняемые за счет собственных мышечных сокращений (активная гибкость) или за счет внешних дополнительных отягощений (пассивная).</p> <p>Тема 8. Выносливость и методы ее развития. Физические упражнения, включающие в работу большие мышечные группы и выполняемые относительно длительное время.</p>

			Тема 9. Подготовка к рубежному контролю. Физические качества человека. Развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты
3.	УК-7 ОПК-3	Раздел 3. Игровые виды спорта. Единоборства.	Тема 10. Основы игровых видов спорта. История развития игровых видов спорта. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Игровые виды спорта: баскетбол история, правила; волейбол история, правила; футбол история, правила. Тема 11. Единоборства. История различных единоборств в России и за рубежом. Виды. Правила. Основы техники безопасности на занятиях. Специальные физические упражнения. Тема 12. Специальная физическая подготовка в баскетболе. Общая физическая подготовка. Упражнения на развития силы и быстроты. Тема 13. Специальная физическая подготовка в волейболе. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и координации движения. Тема 14. Специальные физическая подготовка в футболе. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости и быстроты. Тема 15. Специальная физическая подготовка единоборства. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости и ловкости.
4.	УК-7 ОПК-3	Раздел 4. Легкая атлетика.	Тема 16. Легкая атлетика. История. Определение. Виды спорта: бег, ходьба, метание, прыжки. Специальные физические упражнения. Тема 17. Легкоатлетический бег. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике. Упражнения на развитие быстроты и выносливости.
5.	УК-7 ОПК-3	Раздел 5. Гимнастика	Тема 18. Гимнастика. Определение уровня развития гимнастики и ловкости. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.

4. Тематический план дисциплины.

4.1. Тематический план контактной работы обучающихся с преподавателем. (ПЗ – практические занятия)

№ п/п	Вид учебных занятий	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименование разделов (модулей) (при наличии). Порядковые номера и наименование тем (модулей). Темы учебных занятий.	Количество часов контактной работы	
			ЛЗ	СТ
		Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.	ЛЗ	СТ
1.	ЛЗ	Тема 1. Цели и задачи физической культуры	2	
2.	ПЗ	Тема 2. Ловкость и координационные способности.		2
3.		Раздел 2. Физические качества человека		

4.	ЛЗ	Тема 3. Физические качества человека. Теория и практика оценки уровня физической подготовки человека.	2	
5.	ПЗ	Тема 4. Сила и методы ее развития.		2
6.	ПЗ	Сила и методы ее развития.		2
7.	ЛЗ	Тема 5. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.	2	
8.	ПЗ	Тема 6. Быстрота и формы ее проявления.		2
9.	ПЗ	Тема 7. Гибкость. Методы развития гибкости.		2
10.	ПЗ	Тема 7. Гибкость. Методы развития гибкости.		2
11.	ПЗ	Тема 8. Выносливость и методы ее развития. Занятие 1.		2
12.	ПЗ	Тема 8. Выносливость и методы ее развития. Занятие 2.		2
13.	ПЗ	Тема 9. Подготовка к рубежному контролю. Физические качества человека.		2
14.		Раздел 3. Игровые виды спорта. Единоборства.		
15.	ЛЗ	Тема 10. Основы игровых видов спорта. История развития игровых видов спорта.	2	
16.	ПЗ	Тема 11. Специальная физическая подготовка в баскетболе		2
17.	ЛЗ	Тема 12. Единоборства. История. Виды	2	
18.	ПЗ	Тема 13. Специальная физическая подготовка в волейболе		2
19.	ПЗ	Тема 14. Специальная физическая подготовка в футболе.		2
20.	ПЗ	Тема 15. Специальная физическая подготовка в единоборствах		2
21.		Раздел 4. Легкая атлетика.		
22.	ЛЗ	Тема 16. Легкая атлетика. История. Определение. Виды спорта: бег, ходьба, метание, прыжки. Специальные физические упражнения.	2	
23.	ПЗ	Тема 17. Легкоатлетический бег. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.		2
24.		Раздел 5. Гимнастика		
25.	ПЗ	Тема 18. Гимнастика. Определение уровня развития гимнастики и ловкости.		2
26.	ПЗ	Упражнения на развитие быстроты и выносливости.		2
27.	ПЗ	Упражнения на развитие быстроты и выносливости.		2
28.	ПЗ	Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		2
29.		Всего часов за семестр:	12	36

4.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся.

№ п/п	Период обучения (семестр). Наименование раздела (модуля), тема дисциплины (модуля).	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Всего часов
1.	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры. Тема 1. Цели и задачи физической культуры Тема 2. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека: - Упражнения на выносливость - Упражнения на силу	4

		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на гибкость - Упражнения на ловкость - Упражнения на быстроту 	
2.	<p>Раздел 2. Физические качества человека</p> <p>Тема 3. Физические качества человека. Теория и практика оценки уровня физической подготовки человека.</p> <p>Тема 4. Сила и методы ее развития</p> <p>Тема 5. Ловкость и координационные способности.</p> <p>Тема 6. Быстрота и формы ее проявления.</p> <p>Тема 7. Гибкость. Методы развития гибкости.</p> <p>Тема 8. Выносливость и методы ее развития.</p>	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на выносливость - Упражнения на силу - Упражнения на гибкость - Упражнения на ловкость - Упражнения на быстроту 	4
3.	<p>Раздел 3. Игровые виды спорта. Единоборства.</p> <p>Тема 10. Основы игровых видов спорта. История развития игровых видов спорта.</p> <p>Тема 11. Единоборства. История. Виды.</p> <p>Тема 12. Специальная физическая подготовка в баскетболе</p> <p>Тема 13. Специальная физическая подготовка в волейболе</p> <p>Тема 14. Специальные физическая подготовка в футболе.</p> <p>Тема 15. Специальная физическая подготовка единоборства</p>	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на выносливость - Упражнения на силу - Упражнения на гибкость - Упражнения на ловкость - Упражнения на быстроту 	4
4.	<p>Раздел 4. Легкая атлетика.</p> <p>Тема 16. Легкая атлетика. История. Определение. Виды спорта: бег, ходьба, метание, прыжки. Специальные физические упражнения</p> <p>Тема 17. Легкоатлетический бег. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике</p>	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на выносливость - Упражнения на силу - Упражнения на гибкость - Упражнения на ловкость - Упражнения на быстроту 	4
5.	<p>Раздел 5. Гимнастика</p> <p>Тема 18. Гимнастика. Определение уровня развития гимнастики и ловкости.</p>	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p>	8

	Самостоятельное развитие физических качеств человека: - Упражнения на выносливость - Упражнения на силу - Упражнения на гибкость - Упражнения на ловкость - Упражнения на быстроту	5	
Итого:			24

5. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся

5.1. Задачи, формы, методы проведения текущего контроля указаны в п. 2. Положения «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета в Автономной некоммерческой организации высшего образования «Уральский медицинский институт».

5.2. Оценка результатов освоения обучающимся программы дисциплины в семестре осуществляется преподавателем на занятиях по традиционной шкале оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

6. Организация промежуточной аттестации обучающихся

6.1. Форма и порядок проведения промежуточной аттестации указаны в п. 3, 4 Положения «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета в Автономной некоммерческой организации высшего образования «Уральский медицинский институт».

6.2. Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану - зачет. 4 семестр.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в разработке «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине».

7.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (по периодам освоения образовательной программы) – согласно п. 1.3. настоящей рабочей программы дисциплины.

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине складывается из контактной работы, включающей лекционные занятия, занятия семинарского типа (практические

занятия), самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Лекционные занятия проводятся с использованием демонстрационного материала в виде слайдов и учебных фильмов.

Практические занятия проходят в спортивном зале. В ходе занятий студенты изучают технику различных видов спорта, методику и организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также самоконтроль в процессе данных занятий, теорию и методику физической культуры, и физическую подготовку, участвуют в подвижных и спортивных играх.

Самостоятельная работа студента направлена на подготовку к текущему и промежуточному контролю успеваемости. Самостоятельная работа включает в себя проработку лекционных материалов, изучение рекомендованной по данному курсу учебной литературы, изучение информации, публикуемой в периодической печати и представленной в Интернете.

9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

9.1. Основная и дополнительная литература по дисциплине:

Основная литература:

	Литература	Режим доступа к электронному ресурсу
1.	Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с.	по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента
2.	Лечебная физическая культура и массаж учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 704с.	

Дополнительная литература:

	Литература	Режим доступа к электронному ресурсу
3.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Москва: Спорт, 2016. - 280 с.	по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента
4.	Медицина спорта высших достижений / Кулиненко О. С. - Москва: <i>Спорт</i> , 2016. - 320 с.	
5.	Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»/ сост.: Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 208 с.	

9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента
2. Система электронного обучения (виртуальная обучающая среда) «Moodle»
3. Федеральный портал Российское образование - <http://www.edu.ru>
4. Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru>
5. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) - <http://www.femb.ru>
6. Медицинская on-line библиотека Medlib: справочники, энциклопедии, монографии по всем отраслям медицины на русском и английском языках - <http://med-lib.ru>
7. ИС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования - <http://window.edu.ru>
8. Медицинская литература: книги, справочники, учебники - <http://www.booksmed.com>
9. Публикации ВОЗ на русском языке - <https://www.who.int>
10. Digital Doctor Интерактивное интернет-издание для врачей – интернистов и смежных специалистов - <https://digital-doc.ru>
11. Русский медицинский журнал (РМЖ) - <https://www.rmj.ru>

Перечень информационных и иных образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:

1. Автоматизированная образовательная среда института.
2. Операционная система Ubuntu LTS
3. Офисный пакет «LibreOffice»
4. Firefox

9.3 Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория (спортивный зал) для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), для проведения групповых консультаций, индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации: скамейки, шведская стенка, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, коврики, маты гимнастические, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи волейбольные, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, скакалка, конус, рулетка, ковер для прыжков в длину.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет») как на территории института, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда института обеспечивает:

- доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

Помещение (учебная аудитория) для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Институт обеспечен необходимым комплектом программного обеспечения.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.