



**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**  
**по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело**

<b>Трудоемкость в часах / ЗЕ</b>	72/2
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, а также использование полученных знаний для профилактики различных заболеваний и пропаганды здорового образа жизни среди населения.
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Блок 1 Дисциплины (модули) Обязательная часть
<b>Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин</b>	Анатомия человека
<b>Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин</b>	Нормальная физиология, медицинская реабилитология, гигиена, педиатрия, гигиена детей и подростков, организация медицинской профилактики, гигиеническое воспитание
<b>Формируемые компетенции (индекс компетенций)</b>	УК – 7
<b>Изучаемые темы</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b> 1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. 2. Обучение прыжкам в длину с места 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места 4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции. 5. Развитие скоростно-силовых качеств <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b> 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. 5. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила. <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b> 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности. 2. Обучение одновременному бесшажному ходу.

	<p>3. Обучение попеременному двухшажному ходу.  4. Обучение стойкам на спусках.  5. Обучение одновременному одношажному ходу.</p> <p><b>Раздел 4. Спортивные игры/ баскетбол</b></p> <p>1. Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди.  2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.  3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.  4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижения с мячом.  5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.</p>
<b>Виды учебной работы</b>	<p><b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b></p> <p><b>Аудиторная (виды):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– лекции;</li> <li>– практические занятия.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практика, работа в Internet ресурсе</li> </ul>
<b>Форма промежуточного контроля</b>	зачёт