



АННОТАЦИЯ

рабочей программы элективной дисциплины

Спорт

по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело

Трудоемкость в часах / ЗЕ	328/-
Цель изучения дисциплины	Повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии
Место дисциплины в учебном плане	Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Биология. Химия. Анатомия. История.
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Травматология. Ортопедия. Медицинская реабилитация.
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	ОК–6, ПК–1
Изучаемые темы	Раздел 1. Волейбол 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом. 3. Техника верхней передачи мяча, приём мяча после передачи. 4. Техника нижней передачи мяча, приём мяча после прямой планирующей подачи 5. Приём мяча с подачи. Техника нижней прямой нацеленной подачи 6. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи 7. Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач. 8. Техника приём мяча после прямой планирующей подачи 9. Игровая и соревновательная практика 10. Тактические действия в нападении 11. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. 12. Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи. 13. Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач 14. Техника приём мяча с подачи, нападающего удара. Тактика первых и

вторых передач

15. Техника нападающего удара, верхней силовой прямой планирующей подач. Тактика игры
16. Игровая и соревновательная практика
17. Определение физической подготовленности
18. Сдача контрольных нормативов

Раздел 2. Баскетбол.

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол/стритбол
2. Техника перемещения в баскетболе, ловли, передач, ведения мяча на месте
3. Техника передачи в движении, броска одной рукой с места и в движении
4. Техника передвижения в защитной стойке, ведения мяча.
5. Техника бросков, ловли, передачи в движении.
6. Совершенствование техники бросков в движении.
7. Техника постановки заслона. Тактика нападения
8. Техника штрафного броска
9. Техника бросков, ловли, передачи в движении.
10. Совершенствование техники перемещения в баскетболе, ловле, передаче и ведению мяча на месте, в движении.
11. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, броскам в движении, передаче во встречном движении
12. Техника постановки заслона. Техника штрафного броска
13. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, бросков после ведения и ловли
14. Тактика личной защиты.
15. Совершенствование техники передач в движении в группах.
16. Игровая и соревновательная практика.
17. Определение физической подготовленности
18. Сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Бадминтон.

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.
2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.
3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.
4. Техника перемещения игроков на площадке
5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.
6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.
7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара
8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.
9. Определение физической подготовленности.
10. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки
11. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».
12. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».
13. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».
14. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».
15. Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.
16. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх
17. Определение физической подготовленности.
18. Сдача контрольных нормативов

Раздел 4. Плавание

1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.
2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».
3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).
4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.
5. Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.
6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди
7. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.
8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.
9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.
10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.
11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.
12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.
13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.
14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.
15. Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание
16. Общее согласование движений способом «брасс».
17. Оценка техники плавания способом «брасс»
18. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.

Раздел 5. Лыжная подготовка

1. Техника безопасности на занятиях. Экипировка, подборка инвентаря
2. Обучение технике одновременно бесшажного хода
3. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода
4. Обучение технике одновременно одношажного хода
5. Совершенствование технике одновременно одношажного хода
6. Обучение технике одновременно двухшажный ход
7. Совершенствование технике одновременно двухшажный ход
8. Обучение технике попеременно-двухшажного хода.
9. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.
10. Обучение технике попеременно четырёхшажный ход
11. Обучение технике поворотов
12. Совершенствование технике поворотов
13. Обучение технике спусков
14. Совершенствование техники спусков
15. Обучение технике подъёмов
16. Совершенствование технике подъёмов
17. Обучение технике и способы торможения
18. Сдача контрольных нормативов

Раздел 6. Лёгкая атлетика

1. Техника безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Обучение технике бега на короткие дистанции
3. Совершенствование технике бега на короткие дистанции
4. Обучение технике бега на длинные дистанции
5. Совершенствование технике бега на длинные дистанции
6. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты
7. Обучение технике низкого старта
8. Совершенствование технике низкого старта
9. Обучение технике прыжка в длину с места
10. Совершенствование технике прыжка в длину с места

	11. Обучение технике прыжка в длину с разбега 12. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега 13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления 14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости 15. Совершенствование технике бега на короткие дистанции 16. Совершенствование технике бега на длинные дистанции 17. Совершенствование технике низкого старта 18. Сдача контрольных нормативов
Виды учебной работы	Контактная работа обучающихся с преподавателем <i>Аудиторная (виды):</i> – практические занятия. <i>Самостоятельная работа</i> - Устная.
Форма промежуточного контроля	Зачёт