

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
32.05.01 «МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО»**

Составляющие программы	Наименование дисциплины и аннотация	Трудоёмкость, час/ ЗЕТ
Цель изучения дисциплины	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 профессиональной деятельности.	72 / 2
Место дисциплины в учебном плане	Базовая часть Блок 1.	
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	«Физическая культура» в рамках средней школы.	
Дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	«Нормальная физиология», «Анатомия»	
Формируемые виды профессиональной деятельности	- медицинская - организационно-управленческая - научно-исследовательская	
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	ПК – 12. ПК – 18	
Содержание дисциплины	Раздел 1. ОФП. Тема 1. Развитие общей выносливости. Бег, ходьба, физические упражнения (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.) Тема 2. Силовая подготовка. Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др. Тема 3. Развитие гибкости. Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов. Тема 4. Воспитание скоростно-силовых качеств. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки с места, занятия на тренажерах. Раздел 2. Лёгкая атлетика. Тема 1. Бег на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции, техника низкого старта, ускорение, финиширование. Тема 6. Тест «Купера». 12-ти минутный бег.	
Форма промежуточного контроля	<i>Зачет</i>	

