

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**  
**по направлению подготовки 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>	Биология. Химия. Анатомия.
<b>Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин</b>	Травматология, ортопедия. Медицинская реабилитация. Гигиена. Гигиена детей и подростков
<b>Формируемые компетенции (индекс компетенций)</b>	УК – 7
<b>Изучаемые темы</b>	<p><b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкости и силы.</li> <li>2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.</li> <li>3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.</li> <li>4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.</li> <li>5. Приём контрольных нормативов</li> </ol> <p><b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение и совершенствование технике низкого старта и прыжка в длину.</li> <li>2. Развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>3. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.</li> <li>4. Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции.</li> <li>5. Приём контрольных нормативов</li> </ol> <p><b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экипировка подборка лыжного инвентаря.</li> <li>2. Обучение и совершенствование технике попеременно-двухшажного хода.</li> <li>3. Обучение и совершенствование технике спусков и подъёмов.</li> <li>4. Обучение и совершенствование технике поворотов, способы торможения.</li> <li>5. Обучение одновременно одношажному ходу</li> </ol> <p><b>Раздел 4. Спортивные игры/ баскетбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры баскетбола/стритбола. Основы техники игры.</li> <li>2. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом.</li> </ol>

	<p>3. Обучение и совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине.</p> <p>4. Совершенствование техники держания и ловле мяча, передвижения с мячом.</p> <p>5. Приём контрольных нормативов</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>- устная.</li> </ul>
<b>Форма промежуточного контроля</b>	зачёт