



АННОТАЦИЯ

**рабочей программы дисциплины элективной дисциплины по физической культуре,
Спорт по направлению подготовки 32.05.01 Медико-профилактическое 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	Элективные курсы по физической культуре
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Анатомия. Нормальная физиология. Гигиена
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Медицинская реабилитология
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	УК – 7
Изучаемые темы	Раздел 1. Волейбол 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Обучение. 3. Техники верхней передачи мяча. Обучение. 4. Техника нижней передачи мяча. Обучение. 5. Приема мяча с подачи. Обучение. 6. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование. 7. Техника передачи на нападающий удар. Совершенствование. 8. Техника приема мяча после подачи. 9. Игровая практика (двухсторонняя игра). 10. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом. Совершенствование. 11. Техника приема и подачи мяча сверху и снизу. Обучение. 12. Техника верхней передачи после перемещения. Обучение. 13. Техника нижней передачи после перемещения. Совершенствование. 14. Техника приема мяча с подачи, нападающего удара. 15. Совершенствование технических приемов приёмов. 16. Игровая практика (двухсторонняя игра). 17. Игровая практика (двухсторонняя игра). 18. Игровая практика (двухсторонняя игра). Раздел 2. Баскетбол 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники 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, передвижение с мячом.
 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.
 6. Обучение техники ведения мяча: - совершенство передач; - обучение броскам после ведения.
 7. Обучение штрафным броскам.
 8. Совершенство штрафных бросков.
 9. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.
 10. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.
 11. Совершенство бросков в движении.
 12. Совершенствование ведения мяча в движении.
 13. Совершенствование ведения мяча в баскетболе.
 14. Обучение элементам игры в защите.
 15. Совершенствование элементам игры в защите.
 16. Обучение элементам техники нападения.
 17. Обучение заслонам.
 18. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.

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.

	<p>6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди.</p> <p>7. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.</p> <p>8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.</p> <p>9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.</p> <p>10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.</p> <p>11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.</p> <p>12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.</p> <p>13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.</p> <p>14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.</p> <p>15. Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание.</p> <p>16. Общее согласование движений способом «брасс».</p> <p>17. Оценка техники плавания способом «брасс».</p> <p>18. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.</p> <p>Раздел 5. Лыжная подготовка</p> <p>1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2. Обучение одновременному бесшажному ходу.</p> <p>3. Обучение попеременному двухшажному ходу.</p> <p>4. Обучение стойкам на спусках.</p> <p>5. Обучение одновременному одношажному ходу.</p> <p>6. Обучение технике преодоления подъемов.</p> <p>7. Совершенствование способов преодоления спусков.</p> <p>8. Обучение поворотам переступанием.</p> <p>9. Обучение основным способам торможения.</p> <p>10. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км.</p> <p>11. Совершенствование основных способов передвижения.</p> <p>12. Совершенствование одновременного бесшажного хода.</p> <p>13. Совершенствование попеременного двухшажного хода.</p> <p>14. Совершенствование одновременного одношажного хода.</p> <p>15. Совершенствование техники преодоления подъемов.</p> <p>16. Совершенствование поворотам переступанием.</p> <p>17. Совершенствование основным способам торможения.</p> <p>18. Техника лыжника на коротких дистанциях.</p> <p>Раздел 6. Лёгкая атлетика</p> <p>1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.</p> <p>2. Обучение технике прыжка в длину с места.</p> <p>3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.</p> <p>4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.</p> <p>5. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>6. Кроссовая подготовка.</p> <p>7. Обучение технике бега на длинные дистанции.</p> <p>8 Развитие общей выносливости.</p> <p>9. Обучение технике прыжка в длину с места.</p> <p>10. Совершенствование технике прыжка в длину с места.</p> <p>11. Обучение технике прыжка в длину с разбега.</p> <p>12. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега.</p> <p>13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления.</p> <p>14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости.</p> <p>15. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.</p> <p>16. Совершенствование технике бега на длинные дистанции.</p> <p>17. Совершенствование технике низкого старта.</p> <p>18. Сдача контрольных нормативов.</p>
Виды учебной работы	<p>Контактная работа обучающихся с преподавателем</p> <p>Аудиторная (виды):</p>

	<p>– Практические занятия.</p> <p>Самостоятельная работа - практика, работа в Internet ресурсе</p>
Форма промежуточного контроля	зачёт