



АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Физическая культура и спорт

по направлению подготовки **32.05.01 Медико-профилактическое дело**

Трудоемкость в часах / ЗЕ	72/2
Цель изучения дисциплины	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.
Место дисциплины в учебном плане	Блок 1 Дисциплины (модули) Обязательная часть
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Анатомия, нормальная физиология, гигиена
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Медицинская реабилитология, гигиена детей и подростков
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	УК – 7
Изучаемые темы	Раздел 1. Лёгкая атлетика 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 Раздел 2. Общая физическая подготовка 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. Раздел 3. Лыжная подготовка 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности. 2. Обучение одновременному бесшажному ходу.

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