



**АННОТАЦИЯ**

**рабочей программы дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

**по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, очная форма обучения**

<b>Трудоемкость в часах / ЗЕ</b>	72/2
<b>Цель изучения дисциплины</b>	формирование у студентов медиков 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) Базовая часть
<b>Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин</b>	«Нормальная физиология», «Анатомия человека».
<b>Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин</b>	«Профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни», «Медицинская реабилитация».
<b>Формируемые компетенции (индекс компетенций)</b>	УК – 7
<b>Изучаемые темы</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b> Тема 1. Обучение и совершенствование технике низкого старта и прыжка в длину. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств Тема 3. Обучение и совершенствование технике бега на короткие и длинные дистанции. Тема 4. Приём контрольных нормативов. <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b> Тема 1. Экипировка, подборка инвентаря. Тема 2. Обучение и совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.

	<p>Тема 3. Обучение и совершенствование технике спусков и подъёмов.</p> <p>Тема 4. Обучение и совершенствование технике поворотов, способы торможения.</p> <p><b>Раздел 4. Спортивные игры/Баскетбол</b></p> <p>Тема 1. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники игры. Тактика игры</p> <p>Тема 2. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом.</p> <p>Тема 3. Обучение и совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине.</p> <p>Тема 4. Совершенствование технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом.</p>
<b>Виды учебной работы</b>	<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> <p>- Устная.</p>
<b>Форма промежуточного контроля</b>	Зачёт