



АННОТАЦИЯ

рабочей программы элективной дисциплины

«Спорт»

по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, очная форма обучения

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 дисциплины
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	«Нормальная физиология», «Анатомия человека», «Психология и педагогика»
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	«Профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни», «Медицинская реабилитация»
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	УК - 7
Изучаемые темы	Раздел 1. Волейбол Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом. Тема 3. Техника верхней передачи мяча, приём мяча после передачи. Тема 4. Техника нижней передачи мяча, приём мяча после прямой планирующей подачи Тема 5. Приём мяча с подачи. Техника нижней прямой нацеленной подачи Тема 6. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач. Тема 8. Техника приём мяча после прямой планирующей подачи Тема 9. Игровая и соревновательная практика Тема 10. Тактические действия в нападении Тема 11. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Тема 12. Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи. Тема 13. Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач

Тема 14. Техника приём мяча с подачи, нападающего удара. Тактика первых и вторых передач

Тема 15. Техника нападающего удара, верхней силовой прямой планирующей подач. Тактика игры

Тема 16. Игровая и соревновательная практика

Тема 17. Определение физической подготовленности

Тема 18. Сдача контрольных нормативов

Раздел 2. Баскетбол.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол/стритбол

Тема 2. Техника перемещения в баскетболе, ловли, передач, ведения мяча на месте

Тема 3. Техника передачи в движении, броска одной рукой с места и в движении

Тема 4. Техника передвижения в защитной стойке, ведения мяча.

Тема 5. Техника бросков, ловли, передачи в движении.

Тема 6. Совершенствование техники бросков в движении.

Тема 7. Техника постановки заслона. Тактика нападения

Техника 8. Техника штрафного броска

Тема 9. Техника бросков, ловли, передачи в движении.

Тема 10. Совершенствование техники перемещения в баскетболе, ловле, передаче и ведению мяча на месте, в движении.

Тема 11. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, броскам в движении, передаче во встречном движении

Тема 12. Техника постановки заслона. Техника штрафного броска

Тема 13. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, бросков после ведения и ловли

Тема 14. Тактика личной защиты.

Тема 15. Совершенствование техники передач в движении в группах.

Тема 16. Игровая и соревновательная практика.

Тема 17. Определение физической подготовленности

Тема 18. Сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Бадминтон.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон.

Правила игры в бадминтон.

Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.

Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.

Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке

Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.

Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.

Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара

Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.

Тема 9. Определение физической подготовленности.

Тема 10. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки

Тема 11. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».

Тема 12. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».

Тема 13. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».

Тема 14. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».

Тема 15. Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.

Тема 16. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх

Тема 17. Определение физической подготовленности.

Тема 18. Сдача контрольных нормативов

Раздел 4. Плавание

Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.

Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».

Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).

Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.

Тема 5. Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.

Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди

Тема 7. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.

Тема 8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.

Тема 9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.

Тема 10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.

Тема 11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.

Тема 12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.

Тема 13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.

Тема 14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.

Тема 15. Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание

Тема 16. Общее согласование движений способом «брасс».

Тема 17. Оценка техники плавания способом «брасс»

Тема 18. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Экипировка, подборка инвентаря

Тема 2. Обучение технике одновременно бесшажного хода

Тема 3. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода

Тема 4. Обучение технике одновременно одношажного хода

Тема 5. Совершенствование технике одновременно одношажного хода

Тема 6. Обучение технике одновременно двухшажный ход

Тема 7. Совершенствование технике одновременно двухшажный ход

Тема 8. Обучение технике попеременно-двухшажного хода.

Тема 9. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.

Тема 10. Обучение технике попеременно четырёхшажный ход

Тема 11. Обучение технике поворотов

Тема 12. Совершенствование технике поворотов

Тема 13. Обучение технике спусков

Тема 14. Совершенствование техники спусков

Тема 15. Обучение технике подъёмов

Тема 16. Совершенствование технике подъёмов

Тема 17. Обучение технике и способы торможения

Тема 18 . Сдача контрольных нормативов

Раздел 6. Лёгкая атлетика

Тема 1. Техника безопасности.

Развитие скоростно-силовых качеств

Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции

Тема 3. Совершенствование технике бега на короткие дистанции

Тема 4. Обучение технике бега на длинные дистанции

Тема 5. Совершенствование технике бега на длинные дистанции

Тема 6. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты

	<p>Тема 7. Обучение технике низкого старта</p> <p>Тема 8. Совершенствование технике низкого старта</p> <p>Тема 9. Обучение технике прыжка в длину с места</p> <p>Тема 10. Совершенствование технике прыжка в длину с места</p> <p>Тема 11. Обучение технике прыжка в длину с разбега</p> <p>Тема 12. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега</p> <p>Тема 13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления</p> <p>Тема 14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости</p> <p>Тема 15. Совершенствование технике бега на короткие дистанции</p> <p>Тема 16. Совершенствование технике бега на длинные дистанции</p> <p>Тема 17. Совершенствование технике низкого старта</p> <p>Тема 18. Сдача контрольных нормативов</p>
Виды учебной работы	<p>Аудиторная (виды): – практические занятия.</p> <p>Самостоятельная работа - Устная.</p>
Форма промежуточного контроля	Зачёт