



АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Физическая культура и спорт

по направлению подготовки **34.03.01 Сестринское дело, очно - заочная форма**

обучения

Трудоемкость в часах / ЗЕ	72/2
Цель изучения дисциплины	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.
Место дисциплины в учебном плане	Блок 1 Дисциплины (модули) Базовая часть
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	«Нормальная физиология», «Анатомия человека».
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. Общая физическая подготовка 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. Раздел 2. Лёгкая атлетика 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. Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 1. Экипировка, подборка инвентаря. Тема 2. Обучение и совершенствование техники попеременно-двухшажного

	<p>хода.</p> <p>Тема 3. Обучение и совершенствование технике спусков и подъёмов.</p> <p>Тема 4. Обучение и совершенствование технике поворотов, способы торможения.</p> <p>Раздел 4. Спортивные игры/Баскетбол</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>
Виды учебной работы	<p>Аудиторная (виды):</p> <ul style="list-style-type: none"> – лекции; – практические занятия. <p>Самостоятельная работа</p> <p>- Устная.</p>
Форма промежуточного контроля	Зачёт