

Аннотация по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Лекции	4,00
2	Практические занятия	30,00
3	Контроль самостоятельной работы	2,00
4	Самостоятельная работа	34,00
5	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	2,00
Общая трудоёмкость (в часах)		72,00

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Физическое воспитание обучающихся, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности врача-лечебника. Physical education of students, the formation of physical culture of the individual and the ability to direct the use of various means of physical culture and sports to preserve and strengthen health, psychophysical training and self-preparation for the future life and professional activities of a medical doctor.

Задачи

- 1 Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки. Strengthen the health of students, increase and maintain at an optimal level of physical and mental performance, psychomotor skills.
- 2 Вырабатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией врача-лечебника. Develop students' values for the high-quality use of means and methods of physical culture as an integral component of a healthy lifestyle, a factor of general cultural development and mastering the profession of a medical doctor.
- 3 Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе. Develop and improve physical qualities, maintaining them throughout all the years of study at the university.
- 4 Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры. To teach various motor skills, combined with professional and applied physical training, methods of assessing the physical, functional, psychoemotional and energy state of the body and methods of correction by means of physical culture.
- 5 Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к оптимальному двигательному режиму, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом и желание к отказу от вредных привычек. To form the skills of compliance with the requirements of personal and public hygiene, instill interest in physical culture and sports and the desire to refuse bad habits.

motivational and value attitude to the optimal motor regime, to instill interest in physical culture and sports and the desire to abandon bad habits.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Уровень сформированности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
6	ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Базовый	Знать	Термины и понятия по физической культуре и спорту. Технику выполнения основных видов двигательной деятельности. Закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий. Terms and concepts for physical culture and sports. The technique of performing the main types of motor activity. Patterns of development of physical qualities and formation of motor skills. Risk factors, norms and rules for the safe organization and conduct of classes.	контрольная работа; устный опрос
				Уметь	Уметь применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств. Составлять и проводить комплекс общеразвивающих упражнений. Оценивать основные показатели физического развития. Be able to use the means of physical culture for the directed development of physical qualities. Make and conduct a set of general development exercises. Evaluate the main indicators of physical development	прием контрольных нормативов
				Владеть	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Навыками самоконтроля физического	прием контрольных упражнений; проверка практических навыков

					состояния и физического самосовершенствования. Master the technique of performing exercises on any muscle groups. Skills of self-control of physical condition and physical self-improvement.
--	--	--	--	--	---

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоемкость модуля		Содержание модуля
		з.е.	часы	
1	Легкая атлетика. Athletics	1,00	36,00	1 Инструктаж по технике безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике. Safety instructions. Track and field terminology. Rules of competitions in track and field athletics.
				2 Обучение технике движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. Training in the technique of movements of the legs and pelvis, hands in combination with the movements of the legs in sports walking
				3 Обучение технике спринтерского бега. Training in sprint running techniques.
				4 Сдача контрольного норматива – бег на 100 м. Passing the control standard – running for 100 m.
				5 Обучение технике прыжка в длину с разбега. Training in the technique of the long jump with a run-up.
				6 Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега. Delivery of the control of the standard – the long jump with a running start.
				7 Обучение технике бега на средние дистанции. Training in middle-distance running techniques.
				8 Сдача контрольного норматива – бег на 2000 м.(девушки), 3000 м.(юноши). Delivery of the control of the standard to run at 2000 m.(girls), 3000 m.(young men).
				9 Обучение технике эстафетного бега. Training in the technique of relay running.
2	Общая физическая подготовка. General physical training	1,00	36,00	1 Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде. Переноска лыж. Надевание лыж. Safety instructions. Requirements for clothing. Carrying skis. Putting on skis.
				2 Обучение технике попеременного двухшажного хода. Training in the technique of alternating two-step stroke.
				3 Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода. Training in the technique of simultaneous silent and single-step movement.
				4 Сдача контрольного норматива: бег на лыжах 3000м (девушки), 5000 м

				(юноши). Passing the control standard: cross-country skiing 3000m (girls), 5000m (boys)
			5	Строевые упражнения: обучение поворотам на месте (налево, направо, кругом); построению в одну, две, три шеренги. Drill exercises: training in turns on the spot (left, right, round); formation in one, two, three rows.
			6	Обучение техники смыканий и размыканий; Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом). Training in the technique of closing and opening; Drill exercises: improving the formation in one, two, three rows; turns on the spot (left, right, round).
			7	Акробатика: обучение технике кувырков вперед/назад. Acrobatics: training in the technique of forward/backward somersaults.
			8	Совершенствование техники кувырков вперед/назад. Improving the technique of forward/backward somersaults.