

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 академической медицинской сестры (для лиц мужского пола - академического медицинского брата); преподавателя.

Задачи

- 1 Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- 2 Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией академической медицинской сестры (для лиц мужского пола - академического медицинского брата); преподавателя.
- 3 Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- 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.
- 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.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Дескриптор	Описания	Формы контроля
---	--------	-------------	-----------------------------------	------------	----------	----------------

7	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Инд.УК7.1. . Поддерживает здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать	Основные правила, специальную терминологию, технику безопасности на занятиях в базовых видах спорта.	тестирование
				Уметь	Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений	контрольная работа
			Инд.УК7.2. . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Знать	Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	тестирование
		Инд.УК7.3. . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	тестирование	

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	1,00	36,00	1 Инструктаж по технике безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике. 2 Техника движения ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. 3 Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанциям. 4 Техника прыжка в длину с разбега (техника разбега; техника последних ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление). 5 Техника бега на средние дистанции. 6 Техника эстафетного бега.

				7	Техника челночного бега, СБУ.
				8	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.
				9	Подвижные игры и эстафеты.
2	Общая физическая подготовка	1,00	36,00	1	Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде. Переноска лыж. Надевание лыж. Основные приемы строевой подготовки на лыжах и подача команд.
				2	Техника попеременного двухшажного хода.
				3	Техника одновременного двухшажного хода.
				4	Строевые упражнения: обучение поворотам на месте (налево, направо, кругом); построению в одну, две, три шеренги.
				5	Техника смыканий и размыканий.
				6	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены.
				7	Техника плавания способом кроль на груди, на спине, техника дыхания кроль на груди.
				8	Техника плавания способом брасс.