

Электронная цифровая подпись

Лысов Николай Александро-  вич F 2 5 6 9 9 F 1 D E 0 1 1 1 E A
Бунькова Елена Борисов-  на F C 9 3 E 8 6 A C 8 C 2 1 1 E 9

Утверждено 28 мая 2020 г.
протокол № 6

председатель Ученого Совета Лысов Н.А.
ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
Блок 1**

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело
(уровень бакалавриата)

Направленность: Сестринское дело

Квалификация (степень) выпускника: Академическая медицинская сестра
(для лиц мужского пола-Академический медицинский брат). Преподаватель

Форма обучения: очная

Срок обучения: 4 года

Аннотация рабочей программы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт»

Цель дисциплины: овладение знаниями: - в области социальной значимости физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности; - принципов здорового образа жизни;- особенностей спортивной тренировки и методик физического воспитания для формирования гармонично развитой личности методами физической культуры.

Задачи дисциплины:-Приобретение студентами знаний основных определений и понятий в области спортивной и физкультурной деятельности, научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;- Формирование опыта физкультурной и спортивной деятельности направленной на собственное физическое совершенствование и самовоспитание, на улучшение здоровья, повышение работоспособности и хорошего самочувствия;- Формирование у студентов мотивации к регулярным занятиям физической культурой и понимания ими необходимости активного и здорового образа жизни, как неотъемлемой части поведения работника здравоохранения и нормы общественной гигиены. Применения статистического анализа позволяющего оценить физическое развитие населения и использовать полученные знания при анализе здоровья граждан;- Оценки соответствия физического развития человека параметрам, считающимся нормальными для его возрастно-половой группы, а также динамики изменения этих параметров и факторов её определяющих;- Определения и анализа антропометрических и физиологических параметров для оценки физического развития.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО: дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» относится к элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту ОПОП ВО, является логическим продолжением обязательного физического воспитания, предусмотренного программой средней общеобразовательной школы.

Содержание дисциплины:

Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Воспитание физических качеств с направленным развитием силовых способностей. Воспитание физических качеств с направленным развитием скоростных способностей. Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательно-координационных способностей. Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости. Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой. Гимнастика. Гимнастика, ее задачи и методические особенности. История возникновения гимнастики. Гимнастическая терминология. Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение. Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение. Ритмическая гимнастика. Ее содержание и назначение. Спортивно-прикладная гимнастика. Ее содержание и назначение. Спортивная гимнастика. Ее содержание и назначение. Современные разновидности гимнастики. Физическая подготовка в гимнастике
Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Легкая атлетика
Структура и содержание предмета «Легкая атлетика». История возникновения легкой атлетики
Основы техники ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжка в длину с разбега
Основы техники прыжка в высоту. Основы техники толкания ядра. Физическая подготовка в легкой атлетике. Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов

Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах):

Объём дисциплины	Всего часов	1 сем. часов	2 сем. часов	3 сем. часов	4 сем. часов	5 сем. часов	6 сем. часов	7 сем. часов
Общая трудоемкость дисциплины, часов	328	34	64	18	42	36	98	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):	163	18	32	6	18	18	54	17

Лекции (всего)	0	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия (всего)	163	18	32	6	18	18	54	17
СРС (по видам учебных занятий)	164	16	32	12	24	18	44	18
Вид промежуточной аттестации обучающегося (Зачет)	1	-	-	-	-	-	-	1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (ИТОГО)	164	18	32	6	18	18	54	18
СРС (ИТОГО)	164	16	32	12	24	18	44	18

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Содержание компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать	Основы правильной организации физической подготовки. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; критерии должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь	Компетентно разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Владеть	Опытом спортивной деятельности Физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Знать	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
Уметь	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Владеть	Навыками применения методов физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия
УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Знать	Принципы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии с учетом внутрен-

	них и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Уметь	Применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Владеть	Навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Формы проведения аудиторных занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» – занятия семинарского типа

Формы проведения самостоятельной работы: подготовка к занятиям (ПЗ); подготовка к текущему контролю (ПТК); Реферат (Реф), Работа с учебной литературой

Формы промежуточной аттестации:

дисциплины	Формы:	Сроки проведения:
<i>Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту</i>		
Прикладная физическая культура и спорт	зачёт	7 семестр