

## Аннотация рабочей программы

Наименование дисциплины (модуля)		Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья			
Направление подготовки		32.00.00 «Науки о здоровье и профилактическая медицина»			
Специальность		32.05.01 «Медико-профилактическое дело»			
Уровень высшего образования		специалитет			
Форма обучения		очная			
Место в основной образовательной программе		«Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока I «Специализированные адаптационные дисциплины (модули)» учебного плана подготовки специалистов.			
Курс изучения		1,2,3			
Трудоёмкость дисциплины (з.е.т./час) в т.ч.		6/328			
лекций		-			
практических		328			
самостоятельной работы		-			
Вид промежуточной аттестации		зачет			
Цель изучения дисциплины (модуля)		Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.			
Формируемые компетенции		УК-7(ИДУК-7-1.; ИДУК-7-2.; ИДУК-7-3)			
<b>Краткое содержание дисциплины (модуля):</b>					
Название модулей и тем	<b>Количество часов:</b>				
	всего (з.е.т./час)	<b>В том числе:</b>			
		лекций	практич. (семин)	лаборат	самост. работа
<b>Модуль 1. "Основные средства развития физических и психофизических качеств"</b>	<b>80</b>		<b>80</b>		
Тема 1.1.-1.10. Развитие общей выносливости <i>(в спец.мед.г.)</i>	20		20		
Тема 1.1.-1.10. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия <i>(в группе освобожденных студентов)</i>					
Тема 1.11.-1.18. Развитие гибкости <i>(в спец.мед.г.)</i>	16		16		
Тема 1.11.-1.18. Ходы фигур и пешки. Развитие воображения и памяти <i>(в группе освобожденных студентов)</i>					
Тема 1.19.-1.28. Развитие силы <i>(в спец.мед.г.)</i>	20		20		
Тема 1.19.-1.28. Правила игры. Шах.					

Мат. Пат. Вечный шах. Развитие памяти, оперативного мышления ( <u>в группе освобожденных студентов</u> )					
Тема 1.29.-1.38. Развитие быстроты ( <u>в спец.мед.г.</u> )	20		20		
Тема 1.29.-1.38. Правила игры. Рокировка. Развитие памяти, оперативного мышления ( <u>в группе освобожденных студентов</u> )					
Тема 1.39.-1.40. Развитие общей выносливости ( <u>в спец.мед.г.</u> )	4		4		
Тема 1.39.-1.40. Мат одиночному королю. Развитие памяти и оперативного мышления ( <u>в группе освобожденных студентов</u> )					
<b>Модуль 2. "Развитие специальной физической подготовки средствами видов спорта»</b>	<b>144</b>		<b>144</b>		
<b>Раздел 2.1 "Развитие специальной физической подготовки средствами бадминтона "</b>					
Тема 2.1.1.-2.1.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.1.11.-2.1.16. Изучение техники подачи: короткой, высоко - далекой, плоской.	12		12		
Тема 2.1.17.-2.1.24. Изучение техники ударов по волану: короткого, плоского, высоко – далёкого, "смеш", укороченного, замах - удара.	16		16		
Тема 2.1.25.-2.1.30. Изучение техники ударов на заднюю линию.	12		12		
Тема 2.1.31.-2.1.36. Изучение техники ударов в переднюю зону.	12		12		
Тема 2.1.37.-2.1.40. Изучение комбинации с 2-3 ударов на заднюю линию.	8		8		
Тема 2.1.41.-2.1.44. Изучение комбинации с 4-5 ударов по заданию.	8		8		
Тема 2.1.45.-2.1.48. Изучение комбинации с 5-6 ударов.	8		8		
Тема 2.1.49.-2.1.55. Изучение тактических действий в одиночной игре.	14		14		
Тема 2.1.56.-2.1.62. Изучение тактических действий в парной категории.	14		14		
Тема 2.1.63.-2.1.72. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<b>Раздел 2.2 "Развитие специальной физической подготовки средствами настольного тенниса "</b>					
Тема 2.2.1.-2.2.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.2.11.-2.2.14. Изучение техники удара без подкрутки: "толчка" мяча.	8		8		
Тема 2.2.15.-2.2.18. Изучение техники удара с нижним вращением мяча: «подрезка».	8		8		
Тема 2.2.19.-2.2.22. Изучение техники удара с верхним вращением: «накат».	8		8		
Тема 2.2.23.-2.2.26. Изучение техники	8		8		

подачи мяча: подбрасыванием мяча, плоской, подачи слева и справа.					
Тема 2.2.27.-2.2.36. Изучение техники игры в нападении и защите.	20		20		
Тема 2.2.37.-2.2.42. Изучение тактики игры атакующего игрока против защитника.	12		12		
Тема 2.2.43.-2.2.48. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.	12		12		
Тема 2.2.49.-2.2.54. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	12		12		
Тема 2.2.55.-2.2.62. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.	16		16		
Тема 2.2.63.-2.2.72. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<b>Раздел 2.3 «Развитие физических качеств средствами общефизической подготовки»</b>					
Тема 2.3.1.-2.3.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.3.11.-2.3.15. Изучение техники оздоровительной ходьбы. Развитие аэробных возможностей.	10		10		
Тема 2.3.16.-2.3.20. Изучение техники оздоровительного бега. Развитие аэробных возможностей.	10		10		
Тема 2.3.21.-2.3.28. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.	16		16		
Тема 2.3.29.-2.3.36. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.	16		16		
Тема 2.3.37.-2.3.44. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	16		16		
Тема 2.3.45.-2.3.50. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	12		12		
Тема 2.3.51.-2.3.56. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	12		12		
Тема 2.3.57.-2.3.62. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	12		12		
Тема 2.3.63.-2.3.72. Развитие общей выносливости.	20		20		
<b>Раздел 2.4 «Развитие психофизических качеств средствами дартса»</b>					
Тема 2.4.1.-2.4.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.4.11.-2.4.12. Изучение основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.	4		4		
Тема 2.4.13.-2.4.16. Изучение комплексной разминки игрока в дартс.	8		8		
Тема 2.4.17.-2.4.20. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники изготовления.	8		8		
Тема 2.4.21.-2.4.24. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники хватки дротика и прицеливания.	8		8		

Тема 2.4.25.-2.4.36. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники броска.	24		24		
Тема 2.4.37.-2.4.44. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.	16		16		
Тема 2.4.45.-2.4.52. Изучение техники разновидностей игры в дартс.	16		16		
Тема 2.4.53.-2.4.60. Изучение технико-тактических действий игрока в дартс.	16		16		
Тема 2.4.61.-2.4.62. Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	4		4		
Тема 2.4.63.-2.4.72. Развитие общей выносливости.	20		20		
<b>Модуль 3. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами видов спорта»</b>	<b>104</b>		<b>104</b>		
<b><i>Раздел 3.1 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами бадминтона "</i></b>					
Тема 3.1.1.-3.1.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.1.6.-3.1.16. Совершенствование техники подач.	22		22		
Тема 3.1.17.-3.1.27. Совершенствование техники ударов по волану.	22		22		
Тема 3.1.28.-3.1.36. Совершенствование тактических действий в одиночной категории.	18		18		
Тема 3.1.37.-3.1.45. Совершенствование тактических действий в парной категории.	18		18		
Тема 3.1.46.-3.1.50. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b><i>Раздел 3.2 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами настольного тенниса "</i></b>					
Тема 3.2.1.-3.2.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.2.6.-3.2.10. Совершенствование техники удара без защиты: «толчком».	10		10		
Тема 3.2.11.-3.2.15. Совершенствование техники удара с низким вращением мяча: «подрезка».	10		10		
Тема 3.2.16.-3.2.20. Совершенствование техники удара с верхним вращением: «накат».	10		10		
Тема 3.2.21.-3.2.27. Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.	14		14		
Тема 3.2.28.-3.2.30. Совершенствование техники игры в нападении и защите.	6		6		
Тема 3.2.31.-3.2.33. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против защитника.	6		6		
Тема 3.2.34.-3.2.36. Совершенствование тактики игры защитника против атакующего игрока.	6		6		
Тема 3.2.37.-3.2.40. Совершенствование	8		8		

тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.					
Тема 3.2.41.-3.2.45. Совершенствование тактики игры в парной категории.	10		10		
Тема 3.2.46.-3.2.50. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b>Раздел 3.3 «Развитие физических качеств средствами общефизической подготовки» .</b>					
Тема 3.3.1. -3.3.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.3.6. -3.3.8. Развитие аэробных возможностей.	6		6		
Тема 3.3.9. -3.3.13. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.	10		10		
Тема 3.3.14. -3.3.19. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.	12		12		
Тема 3.3.20. -3.3.24. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	10		10		
Тема 3.3.24. -3.3.27. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	6		6		
Тема 3.3.28. -3.3.36. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	18		18		
Тема 3.3.37. -3.3.45. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	18		18		
Тема 3.3.46. -3.3.50. Развитие общей выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b>Раздел 3.4 «Совершенствование психофизических качеств средствами дартса»</b>					
Тема 3.4.1.-3.4.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.4.6.Совершенствование основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.	2		2		
Тема 3.4.7.-3.4.10. Совершенствование комплексной разминки игрока в дартс.	8		8		
Тема 3.4.11.-3.4.14. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники изготовления.	8		8		
Тема 3.4.15.-3.4.18. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники хватки дротика и прицеливания.	8		8		
Тема 3.4.19.-3.4.27. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.	18		18		
Тема 3.4.28.-3.4.32. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники выполнения целостного броска.	10		10		
Тема 3.4.33.-3.4.38. Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.	12		12		
Тема 3.4.39.-3.4.44. Совершенствование технико-тактических действий игрока в	12		12		

дартс.					
Тема 3.4.45. Совершенствование инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	2		2		
Тема 3.4.46.-3.4.50. Развитие общей выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>6/328</b>		<b>328</b>		