



АННОТАЦИЯ

рабочей программы элективной дисциплины

«Общая физическая подготовка»

по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, очная форма обучения

Трудоемкость в часах / ЗЕ	328/-
Цель изучения дисциплины	повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.
Место дисциплины в учебном плане	Элективные дисциплины
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	«Нормальная физиология», «Анатомия человека», «Психология и педагогика»
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	«Профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни», «Медицинская реабилитация»
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	УК - 6
Изучаемые темы	Раздел 1. Общая физическая подготовка Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, выносливости 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 Тема 5. Сдача контрольных нормативов Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств Тема 7. Обучение технике бега на короткие дистанции Тема 8. Обучение технике бега на длинные дистанции Тема 9. Обучение технике низкого старта Тема 10. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега Тема 11. Сдача контрольных нормативов Тема 12. Экипировка, подборка инвентаря Тема 13. Обучение технике попеременно-двухшажного хода Тема 14. Обучение технике одновременно одношажного хода Тема 15. Обучение технике одновременно-двухшажного Тема 16. Обучение технике поворотов, способы торможения Тема 17. Обучение технике спусков и подъёмов Тема 18. Сдача контрольных нормативов Тема 19. Обучение технике попеременно-двухшажного хода Тема 20. Обучение технике одновременно одношажного хода

Тема 21. Совершенствование технике одновременно одношажного хода
Тема 22. Обучение технике одновременно-двухшажного
Тема 23. Обучение технике поворотов
Тема 24. Совершенствование технике поворотов
Тема 25. Обучение технике спусков
Тема 26. Совершенствование техники спусков
Тема 27. Обучение технике и способы торможения
Тема 28. Обучение технике подъёмов
Тема 29. Совершенствование технике подъёмов
Тема 30. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники
Тема 31. Основы тактики игры
Тема 32. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом
Тема 33. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом
Тема 34. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине
Тема 35. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине
Тема 36. Сдача контрольных нормативов
Тема 37. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты
Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса
Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота
Тема 40. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей
Тема 41. Сдача контрольных нормативов
Тема 42. Развитие скоростно-силовых качеств
Тема 43. Обучение технике бега на короткие дистанции
Тема 44. Обучение технике бега на длинные дистанции
Тема 45. Обучение технике низкого старта
Тема 46. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега
Тема 47. Сдача контрольных нормативов
Тема 48. Экипировка, подборка инвентаря
Тема 49. Обучение технике попеременно-двухшажного хода
Тема 50. Обучение технике одновременно одношажного хода
Тема 51. Обучение технике одновременно-двухшажного
Тема 52. Обучение технике поворотов, способы торможения
Тема 53. Обучение технике спусков и подъёмов
Тема 54. Сдача контрольных нормативов
Тема 55. Обучение технике попеременно-двухшажного хода
Тема 56. Обучение технике одновременно одношажного хода
Тема 57. Совершенствование технике одновременно одношажного хода
Тема 58. Обучение технике одновременно-двухшажного
Тема 59. Обучение технике поворотов
Тема 60. Совершенствование технике поворотов
Тема 61. Обучение технике спусков
Тема 62. Совершенствование техники спусков
Тема 63. Обучение технике и способы торможения
Тема 64. Обучение технике подъёмов
Тема 65. Совершенствование технике подъёмов
Тема 66. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники
Тема 67. Основы тактики игры
Тема 68. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом
Тема 69. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом
Тема 70. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине
Тема 71. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине
Тема 72. Сдача контрольных нормативов
Тема 73. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты
Тема 74. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса
Тема 75. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота
Тема 76. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей
Тема 77. Сдача контрольных нормативов
Тема 78. Развитие скоростно-силовых качеств

	<p>Тема 79. Обучение технике бега на короткие дистанции Тема 80. Обучение технике бега на длинные дистанции Тема 81. Обучение технике низкого старта Тема 82. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега Тема 83. Сдача контрольных нормативов Тема 84. Экипировка, подборка инвентаря Тема 85. Обучение технике попеременно-двухшажного хода Тема 86. Обучение технике одновременно одношажного хода Тема 87. Обучение технике одновременно-двухшажного Тема 88. Обучение технике поворотов, способы торможения Тема 89. Обучение технике спусков и подъёмов Тема 90. Сдача контрольных нормативов Тема 91. Обучение технике попеременно-двухшажного хода Тема 92. Обучение технике одновременно одношажного хода Тема 93. Совершенствование технике одновременно одношажного хода Тема 94. Обучение технике одновременно-двухшажного Тема 95. Обучение технике поворотов Тема 96. Совершенствование технике поворотов Тема 97. Обучение технике спусков Тема 98. Совершенствование технике спусков Тема 99. Обучение технике и способы торможения Тема 100. Обучение технике подъёмов Тема 101. Совершенствование технике подъёмов Тема 102. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники Тема 103. Основы тактики игры Тема 104. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом Тема 105. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом Тема 106. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине Тема 107. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине Тема 108. Сдача контрольных нормативов</p>
<p>Виды учебной работы</p>	<p>Аудиторная (виды): – практические занятия.</p> <p>Самостоятельная работа - устная.</p>
<p>Форма промежуточного контроля</p>	<p>Зачёт</p>