



АННОТАЦИЯ

рабочей программы элективной дисциплины

Общая физическая подготовка

по направлению подготовки **31.05.01 «Лечебное дело»**

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 по физической культуре и спорту
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Биология. Психология. Химия. Анатомия. История. Нормальная физиология.
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Травматология. Ортопедия. Медицинская реабилитация.
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	ОК – 6, ПК – 1
Изучаемые темы	Раздел 1. Общая физическая подготовка 1. Развитие общефизических качеств: координации, выносливости 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей 5. Сдача контрольных нормативов 6. Развитие скоростно-силовых качеств 7. Обучение технике бега на короткие дистанции 8. Обучение технике бега на длинные дистанции 9. Обучение технике низкого старта 10. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега 11. Сдача контрольных нормативов 12. Экипировка, подборка инвентаря 13. Обучение технике попеременно-двухшажного хода 14. Обучение технике одновременно одношажного хода 15. Обучение технике одновременно-двухшажного 16. Обучение технике поворотов, способы торможения 17. Обучение технике спусков и подъёмов 18. Сдача контрольных нормативов 19. Обучение технике попеременно-двухшажного хода 20. Обучение технике одновременно одношажного хода

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

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