

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы элективной дисциплины**  
**Общая физическая подготовка**  
**по направлению подготовки 32.05.01 Медико-профилактическое дело**

<b>Трудоемкость в часах / ЗЕ</b>	328/-
<b>Цель изучения дисциплины</b>	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.
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Элективные курсы по физической культуре
<b>Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин</b>	Биология. Химия. Анатомия. Нормальная физиология.
<b>Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин</b>	Травматология, ортопедия. Медицинская реабилитация. Гигиена.
<b>Формируемые компетенции (индекс компетенций)</b>	УК – 7
<b>Изучаемые темы</b>	<p><b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие общефизических качеств: координации, выносливости</li> <li>2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса</li> <li>3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота</li> <li>4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей</li> <li>5. Сдача контрольных нормативов</li> <li>6. Развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>7. Обучение технике бега на короткие дистанции</li> <li>8. Обучение технике бега на длинные дистанции</li> <li>9. Обучение технике низкого старта</li> <li>10. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега</li> <li>11. Сдача контрольных нормативов</li> <li>12. Экипировка, подборка инвентаря</li> <li>13. Обучение технике попеременно-двухшажного хода</li> <li>14. Обучение технике одновременно одношажного хода</li> <li>15. Обучение технике одновременно-двухшажного</li> <li>16. Обучение технике поворотов, способы торможения</li> <li>17. Обучение технике спусков и подъёмов</li> <li>18. Сдача контрольных нормативов</li> <li>19. Обучение технике попеременно-двухшажного хода</li> <li>20. Обучение технике одновременно одношажного хода</li> <li>21. Совершенствование технике одновременно одношажного хода</li> <li>22. Обучение технике одновременно-двухшажного</li> <li>23. Обучение технике поворотов</li> <li>24. Совершенствование технике поворотов</li> </ol>

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

	<p>71. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине</p> <p>72. Сдача контрольных нормативов</p> <p>73. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты</p> <p>74. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса</p> <p>75. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота</p> <p>76. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей</p> <p>77. Сдача контрольных нормативов</p> <p>78. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>79. Обучение технике бега на короткие дистанции</p> <p>80. Обучение технике бега на длинные дистанции</p> <p>81. Обучение технике низкого старта</p> <p>82. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега</p> <p>83. Сдача контрольных нормативов</p> <p>84. Экипировка, подборка инвентаря</p> <p>85. Обучение технике попеременно-двухшажного хода</p> <p>86. Обучение технике одновременно одношажного хода</p> <p>87. Обучение технике одновременно-двухшажного</p> <p>88. Обучение технике поворотов, способы торможения</p> <p>89. Обучение технике спусков и подъёмов</p> <p>90. Сдача контрольных нормативов</p> <p>91. Обучение технике попеременно-двухшажного хода</p> <p>92. Обучение технике одновременно одношажного хода</p> <p>93. Совершенствование технике одновременно одношажного хода</p> <p>94. Обучение технике одновременно-двухшажного</p> <p>95. Обучение технике поворотов</p> <p>96. Совершенствование технике поворотов</p> <p>97. Обучение технике спусков</p> <p>98. Совершенствование технике спусков</p> <p>99. Обучение технике и способы торможения</p> <p>100. Обучение технике подъёмов</p> <p>101. Совершенствование технике подъёмов</p> <p>102. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники</p> <p>103. Основы тактики игры</p> <p>104. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом</p> <p>105. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом</p> <p>106. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине</p> <p>107. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине</p> <p>108. Сдача контрольных нормативов</p>
<p><b>Виды учебной работы</b></p>	<p><b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b></p> <p><b>Аудиторная (виды):</b> – практические занятия.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> - устная.</p>
<p><b>Форма промежуточного контроля</b></p>	<p>зачёт</p>

