



**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы элективной дисциплины

**«Общая физическая подготовка»**

по направлению подготовки **34.03.01 Сестринское дело, очная форма обучения**

<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 дисциплины
<b>Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин</b>	«Нормальная физиология», «Анатомия человека», «Психология и педагогика»
<b>Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин</b>	«Профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни», «Медицинская реабилитация»
<b>Формируемые компетенции (индекс компетенций)</b>	УК - 7
<b>Изучаемые темы</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> 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><b>Виды учебной работы</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>