



**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины элективной дисциплины по физической культуре

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>	Анатомия. Нормальная физиология. Гигиена
<b>Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин</b>	Медицинская реабилитология
<b>Формируемые компетенции (индекс компетенций)</b>	УК – 7
<b>Изучаемые темы</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b> 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места. 4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции. 5. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость. 6. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. 7. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. 8. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. 9. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом. 10. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой. 11. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении. 12. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом. 13. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины. 14. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности. 15. Обучение одновременному бесшажному ходу. 16. Обучение попеременному двухшажному ходу. 17. Обучение стойкам на спусках. 18. Обучение одновременному одношажному ходу.

19. Обучение технике преодоления подъемов.
20. Совершенствование способов преодоления спусков.
21. Обучение поворотам переступанием.
22. Обучение основным способам торможения.
23. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км.
24. Обучение технике ведения мяча: - совершенство передач; - обучение броскам после ведения.
25. Обучение штрафным броскам.
26. Совершенство штрафных бросков.
27. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.
28. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.
29. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.
30. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.
31. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.
32. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.
33. Развитие скоростно-силовых качеств.
34. Кроссовая подготовка.
35. Обучение технике бега на длинные дистанции.
36. Развитие общей выносливости.
37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.
38. Обучение технике прыжка в длину с места.
39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.
40. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.
41. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.
42. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.
43. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.
44. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.
45. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.
46. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.
47. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.
48. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.
49. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.
50. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.
51. Обучение одновременному бесшажному ходу.
52. Обучение попеременному двухшажному ходу.
53. Обучение стойкам на спусках.
54. Обучение одновременному одношажному ходу.
55. Обучение технике преодоления подъемов.
56. Совершенствование способов преодоления спусков.
57. Обучение поворотам переступанием.
58. Обучение основным способам торможения.
59. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км.
60. Обучение технике ведения мяча: - совершенство передач; обучение броскам после ведения.
61. Обучение штрафным броскам.
62. Совершенство штрафных бросков.
63. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.
64. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.
65. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.
66. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.

	<p>67. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.  68. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.  69 Развитие скоростно-силовых качеств.  70. Кроссовая подготовка.  71. Обучение технике бега на длинные дистанции.  72. Развитие общей выносливости.  73. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.  74. Обучение технике прыжка в длину с места.  75. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину.  76. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.  77. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.  78. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.  79. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.  80. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.  81. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.  82. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.  83. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.  84. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.  85. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.  86. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.  87. Обучение одновременному бесшажному ходу.  88. Обучение попеременному двухшажному ходу.  89. Обучение стойкам на спусках.  90. Обучение одновременному одношажному ходу.  91. Обучение технике преодоления подъемов.  92. Совершенствование способов преодоления спусков.  93. Обучение поворотам переступанием.  94. Обучение основным способам торможения.  95. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км.  96. Обучение технике ведения мяча: - совершенство передач; обучение броскам после ведения.  97. Обучение штрафным броскам.  98. Совершенство штрафных бросков.  99. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.  100. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.  101. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.  102. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.  103. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.  104. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.  105 Развитие скоростно-силовых качеств.  106. Кроссовая подготовка.  107. Обучение технике бега на длинные дистанции.  108. Развитие общей выносливости.</p>
<b>Виды учебной работы</b>	<p><b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>  <b>Аудиторная (виды):</b>  – практические занятия.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  - практика, работа в Internet ресурсе</p>
<b>Форма промежуточного контроля</b>	зачёт