

Аннотация рабочей программы

Наименование дисциплины (модуля)		Прикладная физическая культура и спорт			
Направление подготовки		32.00.00 «Науки о здоровье и профилактическая медицина»			
Специальность		32.05.01 «Медико-профилактическое дело»			
Уровень высшего образования		специалитет			
Форма обучения		очная			
Место в основной образовательной программе		«Прикладная физическая культура и спорт» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули) для обязательного изучения» учебного плана подготовки специалистов.			
Курс изучения		1,2,3			
Трудоёмкость дисциплины (з.е.т./час)вт.ч.		6/328			
лекций		-			
практических		328			
самостоятельной работы		-			
Вид промежуточной аттестации		зачет			
Цель изучения дисциплины (модуля)		Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.			
Формируемые компетенции		УК-7(ИДУК-7-1.; ИДУК-7-2.; ИДУК-7-3)			
Краткое содержание дисциплины (модуля):					
Название модулей и тем	Количество часов:				
	всего (з.е.т./час)	В том числе:			
		лекций	практич. (семина)	лаборат	самост. работа
Модуль 1. "Основные средства развития физических и психофизических качеств"	80		80		
Тема 1.1.-1.10. Развитие общей выносливости (основная группа)	20		20		
Тема 1.1.-1.10. Развитие общей выносливости (спец.мед.г.)					
Тема 1.1.-1.10. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия (группа освобожденных студентов)					
Тема 1.11.-1.18. Развитие гибкости (основная группа)	16		16		
Тема 1.11.-1.18. Развитие гибкости (спец.мед.г.)					
Тема 1.11.-1.18. Ходы фигур и пешки. Развитие воображения и памяти (группа освобожденных студентов)					

Тема 1.19.-1.28. Развитие силы (<i>основная группа</i>)	20		20		
Тема 1.19.-1.28. Развитие силы (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема 1.19.-1.28. Правила игры. Шах. Мат. Пат. Вечный шах. Развитие памяти, оперативного мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Тема 1.29.-1.38. Развитие быстроты (<i>основная группа</i>)	20		20		
Тема 1.29.-1.38. Развитие быстроты (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема 1.29.-1.38. Правила игры. Рокировка. Развитие памяти, оперативного мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Тема 1.39.-1.40. Развитие общей выносливости (<i>основная группа</i>)	4		4		
Тема 1.39.-1.40. Развитие общей выносливости (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема 1.39.-1.40. Мат одинокому королю. Развитие памяти и оперативного мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Модуль 2. "Развитие специальной физической подготовки средствами видов спорта"	144		144		
<i>Раздел 2.1. "Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики"</i>					
Тема 2.1.1.-2.1.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.1.11.-2.1.17. Изучение техники движений базовой аэробики.	14		14		
Тема 2.1.18.-2.1.22. Изучение техники движений на степ-платформе (степ аэробика).	10		10		
Тема 2.1.23.-2.1.27. Изучение техники стретчинг - аэробики.	10		10		
Тема 2.1.28.-2.1.32. Изучение техники калланетик - гимнастики.	10		10		
Тема 2.1.33.-2.1.36. Изучение техники аэробных упражнений с отягощением.	8		8		
Тема 2.1.37.-2.1.49. Изучение командной композиции.	26		26		
Тема 2.1.50.-2.1.62. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	26		26		
Тема 2.1.63.-2.1.72. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<i>Раздел 2.2 "Развитие специальной физической подготовки средствами баскетбола "</i>					
Тема 2.2.1.-2.2.10 Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.2.11.-2.2.14. Изучение техники перемещений в баскетбольной стойке и остановок: шагом и прыжком.	8		8		
Тема 2.2.15.-2.2.20. Изучение техники	12		12		

ловли и передачи мяча: на месте, в движении, прыжке, ловля мяча от щита.					
Тема 2.2.21.-2.2.29. Изучение техники бросков мяча в корзину с места, в движении с разных дистанций.	18		18		
Тема 2.2.30.-2.2.36. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.	14		14		
Тема 2.2.37.-2.2.42. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	12		12		
Тема 2.2.43.-2.2.46. Изучение тактических индивидуальных действий в защите: выбивание, вырывание, перехват мяча.	8		8		
Тема 2.2.47.-2.2.52. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите: нападение 2-х нападающих против 1 защитника; нападение 3-х нападающих против 2-х защитников.	12		12		
Тема 2.2.53.-2.2.62. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрового" игрока; позиционное произвольное нападение.	20		20		
Тема 2.2.63.-2.2.72. Развитие специальной выносливости.	20		20		
Раздел 2.3 "Развитие специальной физической подготовки средствами бадминтона "					
Тема 2.3.1.-2.3.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.3.11.-2.3.16. Изучение техники подачи: короткой, высоко - далекой, плоской.	12		12		
Тема 2.3.17.-2.3.24. Изучение техники ударов по волану: короткого, плоского, высоко – далёкого, "смеш", укороченного, замах - удара.	16		16		
Тема 2.3.25.-2.3.30. Изучение техники ударов на заднюю линию.	12		12		
Тема 2.3.31.-2.3.36. Изучение техники ударов в переднюю зону.	12		12		
Тема 2.3.37.-2.3.40. Изучение комбинации с 2-3 ударов на заднюю линию.	8		8		
Тема 2.3.41.-2.3.44. Изучение комбинации с 4-5 ударов по заданию.	8		8		
Тема 2.3.45.-2.3.48. Изучение комбинации с 5-6 ударов.	8		8		
Тема 2.3.49.-2.3.55. Изучение тактических действий в одиночной игре.	14		14		
Тема 2.3.56.-2.3.62. Изучение тактических действий в парной категории.	14		14		
Тема 2.3.63.-2.3.72. Развитие специальной выносливости.	20		20		
Раздел 2.4 "Развитие специальной физической подготовки средствами					

<u>настольного тенниса "</u>					
Тема 2.4.1.-2.4.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.4.11.-2.4.14. Изучение техники удара без подкрутки: "толчка" мяча.	8		8		
Тема 2.4.15.-2.4.18. Изучение техники удара с нижним вращением мяча: «подрезка».	8		8		
Тема 2.4.19.-2.4.22. Изучение техники удара с верхним вращением: «накат».	8		8		
Тема 2.4.23.-2.4.26. Изучение техники подачи мяча: подбрасыванием мяча, плоской, подачи слева и справа.	8		8		
Тема 2.4.27.-2.4.36. Изучение техники игры в нападении и защите.	20		20		
Тема 2.4.37.-2.4.42. Изучение тактики игры атакующего игрока против защитника.	12		12		
Тема 2.4.43.-2.4.48. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.	12		12		
Тема 2.4.49.-2.4.54. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	12		12		
Тема 2.4.55.-2.4.62. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.	16		16		
Тема 2.4.63.-2.4.72. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<u>Раздел 2.5 "Развитие специальной физической подготовки средствами атлетической гимнастики"</u>					
Тема 2.5.1.-2.5.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.5.11.-2.5.16. Изучение техники выполнения упражнений стретчинга.	12		12		
Тема 2.5.17.-2.5.22. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах.	12		12		
Тема 2.5.23.-2.5.28. Изучение техники выполнения упражнений с отягощением (штанга, гири, гантели).	12		12		
Тема 2.5.29.-2.5.36. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики за тремя типами телосложения: эктоморфным, эндоморфным, мезоморфным (по выбору).	16		16		
Тема 2.5.37.-2.5.50. Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.	28		28		
Тема 2.5.51.-2.5.62. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	24		24		
Тема 2.5.63.-2.5.72. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<u>Раздел 2.6 "Развитие специальной физической подготовки средствами"</u>					

<u>традиционного каратэ</u>					
Тема 2.6.1.-2.6.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.2.11.-2.2.17. Изучение техники выполнения стоек и перемещений.	14		14		
Тема 2.6.18.-2.6.24. Изучение техники нанесения ударов руками и ногами.	14		14		
Тема 2.6.25.-2.6.30. Изучение техники выполнения защиты	12		12		
Тема 2.6.31.-2.6.36. Изучение техники выведения из равновесия	12		12		
Тема 2.6.37.-2.6.50. Изучение тактики поединка	28		28		
Тема 2.6.51.-2.6.62. Психологическая подготовка.	24		24		
Тема 2.6.63.-2.6.72. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<u>Раздел 2.7 "Развитие специальной физической подготовки средствами _ борьбы дзюдо "</u>					
Тема 2.7.1.-2.7.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.7.11.-2.7.22. Изучение и совершенствование приемов на первую ступень 6 КЮ белый пояс.	24		24		
Тема 2.7.23.-2.7.36. Изучение и совершенствование приемов на вторую ступень 5 КЮ желтый пояс.	28		28		
Тема 2.7.37.-2.7.62. Изучение и совершенствование приемов на третью ступень 4 КЮ оранжевый пояс.	52		52		
Тема 2.7.63.-2.7.72. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<u>Раздел 2.8. «Развитие физических качеств средствами общефизической подготовки»</u>					
Тема 2.8.1.-2.8.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.8.11.-2.8.15. Изучение техники оздоровительной ходьбы. Развитие аэробных возможностей.	10		10		
Тема 2.8.16.-2.8.20. Изучение техники оздоровительного бега. Развитие аэробных возможностей.	10		10		
Тема 2.8.21.-2.8.28. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.	16		16		
Тема 2.8.29.-2.8.36. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.	16		16		
Тема 2.8.37.-2.8.44. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	16		16		
Тема 2.8.45.-2.8.50. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	12		12		
Тема 2.8.51.-2.8.56. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	12		12		
Тема 2.8.57.-2.8.62. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	12		12		

Тема 2.8.63.-2.8.72. Развитие общей выносливости.	20		20		
Раздел 2.9 . «Развитие психофизических качеств средствами дартса»					
Тема 2.9.1.-2.9.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.9.11.-2.9.12. Изучение основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.	4		4		
Тема 2.9.13.-2.9.16. Изучение комплексной разминки игрока в дартс.	8		8		
Тема 2.9.17.-2.9.20. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники изготовки.	8		8		
Тема 2.9.21.-2.9.24. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники хватки дротика и прицеливания.	8		8		
Тема 2.9.25.-2.9.36. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники броска.	24		24		
Тема 2.9.37.-2.9.44. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.	16		16		
Тема 2.9.45.-2.9.52. Изучение техники разновидностей игры в дартс.	16		16		
Тема 2.9.53.-2.9.60. Изучение технико-тактических действий игрока в дартс.	16		16		
Тема 2.9.61.-2.9.62. Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	4		4		
Тема 2.9.63.-2.9.72. Развитие общей выносливости.	20		20		
Модуль 3. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами видов спорта»	104		104		
Раздел 3.1 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики "					
Тема 3.1.1.-3.1.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.1.6.-3.1.9. Совершенствование техники движений базовой аэробики.	8		8		
Тема 3.1.10.-3.1.15. Совершенствование техники движений на степ-платформе.	12		12		
Тема 3.1.16.-3.1.21. Совершенствование техники стретчинг - аэробики.	12		12		
Тема 3.1.22.-3.1.27. Совершенствование техники калланетик - гимнастики.	12		12		
Тема 3.1.28.-3.1.33. Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.	12		12		
Тема 3.1.34.-3.1.39. Совершенствование командных композиций.	12		12		
Тема 3.1.40.-3.1.45. Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	12		12		
Тема 3.1.46.-3.1.50. Развитие специальной выносливости.	10		10		

Итоговый нормативный контроль	4		4		
Раздел 3.2 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами баскетбола"					
Тема 3.2.1.-3.2.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.2.6. Совершенствование техники перемещений.	2		2		
Тема 3.2.7.-3.2.12. Совершенствование техники ловли и передач мяча: на месте, в движении, в парах, в тройках.	12		12		
Тема 3.2.13.-3.2.23. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.	22		22		
Тема 3.2.24.-3.2.27. Совершенствование техники ведения мяча.	8		8		
Тема 3.2.28.-3.2.29. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	4		4		
Тема 3.2.30. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	2		2		
Тема 3.2.31.-3.2.37. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.	14		14		
Тема 3.2.38.-3.2.45. Совершенствование командных действий в нападении и защите.	16		16		
Тема 3.2.46.-3.2.50. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
Раздел 3.3 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами бадминтона "					
Тема 3.3.1.-3.3.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.3.6.-3.3.16. Совершенствование техники подач.	22		22		
Тема 3.3.17.-3.3.27. Совершенствование техники ударов по волану.	22		22		
Тема 3.3.28.-3.3.36. Совершенствование тактических действий в одиночной категории.	18		18		
Тема 3.3.37.-3.3.45. Совершенствование тактических действий в парной категории.	18		18		
Тема 3.3.46.-3.3.50. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
Раздел 3.4 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами настольного тенниса "					
Тема 3.4.1.-3.4.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.4.6.-3.4.10. Совершенствование техники удара без защиты: «толчком».	10		10		
Тема 3.4.11.-3.4.15. Совершенствование техники удара с низким вращением мяча:	10		10		

«подрезка».					
Тема 3.4.16.-3.4.20. Совершенствование техники удара с верхним вращением: «накат».	10		10		
Тема 3.4.21.-3.4.27. Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.	14		14		
Тема 3.4.28.-3.4.30. Совершенствование техники игры в нападении и защите.	6		6		
Тема 3.4.31.-3.4.33. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против защитника.	6		6		
Тема 3.4.34.-3.4.36. Совершенствование тактики игры защитника против атакующего игрока.	6		6		
Тема 3.4.37.-3.4.40. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	8		8		
Тема 3.4.41.-3.4.45. Совершенствование тактики игры в парной категории.	10		10		
Тема 3.4.46.-3.4.50. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<i>Раздел 3.5 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами <u>атлетической гимнастики</u>"</i>					
Тема 3.5.1.-3.5.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.5.6.-3.5.12. Совершенствование техники выполнения упражнений стретчинга.	14		14		
Тема 3.5.13.-3.5.19. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	14		14		
Тема 3.5.20.-3.5.27. Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.	16		16		
Тема 3.5.28.-3.5.33. Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.	12		12		
Тема 3.5.34.-3.5.39. Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.	12		12		
Тема 3.5.40.-3.5.45. Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	12		12		
Тема 3.5.46.-3.5.50. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<i>Раздел 3.6 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами <u>традиционного каратэ</u>»</i>					
Тема 3.6.1.-3.6.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.6.6.-3.6.11. Совершенствование техники выполнения стоек и	12		12		

перемещений.					
Тема 3.6.12.-3.6.19. Совершенствование техники выполнения прямых и не прямых ударов ногами и руками.	16		16		
Тема 3.6.20.-3.6.27. Совершенствование техники выполнения защиты.	16		16		
Тема 3.6.28.-3.6.33. Совершенствование техники выведения из равновесия.	12		12		
Тема 3.6.34.-3.6.39. Совершенствование тактики ведения поединка.	12		12		
Тема 3.6.40.-3.6.45. Совершенствование психофизической подготовки.	12		12		
Тема 3.6.46.-3.6.50. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<i>Раздел 3.7. "Совершенствование специальной физической подготовки средствами дзюдо"</i>					
Тема 3.7.1.-3.7.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.7.6.-3.7.27. Изучение и совершенствование приемов на четвертую ступень 3 КЮ зеленый пояс.	44		44		
Тема 3.7.28.-3.7.36. Изучение и совершенствование приемов на пятую ступень 2 КЮ синий пояс.	18		18		
Тема 3.7.37.-3.7.45. Изучение и совершенствование приемов на шестую ступень 1 КЮ коричневый пояс.	18		18		
Тема 3.7.46.-3.7.50. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<i>Раздел 3.8. «Развитие физических качеств средствами общефизической подготовки» .</i>					
Тема 3.8.1. -3.8.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.8.6. -3.8.8. Развитие аэробных возможностей.	6		6		
Тема 3.8.9. -3.8.13. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.	10		10		
Тема 3.8.14. -3.8.19. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.	12		12		
Тема 3.8.20. -3.8.24. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	10		10		
Тема 3.8.24. -3.8.27. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	6		6		
Тема 3.8.28. -3.8.36. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	18		18		
Тема 3.8.37. -3.8.45. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	18		18		
Тема 3.8.46. -3.8.50. Развитие общей выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<i>Раздел 3.9. «Совершенствование психофизических качеств средствами</i>					

дартса»					
Тема 3.9.1.-3.9.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.9.6.Совершенствование основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.	2		2		
Тема 3.9.7.-3.9.10. Совершенствование комплексной разминки игрока в дартс.	8		8		
Тема 3.9.11.-3.9.14. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники изготовления.	8		8		
Тема 3.9.15.-3.9.18. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники хватки дротика и прицеливания.	8		8		
Тема 3.9.19.-3.9.27. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.	18		18		
Тема 3.9.28.-3.9.32. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники выполнения целостного броска.	10		10		
Тема 3.9.33.-3.9.38. Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.	12		12		
Тема 3.9.39.-3.9.44. Совершенствование технико-тактических действий игрока в дартс.	12		12		
Тема 3.9.45.Совершенствование инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	2		2		
Тема 3.9.46.-3.9.50. Развитие общей выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
ИТОГО:	6/328		328		