

Аннотация рабочей программы

Наименование дисциплины (модуля)		<i>Прикладная физическая культура и спорт</i>			
Направление подготовки		<i>33.00.00 Фармация</i>			
Специальность		<i>33.05.01 Фармация</i>			
Уровень высшего образования		<i>специалитет</i>			
Форма обучения		<i>очная</i>			
Место в основной образовательной программе		<i>«Прикладная физическая культура и спорт» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули) для обязательного изучения» учебного плана подготовки специалистов.</i>			
Курс изучения		<i>1,2,3</i>			
Трудоёмкость дисциплины (з.е.т./час)вт.ч.		<i>6/328</i>			
лекций		<i>-</i>			
практических		<i>300</i>			
самостоятельной работы		<i>28</i>			
Вид промежуточной аттестации		<i>зачет</i>			
Цель изучения дисциплины (модуля)		<i>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.</i>			
Формируемые компетенции		<i>УК-7 (ИДУК-7-1; ИДУК-7-2; ИДУК-7-3)</i>			
Краткое содержание дисциплины (модуля):					
Название модулей и тем	Количество часов:				
	всего (з.е.т./час)	В том числе:			
		лекций	практич. (семина)	лаборат	самост. работа
<i>Модуль 1. "Основные средства развития физических и психофизических качеств"</i>	<i>108</i>		<i>80</i>		<i>28</i>
Тема 1.1.-1.4. Развитие общей выносливости (<i>основная группа</i>)	8		4		4
Тема 1.1.-1.4. Развитие общей выносливости (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема 1.1.-1.4. Мат одиночному королю. Развитие памяти и оперативного мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Тема 1.5.-1.14. Развитие быстроты (<i>основная группа</i>)	26		20		6
Тема 1.5.-1.14. Развитие быстроты. (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема 1.5.-1.14. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие					

восприятия, памяти, мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Тема 1.15.-1.24. Развитие ловкости (<i>основная группа</i>)	26		20		6
Тема 1.15.-1.24. Развитие ловкости (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема 1.15.-1.24. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Тема 1.25.-1.32. Развитие силовой выносливости (<i>основная группа</i>)	22		16		6
Тема 1.25.-1.32. Развитие силовых качеств (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема 1.25.-1.32. Развитие игры в начале партии. Дебюты. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Тема 1.33.-1.42. Развитие специальной выносливости. (<i>основная группа</i>)	26		20		6
Тема 1.33.-1.42. Развитие общей выносливости. (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема: 1.33.-1.42. Игровая практика. Развитие памяти тактического мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Модуль 2. "Развитие специальной физической подготовки средствами видов спорта»	148		148		
Раздел 2.1. "Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики"					
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.-2.1.50. Изучение командной композиции.	28		28		
Тема 2.1.51.-2.1.64. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	28		28		
Тема 2.1.65.-2.1.74. Развитие специальной выносливости.	20		20		
Раздел 2.2 "Развитие специальной физической подготовки средствами баскетбола "					
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	8		8		

остановок: шагом и прыжком.					
Тема 2.2.15.-2.2.20. Изучение техники ловли и передачи мяча: на месте, в движении, прыжке, ловля мяча от щита.	12		12		
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.-2.2.64. 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.	24		24		
Тема 2.2.65.-2.2.74. 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.-2.3.56. Изучение тактических действий в одиночной игре.	16		16		
Тема 2.3.57.-2.3.64. Изучение тактических действий в парной категории.	16		16		

Тема 2.3.65.-2.3.74. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<i>Раздел 2.4 "Развитие специальной физической подготовки средствами настольного тенниса "</i>					
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.-2.4.64. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.	20		20		
Тема 2.4.65.-2.4.74. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<i>Раздел 2.5 "Развитие специальной физической подготовки средствами атлетической гимнастики"</i>					
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.-2.5.64. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	28		28		

Тема 2.5.65.-2.5.74. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<i>Раздел 2.6 "Развитие специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ"</i>					
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.-2.6.64. Психофизическая подготовка.	28		28		
Тема 2.6.65.-2.6.74. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<i>Раздел 2.7 "Развитие специальной физической подготовки средствами _борьбы дзюдо "</i>					
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.-2.7.64. Изучение и совершенствование приемов на третью ступень 4 КЮ оранжевый пояс.	56		56		
Тема 2.7.65.-2.7.74. Развитие специальной выносливости.	20		20		
Раздел 2.8. «Развитие физических качеств средствами общефизической подготовки»					
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.-2.8.57. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	14		14		
Тема 2.8.58.-2.8.64. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	14		14		
Тема 2.8.65.-2.8.74. 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.-2.9.64. Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	8		8		
Тема 2.9.65.-2.9.74. Развитие общей выносливости.	20		20		
Модуль 3. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами видов спорта»	72		72		
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.-3.1.8. Совершенствование техники движений базовой аэробики.	6		6		
Тема 3.1.9.-3.1.11. Совершенствование техники движений на степ-платформе.	6		6		
Тема 3.1.12.-3.1.14. Совершенствование техники стретчинг - аэробики.	6		6		
Тема 3.1.15.-3.1.17. Совершенствование техники калланетик - гимнастики.	6		6		
Тема 3.1.18.-3.1.21. Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.	8		8		
Тема 3.1.22.-3.1.25. Совершенствование командных композиций.	8		8		
Тема 3.1.26.-3.1.29. Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной	8		8		

композиции.					
Тема 3.1.30.-3.1.34. 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.-3.2.8. Совершенствование техники ловли и передач мяча: на месте, в движении, в парах, в тройках.	4		4		
Тема 3.2.9.-3.2.14. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.	12		12		
Тема 3.2.15.-3.2.17. Совершенствование техники ведения мяча.	6		6		
Тема 3.2.18.-3.2.20. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	6		6		
Тема 3.2.21. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	2		2		
Тема 3.2.22.-3.2.25. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.	8		8		
Тема 3.2.26.-3.2.29. Совершенствование командных действий в нападении и защите.	8		8		
Тема 3.2.30.-3.2.34. 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.-3.3.12. Совершенствование техники подач.	14		14		
Тема 3.3.13.-3.3.17. Совершенствование техники ударов по волану.	10		10		
Тема 3.3.18.-3.3.21. Совершенствование тактических действий в одиночной категории.	8		8		
Тема 3.3.22.-3.3.29. Совершенствование тактических действий в парной категории.	16		16		
Тема 3.3.30.-3.3.34. 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.-3.4.8. Совершенствование	6		6		

техники удара без защиты: «толчком».					
Тема 3.4.9.-3.4.11. Совершенствование техники удара с низким вращением мяча: «подрезка».	6		6		
Тема 3.4.12.-3.4.14. Совершенствование техники удара с верхним вращением: «накат».	6		6		
Тема 3.4.15.-3.4.17. Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.	6		6		
Тема 3.4.18.-3.4.19. Совершенствование техники игры в нападении и защите.	4		4		
Тема 3.4.20.-3.4.21. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против защитника.	4		4		
Тема 3.4.22.-3.4.23. Совершенствование тактики игры защитника против атакующего игрока.	4		4		
Тема 3.4.24.-3.4.25. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	4		4		
Тема 3.4.26.-3.4.29. Совершенствование тактики игры в парной категории.	8		8		
Тема 3.4.30.-3.4.34. 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.-3.5.9. Совершенствование техники выполнения упражнений стретчинга.	8		8		
Тема 3.5.10.-3.5.13. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	8		8		
Тема 3.5.14.-3.5.17. Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.	8		8		
Тема 3.5.18.-3.5.21. Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.	8		8		
Тема 3.5.22.-3.5.25. Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.	8		8		
Тема 3.5.26.-3.5.39. Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	8		8		
Тема 3.5.30.-3.5.34. 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	10		10		

выносливости.					
Тема 3.6.6.-3.6.9. Совершенствование техники выполнения стоек и перемещений.	8		8		
Тема 3.6.10.-3.6.13. Совершенствование техники выполнения прямых и не прямых ударов ногами и руками.	8		8		
Тема 3.6.14.-3.6.17. Совершенствование техники выполнения защиты.	8		8		
Тема 3.6.18.-3.6.21. Совершенствование техники выведения из равновесия.	8		8		
Тема 3.6.22.-3.6.25. Совершенствование тактики ведения поединка.	8		8		
Тема 3.6.26.-3.6.29. Совершенствование психофизической подготовки.	8		8		
Тема 3.6.30.-3.6.34. 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.-3.7.17. Изучение и совершенствование приемов на четвертую ступень 3 КЮ зеленый пояс.	24		24		
Тема 3.7.18.-3.7.23. Изучение и совершенствование приемов на пятую ступень 2 КЮ синий пояс.	12		12		
Тема 3.7.24.-3.7.29. Изучение и совершенствование приемов на шестую ступень 1 КЮ коричневый пояс.	12		12		
Тема 3.7.30.-3.7.34. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<i>Раздел 3.8. «Развитие физических качеств средствами общеподготовительной подготовки» .</i>					
Тема 3.8.1. -3.8.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.8.6. -3.8.7. Развитие аэробных возможностей.	4		4		
Тема 3.8.8. -3.8.9. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.	4		4		
Тема 3.8.10. -3.8.12. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.	6		6		
Тема 3.8.13. -3.8.15. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	6		6		
Тема 3.8.16. -3.8.17. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	4		4		
Тема 3.8.18. -3.8.23. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	12		12		
Тема 3.8.24. -3.8.29. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	12		12		
Тема 3.8.30. -3.8.34. Развитие общей выносливости.	10		10		

Итоговый нормативный контроль	4		4		
Раздел 3.9. «Совершенствование психофизических качеств средствами 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.-3.9.8. Совершенствование комплексной разминки игрока в дартс.	4		4		
Тема 3.9.9.-3.9.10. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники изготовления.	4		4		
Тема 3.9.11.-3.9.12. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники хватки дротика и прицеливания.	4		4		
Тема 3.9.13.-3.9.17. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.	10		10		
Тема 3.9.18.-3.9.20. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники выполнения целостного броска.	6		6		
Тема 3.9.21.-3.9.24. Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.	8		8		
Тема 3.9.25.-3.9.28. Совершенствование технико-тактических действий игрока в дартс.	8		8		
Тема 3.9.29.Совершенствование инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	2		2		
Тема 3.9.30.-3.9.34. Развитие общей выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
ИТОГО:	6/328		300		28