

Аннотация рабочей программы

Наименование дисциплины (модуля)		<i>Прикладная физическая культура</i>			
Направление подготовки		<i>31.00.00 Клиническая медицина</i>			
Специальность		<i>31.05.01 «Лечебное дело»</i>			
Уровень высшего образования		<i>специалитет</i>			
Форма обучения		<i>очная</i>			
Место в основной образовательной программе		<i>«Прикладная физическая культура» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока I «Дисциплины (модули) для обязательного изучения» учебного плана подготовки специалистов.</i>			
Курс изучения		<i>1,2,3</i>			
Трудоёмкость дисциплины (з.е.т./час) в т.ч.		<i>6/328</i>			
лекций		<i>-</i>			
практических		<i>328</i>			
самостоятельной работы					
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 (УК-7.1.1.; УК-7.1.2.)</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>104</i>		<i>104</i>		
<i>Тема 1.1.-1.10. Развитие силы (основная группа)</i>	<i>20</i>		<i>20</i>		
<i>Тема 1.1.-1.10. Развитие силы (спец.мед.г.)</i>					
<i>Тема 1.1.-1.10. Правила игры. Шах. Мат. Пат. Вечный шах. Развитие памяти, оперативного мышления (группа освобожденных студентов)</i>					
<i>Тема 1.11.-1.22. Развитие быстроты (основная группа)</i>	<i>24</i>		<i>24</i>		
<i>Тема 1.11.-1.22. Развитие быстроты (спец.мед.г.)</i>					
<i>Тема 1.11.-1.22. Правила игры. Рокировка. Развитие памяти, оперативного мышления (группа освобожденных студентов)</i>					

Тема 1.23.-1.26. Развитие общей выносливости (<i>основная группа</i>)	8		8		
Тема 1.23.-1.26. Развитие общей выносливости (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема 1.23.-1.26. Мат одинокому королю. Развитие памяти и оперативного мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Тема 1.27.-1.42. Развитие силовой выносливости (<i>основная группа</i>)	32		32		
Тема 1.27.-1.42. Развитие силовых качеств (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема 1.27.-1.42. Развитие игры в начале партии. Дебюты. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Тема 1.43.-1.52. Развитие специальной выносливости. (<i>основная группа</i>)	20		20		
Тема 1.43.-1.52. Развитие общей выносливости. (<i>спец.мед.г.</i>)					
Тема: 1.43.-1.52. Игровая практика. Развитие памяти тактического мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)					
Модуль 2. "Развитие специальной физической подготовки средствами видов спорта»	136		136		
<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.-2.1.26. Изучение техники стретчинг - аэробики.	8		8		
Тема 2.1.27.-2.1.30. Изучение техники калланетик - гимнастики.	8		8		
Тема 2.1.31-2.1.34. Изучение техники аэробных упражнений с отягощением.	8		8		
Тема 2.1.35.-2.1.46. Изучение командной композиции.	24		24		
Тема 2.1.47.-2.1.58. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	24		24		
Тема 2.1.59.-2.1.68. 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.-2.2.28. Изучение техники бросков мяча в корзину с места, в движении с разных дистанций.	16		16		
Тема 2.2.29.-2.2.34. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.	12		12		
Тема 2.2.35.-2.2.38. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	8		8		
Тема 2.2.39.-2.2.44. Изучение тактических индивидуальных действий в защите: выбивание, вырывание, перехват мяча.	12		12		
Тема 2.2.45.-2.2.50. 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 2.2.51.-2.2.58. 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.	16		16		
Тема 2.2.59.-2.2.68. 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.-2.3.22. Изучение техники ударов по волану: короткого, плоского, высоко – далёкого, "смеш", укороченного, замах - удара.	12		12		
Тема 2.3.23.-2.3.28. Изучение техники ударов на заднюю линию.	12		12		
Тема 2.3.29.-2.3.34. Изучение техники ударов в переднюю зону.	12		12		
Тема 2.3.35.-2.3.37. Изучение комбинации с 2-3 ударов на заднюю линию.	6		6		
Тема 2.3.38.-2.3.40. Изучение комбинации с 4-5 ударов по заданию.	6		6		
Тема 2.3.41.-2.3.43. Изучение комбинации с 5-6 ударов.	6		6		
Тема 2.3.44.-2.3.50. Изучение тактических действий в одиночной игре.	14		14		
Тема 2.3.51.-2.3.58. Изучение тактических действий в парной категории.	16		16		
Тема 2.3.59.-2.3.68. 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.-2.4.34. Изучение техники игры в нападении и защите.	16		16		
Тема 2.4.35.-2.4.38. Изучение тактики игры атакующего игрока против защитника.	8		8		
Тема 2.4.39.-2.4.42. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.	8		8		
Тема 2.4.43.-2.4.48. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	12		12		
Тема 2.4.49.-2.4.58. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.	20		20		
Тема 2.4.59.-2.4.68. 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.-2.5.14. Изучение техники выполнения упражнений стретчинга.	8		8		
Тема 2.5.15.-2.5.18. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах.	8		8		
Тема 2.5.19.-2.5.26. Изучение техники выполнения упражнений с отягощением (штанга, гири, гантели).	16		16		
Тема 2.5.27.-2.5.34. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики за тремя типами телосложения: эктоморфным, эндоморфным, мезоморфным (по выбору).	16		16		
Тема 2.5.35.-2.5.46. Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.	24		24		
Тема 2.5.47.-2.5.58. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	24		24		
Тема 2.5.59.-2.5.68. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<u>Раздел 2.6 "Развитие специальной физической подготовки средствами"</u>					

<i>традиционного каратэ</i>					
Тема 2.6.1.-2.6.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.2.11.-2.2.16. Изучение техники выполнения стоек и перемещений.	12		12		
Тема 2.6.17.-2.6.22. Изучение техники нанесения прямых и не прямых ударов ногами и руками.	12		12		
Тема 2.6.23.-2.6.28. Изучение техники выполнения защиты.	12		12		
Тема 2.6.29.-2.6.34. Изучение техники выведения из равновесия. Освоение страховки и само страховки.	12		12		
Тема 2.6.35.-2.6.46. Изучение тактики поединка.	24		24		
Тема 2.6.47.-2.6.58. Психологическая подготовка.	24		24		
Тема 2.6.59.-2.6.68. 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.-2.7.34. Изучение и совершенствование приемов на вторую ступень 5 КЮ желтый пояс.	24		24		
Тема 2.7.35.-2.7.58. Изучение и совершенствование приемов на третью ступень 4 КЮ оранжевый пояс.	48		48		
Тема 2.7.59.-2.7.68. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<i>Раздел 2.8. «Развитие физических качеств средствами общефизической подготовки»</i>					
Тема 2.8.1.-2.8.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.8.11.-2.8.14. Изучение техники оздоровительной ходьбы. Развитие аэробных возможностей.	8		8		
Тема 2.8.15.-2.8.18. Изучение техники оздоровительного бега. Развитие аэробных возможностей.	8		8		
Тема 2.8.19.-2.8.26. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.	16		16		
Тема 2.8.27.-2.8.34. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.	16		16		
Тема 2.8.35.-2.8.40. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	12		12		
Тема 2.8.41.-2.8.46. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	12		12		
Тема 2.8.47.-2.8.52. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	12		12		
Тема 2.8.53.-2.8.58. Пилатес. Развитие	12		12		

силы, баланса и координации.					
Тема 2.8.59.-2.8.68. 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. Изучение основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.	2		2		
Тема 2.9.12.-2.9.15. Изучение комплексной разминки игрока в дартс.	8		8		
Тема 2.9.16.-2.9.19. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники изготовления.	8		8		
Тема 2.9.20.-2.9.23. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники хватки дротика и прицеливания.	8		8		
Тема 2.9.24.-2.9.34. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники броска.	22		22		
Тема 2.9.35.-2.9.41. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.	14		14		
Тема 2.9.42.-2.9.48. Изучение техники разновидностей игры в дартс.	14		14		
Тема 2.9.49.-2.9.56. Изучение технико-тактических действий игрока в дартс.	16		16		
Тема 2.9.57.-2.9.58. Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	4		4		
Тема 2.9.59.-2.9.68. Развитие общей выносливости.	20		20		
Модуль 3. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами видов спорта»	88		88		
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.-3.1.10. Совершенствование техники движений базовой аэробики.	10		10		
Тема 3.1.11.-3.1.16. Совершенствование техники движений на степ-платформе.	12		12		
Тема 3.1.17.-3.1.22. Совершенствование техники стретчинг - аэробики.	12		12		
Тема 3.1.23.-3.1.28. Совершенствование техники калланетик - гимнастики.	12		12		
Тема 3.1.29.-3.1.31. Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.	6		6		
Тема 3.1.32.-3.1.34. Совершенствование командных композиций.	6		6		
Тема 3.1.35.-3.1.37. Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	6		6		
Тема 3.1.38.-3.1.42. Развитие специальной выносливости.	10		10		

Итоговый нормативный контроль	4		4		
Раздел 3.2 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами <u>баскетбола</u>"	-		-		
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.-3.2.24. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.	24		24		
Тема 3.2.25.-3.2.28. Совершенствование техники ведения мяча.	8		8		
Тема 3.2.29.-3.2.30. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	4		4		
Тема 3.2.31. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	2		2		
Тема 3.2.32.-3.2.34. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.	6		6		
Тема 3.2.35.-3.2.37. Совершенствование командных действий в нападении и защите.	6		6		
Тема 3.2.38.-3.2.42. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
Раздел 3.3 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами <u>бадминтона</u>"	-		-		
Тема 3.3.1.-3.3.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.3.6.-3.3.17. Совершенствование техники подач.	24		24		
Тема 3.3.18.-3.3.28. Совершенствование техники ударов по волану.	22		22		
Тема 3.3.29.-3.3.32. Совершенствование тактических действий в одиночной категории.	8		8		
Тема 3.3.33.-3.3.37. Совершенствование тактических действий в парной категории.	10		10		
Тема 3.3.38.-3.3.42. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
Раздел 3.4 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами <u>настольного тенниса</u>"	-		-		
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: «подрезка».	10		10		

Тема 3.4.16.-3.4.20. Совершенствование техники удара с верхним вращением: «накат».	10		10		
Тема 3.4.21.-3.4.28. Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.	16		16		
Тема 3.4.29. Совершенствование техники игры в нападении и защите.	2		2		
Тема 3.4.30.-3.4.31. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против защитника.	4		4		
Тема 3.4.32.-3.4.33. Совершенствование тактики игры защитника против атакующего игрока.	4		4		
Тема 3.4.34.-3.4.35. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	4		4		
Тема 3.4.36.-3.4.37. Совершенствование тактики игры в парной категории.	4		4		
Тема 3.4.38.-3.4.42. 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.-3.5.20. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	16		16		
Тема 3.5.21.-3.5.28. Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.	16		16		
Тема 3.5.29.-3.5.31. Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.	6		6		
Тема 3.5.32.-3.5.34. Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.	6		6		
Тема 3.5.35.-3.5.37. Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	6		6		
Тема 3.5.38.-3.5.42. 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.-3.6.12. Совершенствование техники выполнения стоек и перемещений.	14		14		

Тема 3.6.13.-3.6.20. Совершенствование техники выполнения прямых и непрямых ударов ногами и руками.	16		16		
Тема 3.6.21.-3.6.28. Совершенствование техники выполнения защиты.	16		16		
Тема 3.6.29.-3.6.31. Совершенствование техники выведения из равновесия.	6		6		
Тема 3.6.32.-3.6.34. Совершенствование тактики ведения поединка.	6		6		
Тема 3.6.35.-3.6.37. Совершенствование психофизической подготовки.	6		6		
Тема 3.6.38.-3.6.42. 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.-3.7.28. Изучение и совершенствование приемов на четвертую ступень 3 КЮ зеленый пояс.	46		46		
Тема 3.7.29.-3.7.32. Изучение и совершенствование приемов на пятую ступень 2 КЮ синий пояс.	8		8		
Тема 3.7.33.-3.7.37. Изучение и совершенствование приемов на шестую ступень 1 КЮ коричневый пояс.	10		10		
Тема 3.7.38.-3.7.42. 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. -3.8.14. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.	12		12		
Тема 3.8.15. -3.8.20. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.	12		12		
Тема 3.8.21. -3.8.25. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	10		10		
Тема 3.8.26. -3.8.28. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	6		6		
Тема 3.8.29. -3.8.32. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	8		8		
Тема 3.8.33. -3.8.37. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	10		10		
Тема 3.8.38. -3.8.42. Развитие общей выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<i>Раздел 3.9. «Совершенствование психофизических качеств средствами дартса»</i>					

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.-3.9.28. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.	20		20		
Тема 3.9.29.-3.9.30. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники выполнения целостного броска.	4		4		
Тема 3.9.31.-3.9.33. Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.	6		6		
Тема 3.9.34.-3.9.36. Совершенствование технико-тактических действий игрока в дартс.	6		6		
Тема 3.9.37.Совершенствование инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	2		2		
Тема 3.9.38.-3.9.42. Развитие общей выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
ИТОГО:	6/328		328		