

## Аннотация рабочей программы

<b>Наименование дисциплины (модуля)</b>		Прикладная физическая культура и спорт			
<b>Направление подготовки</b>		32.00.00 «Науки о здоровье и профилактическая медицина»			
<b>Специальность</b>		32.05.01 «Медико-профилактическое дело»			
<b>Уровень высшего образования</b>		специалитет			
<b>Форма обучения</b>		очная			
<b>Место в основной образовательной программе</b>		Вариативная часть «Дисциплины по выбору студента» блока 1 «Дисциплины (модули)»			
<b>Курс изучения</b>		1, 2, 3			
<b>Трудоёмкость дисциплины (з.е.т./час) в т.ч.</b>		9,0/328			
<b>лекций</b>		-			
<b>семинарских (практических)</b>		304			
<b>самостоятельной работы</b>		24			
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		зачет			
<b>Цель изучения дисциплины (модуля)</b>		Формирование у студентов 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.			
<b>Формируемые компетенции</b>		УК-7			
<b>Краткое содержание дисциплины (модуля):</b>					
<b>Название модулей и тем</b>	<b>всего (з.е.т./час)</b>	<b>Количество часов</b>			
		<b>в том числе</b>			
		<b>лекций</b>	<b>практич (семин)</b>	<b>экзамен</b>	<b>самост работа</b>
<b>Модуль 1. «Основные средства развития физических качеств»</b>					
<b>Тема 1.1. Развитие быстроты.</b>	26		24		2
<b>Тема 1.2. Развитие силы.</b>	22		20		2
<b>Тема 1.3. Развитие силовой выносливости.</b>	18		16		2
<b>Тема 1.4. Развитие специальной выносливости.</b>	26		24		2
<b>ВСЕГО: (I-II семестры)</b>	<b>92</b>		<b>84</b>		<b>8</b>
<b>Модуль 2. «Развитие специальной физической подготовки средствами видов спорта»</b>					
<b>Раздел 2.1. «Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики»</b>					
<b>Тема 2.1.1. Развитие общей выносливости.</b>	28		24		4
<b>Тема 2.1.2. Изучение техники движений базовой аэробики.</b>	16		14		2

Тема 2.1.3. Изучение техники движений на степ-платформе (степ аэробика).	10		10		
Тема 2.1.4. Изучение техники стретчинг - аэробики.	10		8		2
Тема 2.1.5. Изучение техники калланетик - гимнастики.	8		8		
Тема 2.1.6. Изучение техники аэробных упражнений с отягощением.	8		8		
Тема 2.1.7. Изучение командной композиции.	28		28		
Тема 2.1.8. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	24		24		
Тема 2.1.9. Развитие специальной выносливости.	24		24		
<b>ИТОГО: (III-IV семестры)</b>	<b>156</b>		<b>148</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 2.2. «Развитие специальной физической подготовки средствами баскетбола»</b>					
Тема 2.2.1. Развитие общей выносливости.	28		24		4
Тема 2.2.2. Изучение техники перемещений в баскетбольной стойке и остановок: шагом и прыжком.	6		6		
Тема 2.2.3. Изучение техники ловли и передачи мяча: на месте, в движении, прыжке, ловля мяча от щита.	14		14		
Тема 2.2.4. Изучение техники бросков мяча в корзину с места, в движении с разных дистанций.	16		14		2
Тема 2.2.5. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.	14		14		
Тема 2.2.6. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	12		12		
Тема 2.2.7. Изучение тактических индивидуальных действий в защите: выбивание, вырывание, перехват мяча.	12		12		
Тема 2.2.8. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите: нападение 2-х нападающих против 1 защитника; нападение 3-х нападающих против 2-х защитников.	14		14		
Тема 2.2.9. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.	14		14		
Тема 2.2.10. Развитие специальной выносливости.	26		24		2
<b>ВСЕГО: (III-IV семестры)</b>	<b>156</b>		<b>148</b>		<b>8</b>

<b>Раздел 2.3. "Развитие специальной физической подготовки средствами бадминтона "</b>					
<b>Тема 2.3.1.</b> Развитие общей выносливости.	28		24		4
<b>Тема 2.3.2.</b> Изучение техники ударов по волану: короткого, плоского, высоко – далёкого, "смеш", укороченного, замах - удара	16		14		2
<b>Тема 2.3.3.</b> Изучение техники подачи: короткой, высоко - далекой, плоской.	16		16		
<b>Тема 2.3.4.</b> Изучение техники ударов на заднюю линию.	8		8		
<b>Тема 2.3.5.</b> Изучение техники ударов в переднюю зону.	10		10		
<b>Тема 2.3.6.</b> Изучение комбинации с 2-3 ударов на заднюю линию.	12		12		
<b>Тема 2.3.7.</b> Изучение комбинации с 4-5 ударов по заданию.	8		8		
<b>Тема 2.3.8.</b> Изучение комбинации с 5-6 ударов.	8		8		
<b>Тема 2.3.9.</b> Изучение тактических действий в одиночной игре.	12		12		
<b>Тема 2.3.10.</b> Изучение тактических действий в парной категории.	12		12		
<b>Тема 2.3.11.</b> Развитие специальной выносливости.	26		24		2
<b>ИТОГО: (III-IV семестры)</b>	<b>156</b>		<b>148</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 2.4. "Развитие специальной физической подготовки средствами настольного тенниса "</b>					
<b>Тема 2.4.1.</b> Развитие общей выносливости.	26		24		2
<b>Тема 2.4.2.</b> Изучение техники удара без подкрутки: "толчка" мяча.	10		8		2
<b>Тема 2.4.3.</b> Изучение техники удара с нижним вращением мяча: «подрезка».	10		10		
<b>Тема 2.4.4.</b> Изучение техники удара с верхним вращением: «накат».	10		10		
<b>Тема 2.4.5.</b> Изучение техники подачи мяча: подбрасыванием мяча, плоской, подачи слева и справа.	12		10		2
<b>Тема 2.4.6.</b> Изучение техники игры в нападении и защите.	10		10		
<b>Тема 2.4.7.</b> Изучение тактики игры атакующего игрока против защитника.	10		10		
<b>Тема 2.4.8.</b> Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.	12		12		
<b>Тема 2.4.9.</b> Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	12		12		
<b>Тема 2.4.10.</b> Изучение тактических	18		18		

взаимодействий в парной категории.					
<b>Тема 2.4.11.</b> Развитие специальной выносливости.	26		24		2
<b>ВСЕГО: (III-IV семестры)</b>	<b>156</b>		<b>148</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 2.5. «Развитие специальной физической подготовки средствами атлетической гимнастики»</b>					
<b>Тема 2.5.1.</b> Развитие общей выносливости.	24		24		
<b>Тема 2.5.2.</b> Изучение техники выполнения упражнений стретчинга.	14		12		2
<b>Тема 2.5.3.</b> Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах.	14		12		2
<b>Тема 2.5.4.</b> Изучение техники выполнения упражнений с отягощением (штанга, гири, гантели).	14		12		2
<b>Тема 2.5.5.</b> Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики за тремя типами телосложения: эктоморфным, эндоморфным, мезоморфным (по выбору).	14		12		2
<b>Тема 2.5.6.</b> Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.	26		26		
<b>Тема 2.5.7.</b> Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	26		26		
<b>Тема 2.5.8.</b> Развитие специальной выносливости.	24		24		
<b>ВСЕГО: (III-IV семестры)</b>	<b>156</b>		<b>148</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 2.6 «Развитие специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ»</b>					
<b>Тема 2.6.1.</b> Развитие общей выносливости.	24		24		
<b>Тема 2.6.2.</b> Изучение техники выполнения стоек и перемещений.	14		12		2
<b>Тема 2.6.3.</b> Изучение техники нанесения ударов руками и ногами.	14		12		2
<b>Тема 2.6.4.</b> Изучение техники выполнения защиты	14		12		2
<b>Тема 2.6.5.</b> Изучение техники выведения из равновесия	14		12		2
<b>Тема 2.6.6.</b> Изучение тактики поединка	26		26		
<b>Тема 2.6.7.</b> Психофизическая подготовка.	26		26		
<b>Тема 2.6.8.</b> Развитие специальной выносливости.	24		24		

<b>ВСЕГО: (III-IV семестры)</b>	<b>156</b>		<b>148</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 2.7 «Развитие специальной физической подготовки средствами борьбы дзюдо»</b>					
Тема 2.7.1. Развитие общей выносливости.	24		24		
Тема 2.7.2. Изучение и совершенствование приемов на первую ступень 6 КЮ белый пояс	8		6		2
Тема 2.7.3. Изучение и совершенствование приемов на вторую ступень 5 КЮ желтый пояс	44		42		2
Тема 2.7.4. Изучение и совершенствование приемов на третью ступень 4 КЮ оранжевый пояс	56		52		4
Тема 2.7.5. Развитие специальной выносливости.	24		24		
<b>ИТОГО: (III-IV семестры)</b>	<b>156</b>		<b>148</b>		<b>8</b>
<b>Модуль 3. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами видов спорта»</b>					
<b>Раздел 3.1. "Совершенствование специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики "</b>					
Тема 3.1.1. Развитие общей выносливости.	14		10		4
Тема 3.1.2. Совершенствование техники движений базовой аэробики.	10		8		2
Тема 3.1.3. Совершенствование техники движений на степ-платформе.	8		8		
Тема 3.1.4. Совершенствование техники стретчинг - аэробики.	8		6		2
Тема 3.1.5. Совершенствование техники калланетик - гимнастики.	4		4		
Тема 3.1.6. Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.	4		4		
Тема 3.1.7. Совершенствование командных композиций.	6		6		
Тема 3.1.8. Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	8		8		
Тема 3.1.9. Развитие специальной выносливости.	14		14		
<b>Итоговый нормативный контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
<b>ВСЕГО: (V-VI семестры)</b>	<b>80</b>		<b>72</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 3.2. "Совершенствование специальной физической подготовки средствами баскетбола"</b>					
Тема 3.2.1. Развитие общей выносливости.	12		10		2

Тема 3.2.2. Совершенствование техники перемещений.	4		4		
Тема 3.2.3. Совершенствование техники ловли и передач мяча: на месте, в движении, в парах, в тройках.	6		6		
Тема 3.2.4. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.	8		6		2
Тема 3.2.5. Совершенствование техники ведения мяча.	6		4		2
Тема 3.2.6. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	8		6		2
Тема 3.2.7. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	6		6		
Тема 3.2.8. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.	6		6		
Тема 3.2.9. Совершенствование командных действий в нападении и защите.	6		6		
Тема 3.2.10. Развитие специальной выносливости.	14		14		
<b>Итоговый нормативный контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
<b>ИТОГО: (V-VI семестры)</b>	<b>80</b>		<b>72</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 3.3. "Совершенствование специальной физической подготовки средствами бадминтона "</b>					
Тема 3.3.1. Развитие общей выносливости.	12		10		2
Тема 3.3.2. Совершенствование техники ударов по волану.	12		10		2
Тема 3.3.3. Совершенствование техники подачи.	18		16		2
Тема 3.3.4. Совершенствование тактических действий в одиночной категории.	10		10		
Тема 3.3.5. Совершенствование тактических действий в парной категории.	8		8		
Тема 3.3.6. Развитие специальной выносливости.	16		14		2
<b>Итоговый нормативный контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
<b>ВСЕГО: (V-VI семестры)</b>	<b>80</b>		<b>72</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 3.4 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами настольного тенниса "</b>					
Тема 3.4.1. Развитие общей выносливости.	14		10		4

Тема 3.4.2. Совершенствование техники удара без защиты: «толчком».	4		4		
Тема 3.4.3. Совершенствование техники удара с низким вращением мяча: «подрезка».	4		4		
Тема 3.4.4. Совершенствование техники удара с верхним вращением: «накат».	4		4		
Тема 3.4.5. Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.	4		4		
Тема 3.4.6. Совершенствование техники игры в нападении и защите.	6		4		2
Тема 3.4.7. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против защитника.	6		6		
Тема 3.4.8. Совершенствование тактики игры защитника против атакующего игрока.	6		6		
Тема 3.4.9. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	6		6		
Тема 3.4.10. Совершенствование тактики игры в парной категории.	6		6		
Тема 3.4.11. Развитие специальной выносливости.	16		14		2
<b>Итоговый нормативный контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
<b>ВСЕГО: (V-VI семестры)</b>	<b>80</b>		<b>72</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 3.5. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами атлетической гимнастики»</b>					
Тема 3.5.1. Развитие общей выносливости.	12		10		2
Тема 3.5.2. Совершенствование техники выполнения упражнений стретчинга.	6		4		2
Тема 3.5.3. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	10		8		2
Тема 3.5.4. Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.	6		6		
Тема 3.5.5. Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.	8		8		
Тема 3.5.6. Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.	10		8		2
Тема 3.5.7. Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	10		10		
Тема 3.5.8. Развитие специальной выносливости.	14		14		
<b>Итоговый нормативный контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		

<b>ВСЕГО: (V-VI семестры)</b>	<b>80</b>		<b>72</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 3.6 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ»</b>					
<b>Тема 3.6.1.</b> Развитие общей выносливости.	10		10		
<b>Тема 3.6.2.</b> Совершенствование техники выполнения стоек и перемещений.	8		6		2
<b>Тема 3.6.3.</b> Совершенствование техники выполнения прямых и не прямых ударов ногами и руками	10		8		2
<b>Тема 3.6.4.</b> Совершенствование техники выполнения защиты	8		6		2
<b>Тема 3.6.5.</b> Совершенствование техники выведения из равновесия.	8		6		2
<b>Тема 3.6.6.</b> Совершенствование тактики.	10		10		
<b>Тема 3.6.7.</b> Совершенствование психофизической подготовки.	8		8		
<b>Тема 3.6.8.</b> Развитие специальной выносливости.	14		14		
<b>Итоговый нормативный контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
<b>ИТОГО: (V-VI семестры)</b>	<b>80</b>		<b>72</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 3.7. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами дзюдо»</b>					
<b>Тема 3.7.1.</b> Развитие общей выносливости.	10		10		
<b>Тема 3.7.2.</b> Изучение и совершенствование приемов на четвертую ступень 3 КЮ зеленый пояс	14		12		2
<b>Тема 3.7.3.</b> Изучение и совершенствование приемов на пятую ступень 2 КЮ синий пояс	16		14		2
<b>Тема 3.7.4.</b> Изучение и совершенствование приемов на шестую ступень 1 КЮ коричневый пояс	20		16		4
<b>Тема 3.7.5.</b> Развитие специальной выносливости.	16		16		
<b>Итоговый нормативный контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
<b>ВСЕГО (V-VI семестры):</b>	<b>80</b>		<b>72</b>		<b>8</b>
<b>ИТОГО (I, II, III курсы):</b>	<b>328</b>		<b>304</b>		<b>24</b>