

## Аннотация рабочей программы

<b>Наименование дисциплины (модуля)</b>		Прикладная физическая культура			
<b>Направление подготовки</b>		31.00.00 Клиническая медицина			
<b>Специальность</b>		31.05.03 «Стоматология»			
<b>Уровень высшего образования</b>		специалитет			
<b>Форма обучения</b>		очная			
<b>Место в основной образовательной программе</b>		«Прикладная физическая культура» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули) для обязательного изучения» учебного плана подготовки специалистов.			
<b>Курс изучения</b>		1,2,3			
<b>Трудоёмкость дисциплины (з.е.т./час)вт.ч.</b>		6/328			
<b>лекций</b>		-			
<b>практических</b>		328			
<b>самостоятельной работы</b>					
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		зачет			
<b>Цель изучения дисциплины (модуля)</b>		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.			
<b>Формируемые компетенции</b>		УК-7 (УК-7.1.1.; УК-7.1.2.)			
<b>Краткое содержание дисциплины (модуля):</b>					
<b>Название модулей и тем</b>	<b>Количество часов:</b>				
	<b>всего (з.е.т./час)</b>	<b>В том числе:</b>			
		<b>лекций</b>	<b>практич. (семина)</b>	<b>лаборат</b>	<b>самост. работа</b>
<i>Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств»</i>	92		92		
Тема 1.1.-1.12. Развитие силы ( <i>основная группа</i> )	24		24		
Тема 1.1.-1.12. Развитие силы ( <i>спец.мед.г.</i> )					
Тема 1.1.-1.12. Правила игры. Шах. Мат. Пат. Вечный шах. Развитие памяти, оперативного мышления ( <i>группа освобожденных студентов</i> )					
Тема 1.13.-1-24. Развитие быстроты ( <i>основная группа</i> )	24		24		
Тема 1.13.-1.24. Развитие быстроты ( <i>спец.мед.г.</i> )					
Тема 1.13.-1.24. Правила игры. Рокировка. Развитие памяти, оперативного мышления ( <i>группа освобожденных студентов</i> )					

Тема 1.25.-1.28. Развитие общей выносливости ( <i>основная группа</i> )	8		8		
Тема 1.25.-1.28. Развитие общей выносливости ( <i>спец.мед.г.</i> )					
Тема 1.25.-1.28. Мат одинокому королю. Развитие памяти и оперативного мышления ( <i>группа освобожденных студентов</i> )					
Тема 1.29.-1.36. Развитие силовой выносливости ( <i>основная группа</i> )	16		16		
Тема 1.29.-1.36. Развитие силовых качеств ( <i>спец.мед.г.</i> )					
Тема 1.29.-1.36. Развитие игры в начале партии. Дебюты. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением ( <i>группа освобожденных студентов</i> )					
Тема 1.37.-1.46. Развитие специальной выносливости. ( <i>основная группа</i> )	20		20		
Тема 1.37.-1.46. Развитие общей выносливости. ( <i>спец.мед.г.</i> )					
Тема: 1.37.-1.46. Игровая практика. Развитие памяти тактического мышления ( <i>группа освобожденных студентов</i> )					
<b>Модуль 2. "Развитие специальной физической подготовки средствами видов спорта»</b>	<b>140</b>		<b>140</b>		
<b>Раздел 2.1. "Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики"</b>					
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.-2.1.48. Изучение командной композиции.	24		24		
Тема 2.1.49.-2.1.60. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	24		24		
Тема 2.1.61.-2.1.70. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<b>Раздел 2.2 "Развитие специальной физической подготовки средствами баскетбола "</b>					
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.	12		12		
Тема 2.2.30.-2.2.36. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.	12		12		
Тема 2.2.37.-2.2.40. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	8		8		
Тема 2.2.41.-2.2.46. Изучение тактических индивидуальных действий в защите: выбивание, вырывание, перехват мяча.	12		12		
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.-2.2.60. 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 2.2.61.-2.2.70. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<b>Раздел 2.3 "Развитие специальной физической подготовки средствами бадминтона "</b>					
Тема 2.3.1.-2.3.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.3.11.-2.3.16. Изучение техники подач: 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.-2.3.39. Изучение комбинации с 2-3 ударов на заднюю линию.	6		6		
Тема 2.3.40.-2.3.42. Изучение комбинации с 4-5 ударов по заданию.	6		6		
Тема 2.3.43.-2.3.45. Изучение комбинации с 5-6 ударов.	6		6		
Тема 2.3.46.-2.3.52. Изучение тактических действий в одиночной игре.	14		14		
Тема 2.3.53.-2.3.60. Изучение тактических действий в парной категории.	16		16		
Тема 2.3.61.-2.3.70. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<b>Раздел 2.4 "Развитие специальной физической подготовки средствами</b>					

<b><i>настольного тенниса "</i></b>					
Тема 2.4.1.-2.4.10. Развитие общей выносливости.	20		20		
Тема 2.4.11.-2.4.14. Изучение техники удара без подкрутки: "голчка" 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.-2.4.40. Изучение тактики игры атакующего игрока против защитника.	8		8		
Тема 2.4.41.-2.4.44. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.	8		8		
Тема 2.4.45.-2.4.50. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	12		12		
Тема 2.4.51.-2.4.60. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.	20		20		
Тема 2.4.61.-2.4.70. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<b><i>Раздел 2.5 "Развитие специальной физической подготовки средствами атлетической гимнастики"</i></b>					
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.-2.5.48. Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.	24		24		
Тема 2.5.49.-2.5.60. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	24		24		
Тема 2.5.61.-2.5.70. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<b><i>Раздел 2.6 "Развитие специальной физической подготовки средствами"</i></b>					

<b><i>традиционного каратэ</i></b>					
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 прямых и непрямых ударов ногами и руками.	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. Освоение страховки и само страховки.	12		12		
Тема 2.6.37.-2.6.48. Изучение тактики поединка.	24		24		
Тема 2.6.49.-2.6.60. Психологическая подготовка.	24		24		
Тема 2.6.61.-2.6.70. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<b><i>Раздел 2.7 "Развитие специальной физической подготовки средствами борьбы дзюдо "</i></b>					
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.-2.7.60. Изучение и совершенствование приемов на третью ступень 4 КЮ оранжевый пояс.	48		48		
Тема 2.7.61.-2.7.70. Развитие специальной выносливости.	20		20		
<b><i>Раздел 2.8. «Развитие физических качеств средствами общефизической подготовки»</i></b>					
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.-2.8.42. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	12		12		
Тема 2.8.43.-2.8.48. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	12		12		
Тема 2.8.49.-2.8.54. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	12		12		

Тема 2.8.55.-2.8.60. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	12		12		
Тема 2.8.61.-2.8.70. Развитие общей выносливости.	20		20		
<b>Раздел 2.9. «Развитие психофизических качеств средствами дартса»</b>					
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.-2.9.43. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.	14		14		
Тема 2.9.44.-2.9.50. Изучение техники разновидностей игры в дартс.	14		14		
Тема 2.9.51.-2.9.58. Изучение технико-тактических действий игрока в дартс.	16		16		
Тема 2.9.59.-2.9.60. Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	4		4		
Тема 2.9.61.-2.9.70. Развитие общей выносливости.	20		20		
<b>Модуль 3. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами видов спорта»</b>	<b>96</b>		<b>96</b>		
<b>Раздел 3.1 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики "</b>					
Тема 3.1.1.-3.1.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.1.6.-3.1.11. Совершенствование техники движений базовой аэробики.	12		12		
Тема 3.1.12.-3.1.17. Совершенствование техники движений на степ-платформе.	12		12		
Тема 3.1.18.-3.1.23. Совершенствование техники стретчинг - аэробики.	12		12		
Тема 3.1.24.-3.1.30. Совершенствование техники калланетик - гимнастики.	14		14		
Тема 3.1.31.-3.1.33. Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.	6		6		
Тема 3.1.34.-3.1.37. Совершенствование командных композиций.	8		8		
Тема 3.1.38.-3.1.41. Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	8		8		

Тема 3.1.42.-3.1.46. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b>Раздел 3.2 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами баскетбола"</b>					
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.-3.2.30. Совершенствование техники ведения мяча.	12		12		
Тема 3.2.31.-3.2.32. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	4		4		
Тема 3.2.33. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	2		2		
Тема 3.2.34.-3.2.37. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.	8		8		
Тема 3.2.38.-3.2.41. Совершенствование командных действий в нападении и защите.	8		8		
Тема 3.2.42.-3.2.46. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b>Раздел 3.3 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами бадминтона"</b>					
Тема 3.3.1.-3.3.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.3.6.-3.3.18. Совершенствование техники подач.	26		26		
Тема 3.3.19.-3.3.30. Совершенствование техники ударов по волану.	24		24		
Тема 3.3.31.-3.3.35. Совершенствование тактических действий в одиночной категории.	10		10		
Тема 3.3.36.-3.3.41. Совершенствование тактических действий в парной категории.	12		12		
Тема 3.3.42.-3.3.46. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b>Раздел 3.4 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами настольного тенниса"</b>					
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.-3.4.30. Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.	20		20		
Тема 3.4.31. -3.4.32. Совершенствование техники игры в нападении и защите.	4		4		
Тема 3.4.33.-3.4.34. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против защитника.	4		4		
Тема 3.4.35-3.4.36. Совершенствование тактики игры защитника против атакующего игрока.	4		4		
Тема 3.4.37.-3.4.38. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	4		4		
Тема 3.4.39.-3.4.41. Совершенствование тактики игры в парной категории.	6		6		
Тема 3.4.42.-3.4.46. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b><i>Раздел 3.5 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами <u>атлетической гимнастики</u>"</i></b>					
Тема 3.5.1.-3.5.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.5.6.-3.5.13. Совершенствование техники выполнения упражнений стретчинга.	16		16		
Тема 3.5.14.-3.5.21. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	16		16		
Тема 3.5.22.-3.5.30. Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.	18		18		
Тема 3.5.31.-3.5.34. Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.	8		8		
Тема 3.5.35.-3.5.37. Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.	6		6		
Тема 3.5.38.-3.5.41. Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	8		8		
Тема 3.5.42.-3.5.46. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b><i>Раздел 3.6 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами <u>традиционного каратэ</u>»</i></b>					
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 не прямых ударов ногами и руками.	16		16		
Тема 3.6.21.-3.6.30. Совершенствование техники выполнения защиты.	20		20		
Тема 3.6.31.-3.6.33. Совершенствование техники выведения из равновесия.	6		6		
Тема 3.6.34.-3.6.37. Совершенствование тактики ведения поединка.	8		8		
Тема 3.6.38.-3.6.41. Совершенствование психофизической подготовки.	8		8		
Тема 3.6.42.-3.6.46. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b><i>Раздел 3.7. "Совершенствование специальной физической подготовки средствами дзюдо"</i></b>					
Тема 3.7.1.-3.7.5. Развитие общей выносливости.	10		10		
Тема 3.7.6.-3.7.30. Изучение и совершенствование приемов на четвертую ступень 3 КЮ зеленый пояс.	50		50		
Тема 3.7.31.-3.7.35. Изучение и совершенствование приемов на пятую ступень 2 КЮ синий пояс.	10		10		
Тема 3.7.36.-3.7.41. Изучение и совершенствование приемов на шестую ступень 1 КЮ коричневый пояс.	12		12		
Тема 3.7.42.-3.7.46. Развитие специальной выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b><i>Раздел 3.8. «Развитие физических качеств средствами общепедагогической подготовки» .</i></b>					
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. -3.8.26. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	12		12		
Тема 3.8.27. -3.8.30. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	8		8		
Тема 3.8.31. -3.8.35. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	10		10		
Тема 3.8.36. -3.8.41. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	12		12		
Тема 3.8.42. -3.8.46. Развитие общей выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		

<b>Раздел 3.9. «Совершенствование психофизических качеств средствами дартса»</b>					
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.-3.9.16. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники изготовления.	12		12		
Тема 3.9.17.-3.9.23. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники хватки дротика и прицеливания.	14		14		
Тема 3.9.24.-3.9.30. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.	14		14		
Тема 3.9.31.-3.9.33. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники выполнения целостного броска.	6		6		
Тема 3.9.34.-3.9.36. Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.	6		6		
Тема 3.9.37.-3.9.40. Совершенствование технико-тактических действий игрока в дартс.	8		8		
Тема 3.9.41. Совершенствование инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	2		2		
Тема 3.9.42.-3.9.46. Развитие общей выносливости.	10		10		
Итоговый нормативный контроль	4		4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>6/328</b>		<b>328</b>		