

Аннотация по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Практические занятия	158,00
2	Контроль самостоятельной работы	16,00
3	Самостоятельная работа	146,00
4	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	8,00
Общая трудоёмкость (в часах)		328,00

Форма промежуточной аттестации: не определено, зачёт.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Физическое воспитание обучающихся, 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 врача - лечебника

Задачи

- 1 Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки
- 2 Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе
- 3 Вырабатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией врача - лечебника
- 4 Прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья
- 5 Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры
- 6 Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, составлению и проведению комплексов упражнений различной направленности
- 7 Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к оптимальному двигательному режиму, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Дескриптор	Описания	Формы контроля
7	УК-7	Способен поддерживать должный	Инд.УК7.1. Способность	Знать	социальную роль физической культуры	контрольная работа;

		уровень физической подготовки для обеспечения социальной и профессиональной деятельности	использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья		в развитии личности; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	устный опрос
				Уметь	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений в базовых видах спорта	контроль выполнения практического задания; прием контрольных нормативов
				Владеть	техническими и тактическими действиями в базовых видах спорта	прием контрольных упражнений
		Инд.УК7.2. Способность владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Знать	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основные правила, специальную терминологию в базовых видах спорта	контрольная работа; устный опрос	
			Уметь	составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; демонстрировать технические и тактические действия в базовых видах спорта	контроль выполнения практического задания; прием контрольных нормативов	
			Владеть	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; опытом физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности врача-лечебника посредством базовых видов спорта	прием контрольных упражнений	

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоемкость модуля		Содержание модуля
		з.е.	часы	
1	Обучение техническим действиям в базовых видах спорта	4,00	144,00	<p>1 Инструктаж по технике безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>2 Обучение технике движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.</p> <p>3 Совершенствование движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанциям.</p> <p>4 Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Обучение технике эстафетного бега.</p> <p>5 Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание; полет; приземление).</p> <p>6 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега (техника разбега; техника последних ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление)</p> <p>7 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.</p> <p>8 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение технике челночного бега.</p> <p>9 Совершенствование техники челночного бега, эстафеты. Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология.</p> <p>10 Строевые упражнения: обучение построению в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом).</p> <p>11 Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте; обучение перестроению на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.</p> <p>12 Строевые упражнения: совершенствовать перестроения на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; обучение смыканию, размыканию в колоннах, шеренгах.</p> <p>13 Выполнение контрольного упражнения</p> <p>14 Прием контрольных нормативов</p> <p>15 Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах на месте.</p> <p>16 Обучение одновременному двухшажному ходу.</p> <p>17 Обучение попеременному одношажному ходу; совершенствование одновременного двухшажного хода.</p> <p>18 Обучение попеременному двухшажному ходу; совершенствование</p>

				одновременного одношажного хода.
				19 Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение бесшажному ходу
				20 Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение торможению «плугом», «упором»
				21 Совершенствование бесшажного хода. Обучение поворотам в движении с переступанием
				22 Совершенствование способов торможений, поворотов в движении с переступанием. Обучение спуску в основной стойке, с поворотом направо/налево
				23 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Баскетбольная терминология. Судейские жесты.
				24 Основная стойка баскетболиста; Обучение перемещениям баскетболиста (шагом, бегом, прыжками); Обучение техники остановки (шагом, прыжком); двусторонняя учебная игра.
				25 Обучение техники передачи мяча: с места, в движении и в прыжке. Обучение технике ведения мяча (правой, левой, попеременно); двусторонняя учебная игра.
				26 Обучение техники поворотов; Обучение техники отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват двусторонняя учебная игра.
				27 Обучение техники броска мяча в кольцо с места/ в движении; эстафеты с бросками в кольцо с места; двусторонняя игра
				28 Обучение техники добивания мяча в кольцо, техники штрафного броска; двусторонняя учебная игра в стритбол.
				29 Обучение технике защитной стойки (стойка с выставленной ногой вперед, на одной линии); Обучение тактическим действиям в нападении (заслоны, передвижения, отскок); учебная двусторонняя игра.
				30 Совершенствование технических и тактических действий в двусторонней игре.
				31 Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены.
				32 Выполнение контрольного упражнения
				33 Прием контрольных нормативов
2	Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта	2,00	72,00	1 Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.
				2 Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.
				3 Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции
				4 Совершенствование техники эстафетного бега.
				5 Совершенствование техники прыжка в длину(отталкивание; полет; приземление).

				6	Совершенствование техники бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.
				7	Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма. Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте.
				8	Выполнение контрольного упражнения
				9	Прием контрольных нормативов
				10	Акробатика. Разучивание акробатического комплекса.
				11	Акробатика. Совершенствование акробатического комплекса.
				12	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности
				13	Совершенствование одновременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода.
				14	Совершенствование попеременного двухшажного хода; бесшажного хода
				15	Совершенствование способов торможений; спуска в основной стойке
				16	Волейбол. Техника безопасности. правила игры, судейские жесты в спортивной игре "Волейбол". Техника передачи мяча в учебной игре
				17	Выполнение контрольного упражнения
				18	Прием контрольных нормативов
3	Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта	2,00	72,00	1	Легкая атлетика инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе; прыжка в длину
				2	Совершенствование техники спринтерского бега; эстафетного бега. Совершенствование техники бега на средние дистанции; челночного бега
				3	Туризм. Инструктаж по технике безопасности. Туристический быт. Туристическое снаряжение. Обучение способов вязки узлов.
				4	Совершенствование способов вязки узлов. Обучение страховки, само страховке в туризме.
				5	Совершенствование страховки, само страховке в туризме. Обучение подъема и спуска. Обучение переправы
				6	Прием контрольных нормативов.
				7	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.
				8	Совершенствование техники лыжных ходов; способов торможений
				9	Совершенствование поворотов в движении с переступанием; спуска в основной стойке
				10	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Судейские жесты. Разметка площадки. Правила игры. Обучение техники перемещения в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой в спортивной игре «Футбол».
				11	Обучение техники передачи мяча подошвой в спортивной игре «Футбол». Обучение техники удара внутренней стороной стопы в спортивной игре «Футбол». Обучение техники удара внутренней/внешней частью подъема в

				<p>спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча носком в спортивной игре «Футбол». Совершенствование изученных приемов в учебной игре</p> <p>12 Выполнение контрольного упражнения</p> <p>13 Прием контрольных нормативов.</p>
4	Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта	1,11	40,00	<p>1 Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: спринтерский бег, бег 100м, прыжок в длину, бег на средние дистанции, бег 2000м(дев), 3000м(юн)</p> <p>2 Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: лыжные ходы, способы торможения, повороты в движении с переступанием, спуск в основной стойке</p> <p>3 Выполнение контрольного упражнения</p> <p>4 Прием контрольных нормативов.</p>