



**КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра физической культуры**

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**  
**по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» (специалитет)**

<b>Трудоемкость в часах/ЗЕ</b>	72/2
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, а также использование полученных знаний для профилактики различных заболеваний и пропаганды здорового образа жизни среди населения.
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	К обязательной части блока 1
<b>Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин</b>	Анатомия, нормальная физиология, гигиена
<b>Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин</b>	Медицинская реабилитология, гигиена детей и подростков.
<b>Формируемые компетенции (индекс компетенций)</b>	<b>УК-7</b> ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7
<b>Изучаемые темы</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b> Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Обучение прыжкам в длину с места. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Итоговое занятие по разделу 1 «Развитие скоростно-силовых качеств». <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b> Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. Итоговое занятие по разделу 2 «Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы». <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b> Экипировка, подбор инвентаря. Обучение способам

	<p>передвижения, инструктаж по технике безопасности. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение стойкам на спусках. Итоговое занятие по разделу 3 «Обучение одновременному одношажному ходу».</p> <p><b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b></p> <p>Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижения с мячом. Итоговое занятие по разделу 4 «Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины».</p>
<p><b>Виды учебной работ</b></p>	<p><b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b></p> <p><i>Аудиторная (виды):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции</li> <li>- практические занятия</li> </ul> <p><i>Внеаудиторная (виды):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дополнительные занятия (отработки, консультации)</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устная</li> <li>- письменная</li> <li>- практическая</li> </ul>
<p><b>Форма промежуточного контроля</b></p>	<p>зачёт</p>