



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

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы элективной дисциплины**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**по направлению подготовки 31.05.03 «Стоматология», форма обучения очная**

<p align="center"><b>Трудоемкость в часах/ЗЕ</b></p> <p><b>Цель изучения дисциплины</b></p>	<p align="center">328 часов</p> <p>Повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.</p>
<p align="center"><b>Место дисциплины в учебном плане</b></p> <p><b>Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин</b></p>	<p>Дисциплина относится к элективному курсу по физической культуре.</p> <p>Анатомия человека – анатомия головы и шеи, психология, педагогика.</p>
<p align="center"><b>Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин</b></p>	<p>Медицинская реабилитация</p>
<p><b>Формируемые компетенции (индекс компетенций)</b></p> <p align="center"><b>Изучаемые темы</b></p>	<p><b>УК-7</b> ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7</p> <p><b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> Изучение техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. Обучение способам передвижения на лыжах, инструктаж по технике безопасности. Обучение одновременному бесшажному ходу.</p>

	<p>Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение стойкам на спусках. Обучение одновременному одношажному ходу. Обучение технике преодоления подъемов. Совершенствование способов преодоления спусков. Обучение поворотам переступанием. Обучение основным способам торможения. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Комплекс для развития мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости. Итоговое занятие по разделу 1 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».</p>
<p><b>Виды учебной работ</b></p>	<p><b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>  <i>Аудиторная (виды):</i>  - практические занятия  <i>Внеаудиторная (виды):</i>  - дополнительные занятия (отработки, консультации)  <b>Самостоятельная работа</b>  - устная  - письменная  - практическая</p>
<p><b>Форма промежуточного контроля</b></p>	<p><b>зачёт</b></p>