



**КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**  
Кафедра физической культуры

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы элективной дисциплины**  
**«СПОРТ»**  
по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», форма обучения очная

|  |  |
|--|--|
| <b>Трудоемкость<br/>в часах/ЗЕ</b>   | 328 часов  |
| <b>Цель изучения дисциплины</b>  | 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.   |
| <b>Место дисциплины в учебном плане</b>  | Дисциплина относится к элективному курсу по физической культуре.   |
| <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 реабилитация, гигиена.   |
| <b>Формируемые компетенции (индекс компетенций)</b>                                | <b>УК-7</b><br>ИД-1 УК-7<br>ИД-2 УК-7  |
| <b>Изучаемые темы</b>  | <b>Раздел 1. Волейбол</b><br>Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойки и техника перемещения в волейболе. Обучение. Техника верхней передачи мяча. Обучение. Техника нижней передачи мяча. Обучение. Приема мяча с подачи. Обучение. Итоговое занятие по разделу 1 «Игровая практика (двухсторонняя игра)».<br><b>Раздел 2. Баскетбол</b><br>Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники 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, передвижение с мячом. Итоговое занятие по разделу 2 «Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол».<br><b>Раздел 3. Бадминтон</b> |

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки. Техника перемещения игроков на площадке. Итоговые занятия по разделу 3 «Определение физической подготовленности» и «Сдача контрольных нормативов».

#### **Раздел 4. Плавание**

Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок». Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение). Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание. Итоговое занятие по разделу 4 «Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезка 25 м. избранным способом плавания».

#### **Раздел 5. Лыжная подготовка**

Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение стойкам на спусках. Обучение одновременному одношажному ходу. Обучение технике преодоления подъемов. Совершенствование способов преодоления спусков. Обучение поворотам переступанием. Итоговое занятие по разделу 5 «Техника лыжника на коротких дистанциях».

#### **Раздел 6. Лёгкая атлетика**

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. Совершенствование технике прыжка в длину с места. Итоговые занятия по разделу 6 «Совершенствование техники низкого старта» и «Сдача контрольных нормативов».

**Виды учебной работ**

**Контактная работа обучающихся с преподавателем**

*Аудиторная (виды):*

- практические занятия

*Внеаудиторная (виды):*

- дополнительные занятия (отработки, консультации)

**Самостоятельная работа**

- устная

- письменная

- практическая

**Форма промежуточного контроля**

**зачёт**