



**КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
Кафедра физической культуры

АННОТАЦИЯ
рабочей программы элективной дисциплины
«Общая физическая подготовка»
по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» (специалитет)

Трудоемкость в часах/ЗЕ	328 часов
Цель изучения дисциплины	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.
Место дисциплины в учебном плане	Дисциплина относится к элективной дисциплине по физической культуре.
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Анатомия, нормальная физиология, гигиена.
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Медицинская реабилитология, гигиена детей и подростков.
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	УК-7 ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7
Изучаемые темы	Раздел 1. Общая физическая подготовка 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. Обучение попеременному

	<p>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>Виды учебной работ</p>	<p>Контактная работа обучающихся с преподавателем <i>Аудиторная (виды):</i> - практические занятия <i>Внеаудиторная (виды):</i> - дополнительные занятия (отработки, консультации) Самостоятельная работа - устная - письменная - практическая</p>
<p>Форма промежуточного контроля</p>	<p>зачёт</p>