



**КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
Кафедра физической культуры

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
Физическая культура и спорт
по специальности 37.05.01 «Клиническая психология», форма обучения очная

Трудоемкость в часах/ЗЕ	23Е
Цель изучения дисциплины	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.
Место дисциплины в учебном плане	Базовая часть. Блок 1.
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Анатомия, биология, нормальная физиология.
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Психология здоровья, спортивная психология.
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	УК-7 ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7
Изучаемые темы	Раздел 1. Лёгкая атлетика 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». Раздел 2. Общая физическая подготовка 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». Раздел 3. Лыжная подготовка Экипировка, подбор инвентаря. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности. Обучение

	<p>одновременному бесшажному ходу. Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение стойкам на спусках. Итоговое занятие по разделу 3 «Обучение одновременному одношажному ходу».</p> <p>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</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>Виды учебной работ</p>	<p>Контактная работа обучающихся с преподавателем</p> <p><i>Аудиторная (виды):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лекции - практические занятия -интерактивные занятия <p><i>Внеаудиторная (виды):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнительные занятия (отработки, консультации) <p>Самостоятельная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> - устная - письменная - практическая
<p>Форма промежуточного контроля</p>	<p>зачёт</p>