

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич  
Должность: исполняющий обязанности ректора  
Дата подписания: 10.02.2022 18:15:43  
Уникальный программный код:  
4f6043792f768182533667205646475b93807ac6

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1В.01.04 Элективный курс по физической культуре и спорту (СМГ)

Код и наименование направления подготовки, профиля: 33.05.01 Фармация

**Квалификация (степень) выпускника:** Провизор

**Форма обучения:** Очная

**Формируемая(ые) компетенция(и):**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИДУК-7.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

ИДУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

ИДУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**Объем и место дисциплины в структуре ОПОП ВО:**

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 1-4 курсах (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах), в соответствии с учебным планом, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов.

**Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Оздоровительные методики. Тема 1.1. Дыхательные упражнения. Комплексы дыхательных упражнений. Тема 1.2. Суставная гимнастика. Упражнения с преимущественной направленностью на суставы и связки. Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения. Разнонаправленные упражнения с незначительной нагрузкой.

Раздел 2. Подготовка к сдаче нормативов. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг. Тема 2.2. Методика развития силы. Использование различных методов развития силовых качеств. Тема 2.3. Методика развития выносливости. Особенности развития общей и специальной выносливости. Тема 2.4. Методика развития быстроты. Методика развития различных составляющих скоростных способностей. Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка. Использование методов для развития скоростно-силовых качеств. Тема 2.6. Особенности сдачи контрольных нормативов. Ознакомление и апробирование контрольных нормативов.

**Формы промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация - зачет.