

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 09.02.2022 09:51:25
Уникальный программный ключ:
4f6042f92f26818253a667205646475b93807ac6

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Пермская государственная фармацевтическая академия»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры

Протокол от «21» мая 2019 г.

№10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.01 Элективный курс по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)

(индекс, наименование дисциплины), в соответствии с учебным планом)

Б1.В.01.01 ЭКпоФКС

(индекс, краткое наименование дисциплины)

33.05.01 Фармация

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Провизор

(квалификация)

Очная

(форма(ы) обучения)

5 лет

(нормативный срок обучения)

Год набора – 2020

Пермь, 2019 г.

Автор(ы)–составитель(и):

к.э.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры Игошев М.В.
(ученая степень и(или) ученое звание, должность (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой

физической культуры к.э.н., доцент Игошев М.В.
(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание (Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3. Содержание и структура дисциплины	4
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	6
5. Методические материалы по освоению дисциплины.....	11
6. Учебная литература для обучающихся по дисциплине	11
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	12

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДУК-7.1	Выбирает здоровые и берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	На уровне умений: -Умеет применять средства физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия
		ИДУК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	На уровне умений: -Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности
		ИДУК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	На уровне умений: Умеет применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

2. 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.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля успеваемости *, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ЛР	ПЗ		
Очная форма обучения							
2 семестр							

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ЛР	ПЗ		
Очная форма обучения							
2 семестр							
Раздел 1	Общая физическая подготовка	36			18	18	Т
Тема 1.1	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	36			18	18	
Раздел 2	Физическая подготовка	34			16	18	Т
Тема 2.1	Методика развития гибкости	34			16	18	
3 семестр							
Раздел 1	Общая физическая подготовка	20			10	10	Т
Тема 1.2	Развитие силы грудных мышц	20			10	10	
Раздел 2	Физическая подготовка	18			10	8	Т
Тема 2.2	Методика развития силы	18			10	8	
4 семестр							
Раздел 1	Общая физическая подготовка	18			10	8	Т
Тема 1.3	Развитие силы мышц спины	18			10	8	
Раздел 2	Физическая подготовка	18			10	8	Т
Тема 2.3	Методика развития выносливости	18			10	8	
5 семестр							
Раздел 1	Общая физическая подготовка	18			10	8	Т
Тема 1.4	Развитие силы мышц ног	18			10	8	
Раздел 2	Физическая подготовка	18			10	8	Т
Тема 2.4	Методика развития быстроты	18			10	8	
6 семестр							
Раздел 1	Общая физическая подготовка	18			10	8	Т
Тема 1.5	Кроссфит	18			10	8	
Раздел 2	Физическая подготовка	18			10	8	Т
Тема 2.5	Скоростно-силовая подготовка	18			10	8	
7 семестр							
Раздел 1	Общая физическая подготовка	28			16	12	Т
Тема 1.6	Развитие силы мышц кора	28			16	12	
Раздел 2	Физическая подготовка	26			16	10	Т
Тема 2.6	Особенности сдачи норм ГТО	26			16	10	
8 семестр							
Раздел 1	Общая физическая	34			16	18	

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ЛР	ПЗ		
Очная форма обучения							
2 семестр							
	подготовка						
Тема 1.7	Развитие силы мышц шеи	34			16	18	
Раздел 2	Физическая подготовка	34			16	18	
Тема 2.7	Нормативы ОФП	34			16	18	
Промежуточная аттестация							Зачет
Всего:		328	-		178	150	

Примечание:

* Т- тестирование уровня физической подготовленности.

3.2. Содержание дисциплины.

Раздел 1. Техническая подготовка. Тема 1.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития бицепса, трицепса, дельтовидных мышц. Тема 1.2. Развитие силы грудных мышц. Использование жимов, разведений, сгибаний-разгибаний рук в упоре на брусьях. Тема 1.3. Развитие силы мышц спины. Упражнения на станках и тренажерах, направленные на развитие мышц спины. Тема 1.4. Развитие силы мышц ног. Использование упражнений: приседания со штангой, выпады с гантелями, упражнения на станках на переднюю и заднюю поверхность бедра. Тема 1.5. Кроссфит. Комплексные серии упражнений на различные мышечные группы с высокой интенсивностью выполнения.

Раздел 2. Физическая подготовка. 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 (концентрический, эксцентрический, плиометрический). 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 норм ГТО. Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Формы и оценочные средства текущего контроля.

4.1.1. В ходе реализации используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся: тестирование.

4.1.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости.

Примеры текущего контроля:

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице, кол-во раз	20	15	10	5	<4

4.1.3. Шкала оценивания для текущего контроля.

Тестирование - дифференцированная оценка:

90 -100 % баллов – оценка «отлично»,

75 - 89 % баллов – оценка «хорошо»,

51- 74 % баллов – оценка «удовлетворительно»,

0 – 50 % баллов – оценка «неудовлетворительно».

4.2. Формы и оценочные средства промежуточной аттестации.

4.2.1. Промежуточная аттестация проводится в форме: зачет.

4.2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации: портфолио (тестирование уровня физической подготовленности).

VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы:

ЖЕНЩИНЫ

п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	10	11	16
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
.	Челночный бег 3x10 м	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
.	Поднимание туловища из положения лежа	32	35	43	24	29	37

	на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
.	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, сек)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
0.	Плавание на 50 м (мин, сек)	1,25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.10
1.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
2.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
3.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		7	8	9	7	8	9
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							

МУЖЧИНЫ

п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
	Подтягивание из виса на	10	12	15	7	9	13

.	высокой перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	33	35	37	33	35	37
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
.	Бег на лыжах на 5км (мин, с)*	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
0.	Плавание на 50м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
1.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
2.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
3.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов)		13	13	13	13	13	13

в возрастной группе						
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	7	8	9	7	8	9
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.						

Тестирование уровня физической подготовленности. Раздел ОФП.
Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице, кол-во раз	20	15	10	5	<4
Прыжки на скакалке 1 мин., кол-во раз	110	100	90	85	<80
Приседания на одной ноге, опора о стену (на гимнастической скамейке), кол-во раз на каждой	8	6	4	3	<2
«Группировка» из и.п. лежа на полу руки вверх, кол-во раз	25	20	15	10	<5

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	10	8	5	4	<3
Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице, кол-во раз	30	25	20	15	<10
Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см) прыжком упор лежа, кол-во раз	20	15	10	5	<4
Прыжки на скакалке 1 мин., кол-во раз	100	90	80	75	

4.2.3. Шкала оценивания.

В основу шкалы оценивания положены контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для получения зачета обучающимся необходимо сдать не менее 5-ти из 18-ти предложенных контрольных испытаний на уровень бронзового знака отличия ГТО.

4.3. Соответствие оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине формируемым компетенциям

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Оценочные средства промежуточной аттестации
		Портфолио (тестирование уровня физической подготовленности)
УК-7	ИДУК-7.1	+
	ИДУК-7.2	+
	ИДУК-7.3	+

4.4. Критерии оценки сформированности компетенций в рамках промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Структурные элементы оценочных средств	Критерии оценки сформированности компетенции	
			Не сформирована	Сформирована
УК-7	ИДУК-7.1	Портфолио (тестирование уровня физической подготовленности)	Не умеет применять средства физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия	Умеет применять средства физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия
	ИДУК-7.2	Портфолио (тестирование уровня физической подготовленности)	Не умеет использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности	Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности
	ИДУК-7.3	Портфолио (тестирование уровня физической подготовленности)	Не умеет применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Умеет применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Компетенция считается сформированной на уровне требований к дисциплине в соответствии с образовательной программой, если по итогам применения оценочных средств промежуточной аттестации или их отдельных элементов результаты, демонстрируемые обучающимся, отвечают критерию сформированности компетенции.

Если по итогам проведенной промежуточной аттестации хотя бы одна из компетенций не сформирована на уровне требований к дисциплине в соответствии с образовательной программой (результаты обучающегося не соответствуют критерию сформированности компетенции), обучающемуся выставляется оценка «не зачтено».

5. Методические материалы по освоению дисциплины

С особенностями выполнения конкретных контрольных испытаний обучающиеся знакомятся на занятиях по физической культуре и спорту под руководством ведущих преподавателей. Также получают методические материалы для ознакомления с тестами.

Более подробную методическую информацию, видеоматериалы с комментариями по выполнению комплекса получаю на Всероссийском портале ГТО по адресу gto.ru.

6. Учебная литература для обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для вузов /А.А.Бишаева, В.В.Малков. – Москва: КНОРУС, 2016.

2. Занятия по волейболу в вузе: метод.пособие для преподавателей и студентов / Перм. гос. фарм. акад., Каф. физ. культуры; авт.-сост. В.С. Девяткова, И.Г. Сергеева, О.Д. Кривилева; под ред. Г.В. Барышниковой. – Пермь, 2010.

3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва : ЮРАЙТ, 2016.
4. Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие для вузов / М.Д.Рипа, И.В.Кулькова. – Москв: КНОРУС, 2016.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов / Ю.Д.Железняк. – Москва: Академия, 2012.
6. Проведение занятий по физической культуре в вузе в соответствии с ФГОС в 3 частях [Текст] : Методическое пособие. Ч.1 : Специализации : оздоровительный и силовой фитнес / Пермская государственная фармацевтическая академия, Кафедра физической культуры. - Пермь, 2018. - 33 с. - Библиогр.: с. 31. - 41-97.
7. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономарева. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.
8. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б.Муллер и др. – Москва: Юрайт, 2016.

6.2. Дополнительная литература.

1. Абрамова Т.Ф. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: учеб.-метод. пособие / Т.Ф.Абрамова и др.; Центр спортивной подготовки сборных команд России. – Москва: ТВТ Дивизион, 2010.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для вузов / И.С.Барчуков ; под общ.ред. Н.Н.Маликова. – Москва: Академия, 2013.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва :Кнорус, 2016.
4. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для вузов / Ю.Д.Железняк и др.. – Москва: Академия, 2014.
6. Ишмухаметов М.Г. Современные технологии тренировки в ациклических видах спорта: Атлетическая гимнастика в силовой подготовке спортсменов : учебное пособие / М.Г.Ишмухаметов. – Пермь, 2013.
7. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С.Кузнецов. – Москва: Академия, 2012.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Лекционные занятия проводятся в специализированных учебных аудиториях, оснащенных мультимедийным комплексом (ноутбук, проектор). На лекциях и занятиях используется Наборы таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины. Видеофильмы. Для освоения и закрепления отдельных вопросов разработаны тестовые задания по изучаемым темам.

Для проведения занятий имеются специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации: стенка шведская СРО43 секция, тренажер д\мышц груди, щит баскетбольный, сетка волейбольная тренировочная KvRezas, электронное табло – полигон, табло времени атаки, щит баскетбольный, вышка судейская волейбольная, магнитола MP3, гимнастическая стенка с турником.

Образовательные технологии – коммуникативные технологии (собеседование), неимитационные технологии (лекции, тестирование).

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Государственная фармакопея Российской Федерации <http://femb.ru>
2. Информационная сеть Техэксперт <https://cntd.ru/>

3. Информационная система КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
4. Научная электронная библиотека КиберЛенинка <https://cyberleninka.ru/>
5. Научная электронная библиотека РИНЦ (Elibrary) <http://elibrary.ru>
6. Научная электронная библиотека SpringerLink <https://link.springer.com/>
7. Российское образование: федеральный портал. — Электрон. данные. — Режим доступа : <http://www.edu.ru/>
8. Система «Антиплагиат»: программно-аппаратный комплекс для проверки текстовых документов на наличие заимствований из открытых источников в сети Интернет и других источников <https://www.antiplagiat.ru/>
9. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru/>

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.01 Элективный курс по физической культуре и спорту (ОФП)

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 здоровье 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:

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. Техническая подготовка. Тема 1.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития бицепса, трицепса, дельтовидных мышц. Тема 1.2. Развитие силы грудных мышц. Использование жимов, разведений, сгибаний-разгибаний рук в упоре на брусьях. Тема 1.3. Развитие силы мышц спины. Упражнения на станках и тренажерах, направленные на развитие мышц спины. Тема 1.4. Развитие силы мышц ног. Использование упражнений: приседания со штангой, выпады с гантелями, упражнения на станках на переднюю и заднюю поверхность бедра. Тема 1.5. Кроссфит. Комплексные серии упражнений на различные мышечные группы с высокой интенсивностью выполнения.

Раздел 2. Физическая подготовка. 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 (концентрический, эксцентрический, плиометрический). 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 норм ГТО. Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО.

Формы промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация - зачет.