

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.08.2026 12:10:25
Уникальный программный ключ:
d56ba45a9b6e5c64a319e2c5ae3bb2c1b840af0

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Пермская государственная фармацевтическая академия»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01 Физическая культура и спорт

Индекс, название дисциплины

Б1.О.01 ФКиС

Индекс, краткое название дисциплины

33.05.01 Фармация

Код, наименование специальности

Квалификация: провизор

Форма обучения: очная

Год набора - 2026

Пермь, 2025 г

Автор(ы)—составитель(и):

к. н. физ. восп., доцент, зав. кафедрой физической культуры Кудряшов Е.В.

Заведующий кафедрой физической культуры к. н. физ. восп., доцент Кудряшов Е.В.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры, протокол от 12.11.2025 г. № 3.

Согласовано Центральным методическим советом ФГБОУ ВО ПГФА Минздрава России
протокол от 05.12.2025 г. № 2.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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 берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	На уровне знаний: - Знает значение физической культуры и спорта в различных сферах жизни - Знает социально-биологические основы физической культуры - Знает о здоровом образе жизни и его составляющих - Знает формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля - Знает о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
		ИДУК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	На уровне знаний: - Знает средства физической культуры, используемые для регулирования работоспособности На уровне умений: - Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности - Умеет использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять уровень физической подготовленности
		ИДУК-7.3.	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	На уровне умений: - Умеет составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики и производственной гимнастики - Умеет планировать

			профессионально й деятельности.	индивидуальную недельную двигательную активность.
--	--	--	------------------------------------	---

2. Объем и место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП, осваивается на 1 курсе (1 семестр), в соответствии с учебным планом ее освоения, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 з. е. (72 акад. часа).

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости *, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	Контроль	
			Л	ЛЗ	ПЗ			
Семестр № 1								
Раздел 1	Техническая подготовка	30	2		14	14		Т
Тема 1.1	Техника стоек и перемещений	4			2	2		
Тема 1.2	Техника выполнения передач мяча	4			2	2		
Тема 1.3	Техника ведения мяча	4			2	2		
Тема 1.4	Техника выполнения двойного шага	4			2	2		
Тема 1.5	Двусторонняя игра	14	2		6	6		Т
Раздел 2	Физическая подготовка	42	4		18	20		Т
Тема 2.1	Методика развития гибкости	8			4	4		
Тема 2.2	Методика развития силы	4			2	2		
Тема 2.3	Методика развития выносливости	4			2	2		
Тема 2.4	Методика развития быстроты	4			2	2		
Тема 2.5	Скоростно-силовая подготовка	4			2	2		
Тема 2.6	Особенности сдачи норм ГТО.	16	4		4	8		Т
	Промежуточная аттестация	2			2			Зачет (П)
Всего:		72	6		32	34		

Примечание:

* Т- тестирование уровня физической подготовленности, П - портфолио.

3.2. Содержание дисциплины.

Раздел 1. Техническая подготовка. Тема 1.1. Техника стоек и перемещений. Упражнения для изучения исходных положений и разновидностей перемещений. Подвижные игры для закрепления и совершенствования прыжков, скачков, ходьбы и бега. Тема 1.2. Техника

выполнения передач мяча. Изучение и совершенствование различных вариантов передач и взаимодействий занимающихся. Тема 1.3. Техника ведения мяча. Упражнения для изучения основ дриблинга, финтов и ведения. Тема 1.4. Техника выполнения двойного шага. Основы изучения техники остановки двойным шагом, объединение элементов ведения, двойной шаг и бросок в корзину в целостный элемент. Тема 1.5. Двусторонняя игра. Использование двусторонней игры для закрепления техники игры и взаимодействий партнеров по команде.

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 дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся: тестирование.

4.1.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости.

Примеры текущего контроля:

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)							
	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

4.1.3. Шкала оценивания для текущего контроля.

Тестирование:

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. 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 знает значение физической культуры и спорта в различных сферах жизни - Не знает социально-биологические основы физической культуры - Не знает о здоровом образе жизни и его составляющих - Не знает формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля - Не знает о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	- Знает значение физической культуры и спорта в различных сферах жизни - Знает социально-биологические основы физической культуры - Знает о здоровом образе жизни и его составляющих - Знает формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля - Знает о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
	ИДУК-7.2.	Портфолио (тестирование уровня физической подготовленности)	- Не знает средства физической культуры, используемые для регулирования работоспособности - Не умеет использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности - Не умеет использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять уровень физической подготовленности	- Знает средства физической культуры, используемые для регулирования работоспособности - Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности - Умеет использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять уровень физической подготовленности
	ИДУК-7.3.	Портфолио (тестирование уровня физической подготовленности)	- Не умеет составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики и производственной гимнастики	- Умеет составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики и производственной гимнастики - Умеет планировать

		ности)	- Не умеет планировать индивидуальную недельную двигательную активность.	индивидуальную недельную двигательную активность.
--	--	--------	--	---

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.

4.2.2. Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета.

4.2.3. 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 3х10 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	170	180	195	165	175	190

	ногами (см)						
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
.	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)							
1.	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
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	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
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	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
7.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
9.	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
10.	Плавание на 50м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских 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.						

4.2.4. Шкала оценивания для промежуточной аттестации.

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.	+

5. Методические материалы по освоению дисциплины

Методические материалы по дисциплине (Приложение).

6. Учебная литература для обучающихся по дисциплине

1. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе : инклюзивный подход : учеб. - метод. пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стойкая. - Омск : СибГУФК, 2021. - 92 с. - ISBN 978-5-91930-187-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301875.html>. - Режим доступа : по подписке.

2. Никишкин, В. А. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской и др. - Москва : МИСИ - МГСУ, 2021. - ISBN 978-5-7264-2861-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726428611.html>. - Режим доступа : по подписке.

3. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. - Казань : Центр информационных технологий КГАОМ, 2021. - 56 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/KazGAVM-173.html>. - Режим доступа : по подписке.

4. Страдзе, А. Э. Физическая культура в XXI веке : концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А. Э. Страдзе, И. М. Быховской. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 287 с. - ISBN 978-5-4499-0034-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449900340.html>. - Режим доступа : по подписке.

5. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учеб. пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 99 с. - ISBN 978-5-00032-242-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322420.html>. - Режим доступа : по подписке.

6. Виленский Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие для вузов / Виленский Михаил Яковлевич, Горшков Анатолий

Григорьевич. - 4-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2016. - 239 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-04588-6 : 306-00.

7. Евсеев Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов / Евсеев Юрий Иванович. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 445 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 : 1379-00.

8. Лечебная физическая культура [Текст] : справочник / под ред. В.А.Епифанова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Медицина, 2004. - 592 с. : ил. - Список рек. лит.: с.588. - ISBN 5-225-04179-5 : 332-60.

9. Лукьяненко Виктор Павлович. Физическая культура: основы знаний [Текст] : учебное пособие / Лукьяненко Виктор Павлович ; [науч. ред. В. Н. Курысь]. - [2-е изд., стер.]. - Москва : Советский спорт, 2005. - 224 с. : ил. - Лит.: с. 220-222. - ISBN 5-85009-985-9 : 147-90.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Лекционные занятия проводятся в специализированных учебных аудиториях, оснащенных мультимедийным комплексом (ноутбук, проектор). На лекциях и занятиях используются 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 семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля 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).

Программное обеспечение общего назначения: Microsoft Windows, Microsoft Office 2007 Suites, Adobe PDF DC.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, учебная мебель для обучающихся (столы и стулья).

Обучающиеся обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

<https://www.gto.ru/?ysclid=mosi4845y2627941674>

Оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья: портативный ручной видеоувеличитель – 2 шт, радиокласс (заушный индуктор и индукционная петля) – 1 шт.

Выход в сеть «Интернет» в наличии (с возможностью доступа в электронную информационно-образовательную среду), скорость подключения 100 мбит/сек.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01 Физическая культура и спорт

Код и наименование специальности: 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 обязательной части ОПОП, осваивается на 1 курсе (1 семестр), в соответствии с учебным планом, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 з.е. (72 акад. часа).

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Техническая подготовка. Тема 1.1. Техника стоек и перемещений. Упражнения для изучения исходных положений и разновидностей перемещений. Подвижные игры для закрепления и совершенствования прыжков, скачков, ходьбы и бега. Тема 1.2. Техника выполнения передач мяча. Изучение и совершенствование различных вариантов передач и взаимодействий занимающихся. Тема 1.3. Техника ведения мяча. Упражнения для изучения основ дриблинга, финтов и ведения. Тема 1.4. Техника выполнения двойного шага. Основы изучения техники остановки двойным шагом, объединение элементов ведения, двойной шаг и бросок в корзину в целостный элемент. Тема 1.5. Двусторонняя игра. Использование двусторонней игры для закрепления техники игры и взаимодействий партнеров по команде.

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.