

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 10.02.2022 12:06:01
Уникальный программный ключ: «Пермская государственная фармацевтическая академия»
4f6042f92f26818253a667205646475b03807ac6

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Пермская государственная фармацевтическая академия»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

Полное наименование кафедры

УТВЕРЖДЕНЫ

решением кафедры

Протокол от «01» июня 2021 г.

№12

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.4 Физическая культура

Шифр и полное наименование дисциплины

ФК

(индекс, краткое наименование дисциплины)

33.02.01 Фармация

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Фармацевт

(квалификация)

Очная

(форма(ы) обучения)

3 года

(нормативный срок обучения)

Год набора: 2022

Пермь, 2021 г.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Обучающимся следует:

- в начале учебного года пройти медицинское обследование, на основании которого занимающиеся зачисляются в основное (основная и подготовительная медицинские группы) и специальное отделения (специальная медицинская группа) для прохождения курса физической культуры

- посещать все учебные занятия в спортивной форме, соответствующей виду деятельности

- до очередного практического занятия по рекомендованным комплексам упражнений проработать материал соответствующей темы занятия

- при подготовке к тестированию уровня физической подготовленности ознакомиться с видеоматериалами с комментариями по выполнению комплекса ВФСК ГТО на Всероссийском портале ГТО по адресу gto.ru.

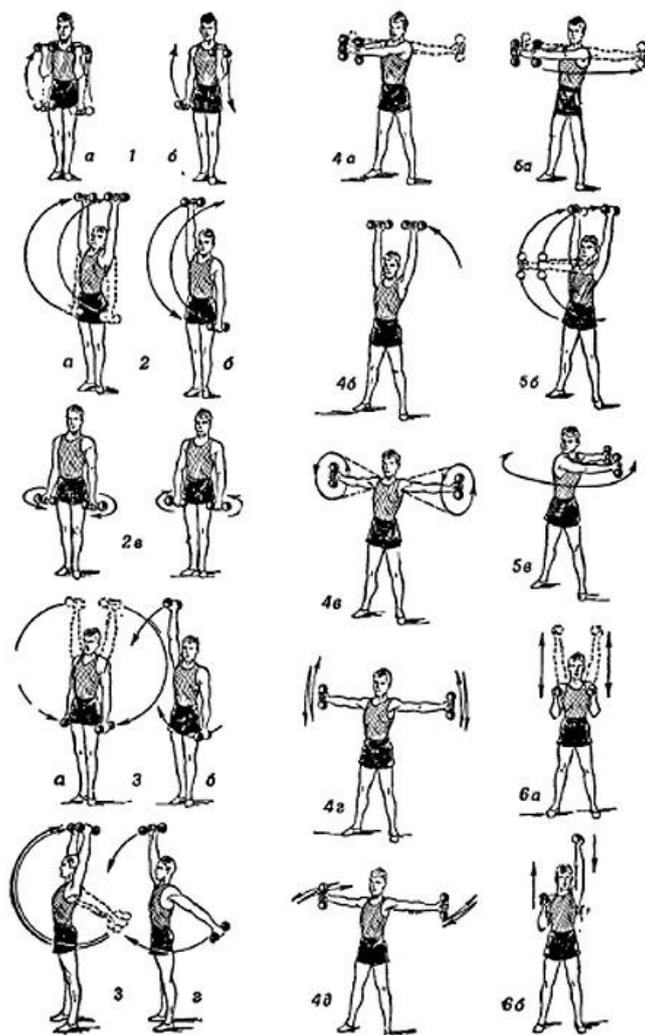
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его выполнении

Задания для самопроверки

Задания для самопроверки

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса



Тема 1.2. Развитие силы грудных мышц



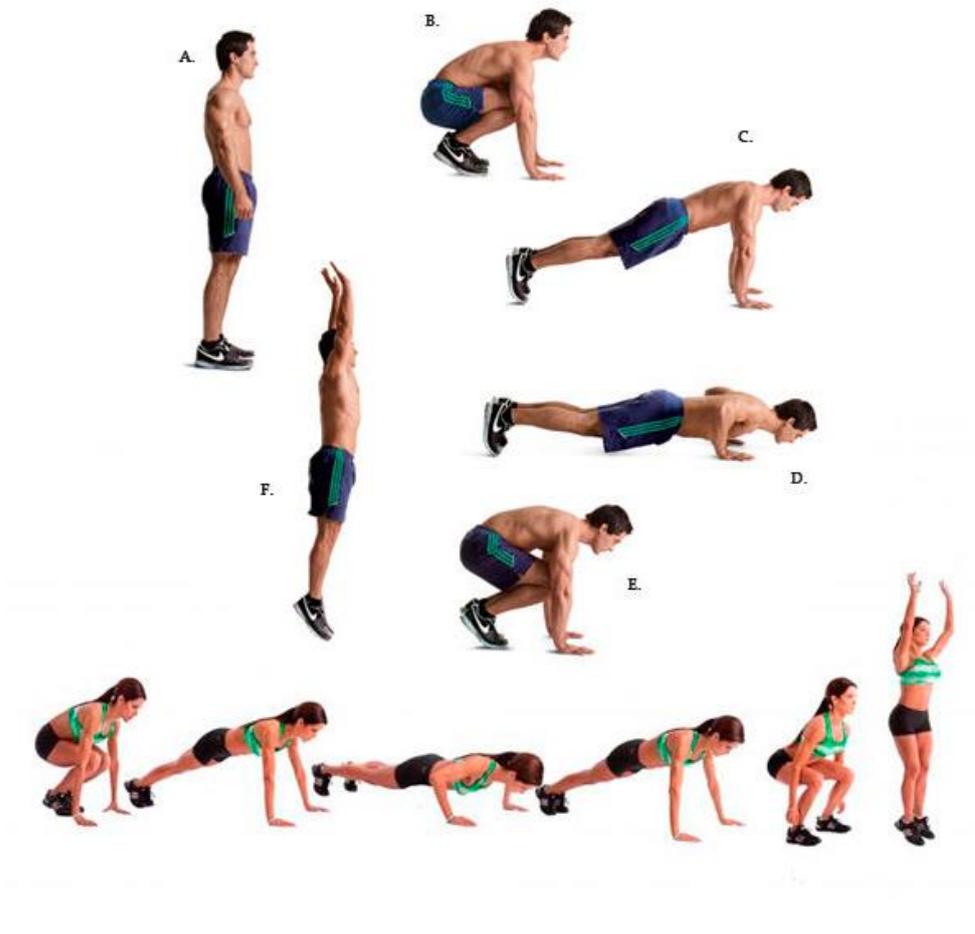
Тема 1.3. Развитие силы мышц спины



Тема 1.4. Развитие силы мышц ног

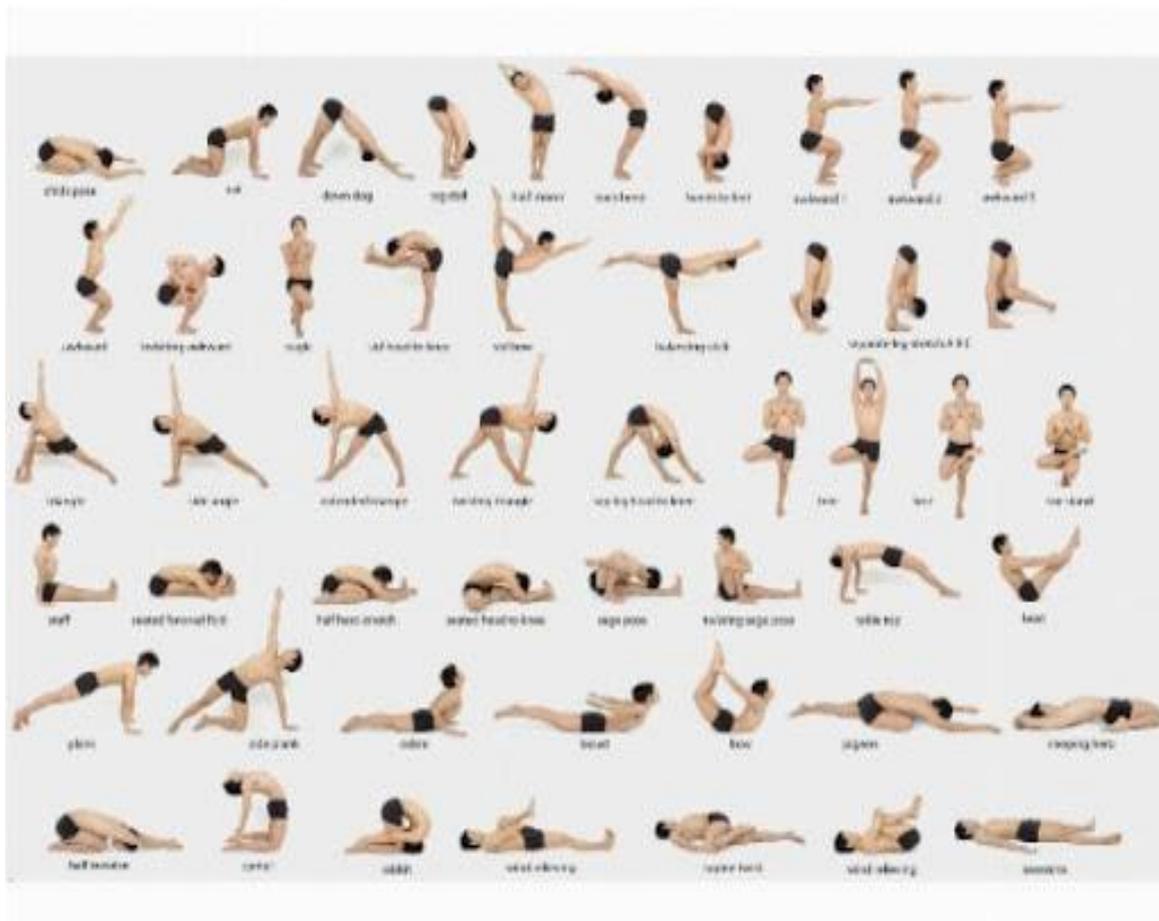


Тема 1.5. Кроссфит



Раздел 2. Физическая подготовка.

Тема 2.1. Методика развития гибкости



Тема 2.2. Методика развития силы



Тема 2.3. Методика развития выносливости

Для развития общей выносливости рекомендуется быстрая ходьба, бег, чередование бега с ходьбой, скандинавская ходьба, ходьба на лыжах в течение 30 минут и более. В домашних условиях выполняются комплексы упражнений круговой тренировки. Нагрузка должна соответствовать уровню физической подготовленности занимающихся.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА



Темы 2.4. Методика развития быстроты

2.5. Скоростно-силовая подготовка

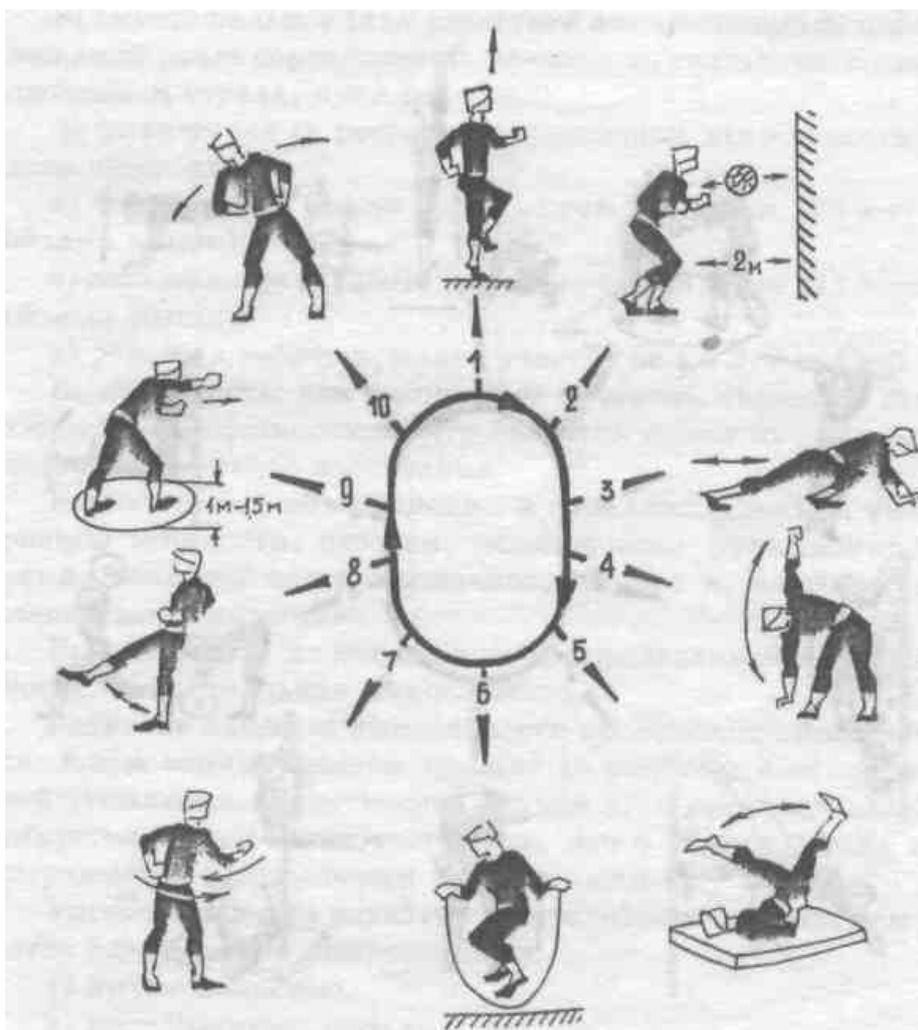
Базовые упражнения на координационной лестнице

Повторяйте каждое упражнение без перерывов по 5 раз с отдыхом между подходами не более 60 секунд

trx-training.com.ua

The diagrams illustrate six different foot placement patterns on a 3-step ladder:

- Pattern 1: Feet on steps 1, 2, and 3.
- Pattern 2: Feet on steps 1, 2, and 3, with one foot on the ground.
- Pattern 3: Feet on steps 1, 2, and 3, with two feet on the ground.
- Pattern 4: Feet on steps 1, 2, and 3, with one foot on the ground and one on the side.
- Pattern 5: Feet on steps 1, 2, and 3, with two feet on the ground and one on the side.
- Pattern 6: Feet on steps 1, 2, and 3, with one foot on the ground and one on the side.



**Учебная литература обучающихся по дисциплине
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.
5. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономарева. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.
6. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б.Муллер и др. – Москва: Юрайт,2016.
7. Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

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. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для вузов / Ю.Д.Железняк и др.. – Москва: Академия, 2014.
5. Ишмухаметов М.Г. Современные технологии тренировки в ациклических видах спорта: Атлетическая гимнастика в силовой подготовке спортсменов : учебное пособие / М.Г.Ишмухаметов. – Пермь, 2013.