

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.10.2025 16:25:45  
Уникальный программный ключ:  
d56ba45a9b6e5c64a319e2c5ae3bb2c1db840af0

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 «25» июня 2024 г.

№10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.01.04 Элективный курс по физической культуре и спорту (специальная медицинская группа)

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

Б1.В.01.04 ЭКпоФКиС

(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 - 2025

Пермь, 2024 г.

**Автор(ы)–составитель(и):**

к.н.физ.восп., доцент, зав. кафедрой физической культуры Кудряшов Е.В.  
(ученая степень и(или) ученое звание, должность (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой

физической культуры к.н.физ.восп., доцент Кудряшов Е.В.  
(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание (Ф.И.О.)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО .....</b>   | <b>4</b> |
| <b>2. Объем и место дисциплины в структуре ОПОП ВО .....</b>                                                                         | <b>4</b> |
| <b>3. Содержание и структура дисциплины .....</b>                                                                                    | <b>4</b> |
| <b>4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....</b>                                                                                 | <b>6</b> |
| <b>5. Методические материалы по освоению дисциплины.....</b>                                                                         | <b>9</b> |
| <b>6. Учебная литература для обучающихся по дисциплине .....</b>                                                                     | <b>9</b> |
| <b>7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....</b> | <b>9</b> |

# 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 берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | <b>На уровне умений:</b><br>-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 | <b>На уровне умений:</b><br>-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            | <b>На уровне умений:</b><br>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<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости *,<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                             | Всего                           | Контактная работа<br>обучающихся с<br>преподавателем<br>по видам учебных<br>занятий |    |    | СР |                                                                                 |
|                      |                             |                                 | Л                                                                                   | ЛР | ПЗ |    |                                                                                 |
| Очная форма обучения |                             |                                 |                                                                                     |    |    |    |                                                                                 |

| № п/п                | Наименование тем (разделов)       | Объем дисциплины (модуля), час. |                                                                                     |    |    |    | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости *,<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                   | Всего                           | Контактная работа<br>обучающихся с<br>преподавателем<br>по видам учебных<br>занятий |    |    | СР |                                                                                 |
|                      |                                   |                                 | Л                                                                                   | ЛР | ПЗ |    |                                                                                 |
| Очная форма обучения |                                   |                                 |                                                                                     |    |    |    |                                                                                 |
| 2 семестр            |                                   |                                 |                                                                                     |    |    |    |                                                                                 |
| Раздел 1             | Оздоровительные методики          | 36                              |                                                                                     |    | 18 | 18 | Т                                                                               |
| Тема 1.1             | Дыхательные упражнения            | 36                              |                                                                                     |    | 18 | 18 |                                                                                 |
| Раздел 2             | Подготовка к сдаче<br>нормативов  | 34                              |                                                                                     |    | 16 | 18 | Т                                                                               |
| Тема 2.1             | Методика развития<br>гибкости     | 34                              |                                                                                     |    | 16 | 18 |                                                                                 |
| 3 семестр            |                                   |                                 |                                                                                     |    |    |    |                                                                                 |
| Раздел 1             | Оздоровительные методики          | 20                              |                                                                                     |    | 10 | 10 | Т                                                                               |
| Тема 1.2             | Суставная гимнастика              | 20                              |                                                                                     |    | 10 | 10 |                                                                                 |
| Раздел 2             | Подготовка к сдаче<br>нормативов  | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  | Т                                                                               |
| Тема 2.2             | Методика развития силы            | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  |                                                                                 |
| 4 семестр            |                                   |                                 |                                                                                     |    |    |    |                                                                                 |
| Раздел 1             | Оздоровительные методики          | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  | Т                                                                               |
| Тема 1.3             | Общеразвивающие<br>упражнения     | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  |                                                                                 |
| Раздел 2             | Подготовка к сдаче<br>нормативов  | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  | Т                                                                               |
| Тема 2.3             | Методика развития<br>выносливости | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  |                                                                                 |
| 5 семестр            |                                   |                                 |                                                                                     |    |    |    |                                                                                 |
| Раздел 1             | Оздоровительные методики          | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  | Т                                                                               |
| Тема 1.4             | Дыхательные упражнения            | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  |                                                                                 |
| Раздел 2             | Подготовка к сдаче<br>нормативов  | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  | Т                                                                               |
| Тема 2.4             | Методика развития<br>быстроты     | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  |                                                                                 |
| 6 семестр            |                                   |                                 |                                                                                     |    |    |    |                                                                                 |
| Раздел 1             | Оздоровительные методики          | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  | Т                                                                               |
| Тема 1.5             | Суставная гимнастика              | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  |                                                                                 |
| Раздел 2             | Подготовка к сдаче<br>нормативов  | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  | Т                                                                               |
| Тема 2.5             | Скоростно-силовая<br>подготовка   | 18                              |                                                                                     |    | 10 | 8  |                                                                                 |
| 7 семестр            |                                   |                                 |                                                                                     |    |    |    |                                                                                 |
| Раздел 1             | Общая физическая<br>подготовка    | 28                              |                                                                                     |    | 16 | 12 | Т                                                                               |
| Тема 1.6             | Дыхательные упражнения            | 28                              |                                                                                     |    | 16 | 12 |                                                                                 |
| Раздел 2             | Подготовка к сдаче<br>нормативов  | 26                              |                                                                                     |    | 16 | 10 | Т                                                                               |
| Тема 2.6             | Особенности сдачи<br>нормативов   | 26                              |                                                                                     |    | 16 | 10 |                                                                                 |

| № 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 |                                         |                                 |                                                                         |    |     |     |                                                                  |
| 8 семестр            |                                         |                                 |                                                                         |    |     |     |                                                                  |
| Раздел 1             | Оздоровительные методики                | 34                              |                                                                         |    | 16  | 18  |                                                                  |
| Тема 1.7             | Общеразвивающие упражнения              | 34                              |                                                                         |    | 16  | 18  |                                                                  |
| Раздел 2             | Подготовка к сдаче нормативов           | 34                              |                                                                         |    | 16  | 18  |                                                                  |
| Тема 2.7             | Нормативы ОФП. Промежуточная аттестация | 34                              |                                                                         |    | 16  | 18  | Зачет                                                            |
| Всего:               |                                         | 328                             | -                                                                       |    | 178 | 150 |                                                                  |

*Примечание:*

\* Т- тестирование уровня физической подготовленности.

### 3.2. 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.

## 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:

| Тесты                             | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|-----------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|                                   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1. Скандинавская ходьба 5 км, мин | 50              | 53 | 55 | 57 | 60 |

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).

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

###### Женщины

| Тесты                                                                      | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|------|
|                                                                            | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. Скандинавская ходьба 5 км, мин                                          | 50              | 53   | 55   | 57   | 60   |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку, кол-во раз | 22              | 20   | 18   | 16   | 14   |
| 3. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см                        | 8               | 6    | 4    | 2    | 0    |
| 4. Поднимание туловища, из положения лежа на полу, кол-во раз              | 15              | 12   | 10   | 8    | 5    |
| 5. Удержание гантели 2 кг на прямых вытянутых руках, сидя на скамейке, мин | 2.1             | 2.05 | 2.0  | 1.55 | 1.50 |
| 6. Прыжки со скакалкой, без учёта времени                                  | 150             | 140  | 130  | 120  | 110  |
| 7. Упражнение «Планка», мин                                                | 2.00            | 1.55 | 1.50 | 1.45 | 1.40 |
| 8. Приседание с гантелями 4 кг, кол-во раз                                 | 35              | 32   | 30   | 28   | 25   |

###### Мужчины

| Тесты                                                                      | Оценка в очках |      |      |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|------|------|------|------|
|                                                                            | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. Скандинавская ходьба 5 км, мин                                          | 48             | 50   | 52   | 55   | 58   |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку, кол-во раз | 24             | 22   | 20   | 18   | 16   |
| 3. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см                        | 7              | 5    | 3    | 1    | 0    |
| 4. Поднимание туловища, из положения лежа на полу, кол-во раз              | 18             | 15   | 13   | 10   | 7    |
| 5. Удержание гантели 2 кг на прямых вытянутых руках, сидя на скамейке, мин | 2.15           | 2.1  | 2.05 | 2.0  | 1.55 |
| 6. Прыжки со скакалкой, без учёта времени                                  | 150            | 140  | 130  | 120  | 110  |
| 7. Упражнение «Планка», мин                                                | 2.05           | 2.00 | 1.55 | 1.50 | 1.45 |
| 8. Приседание с гантелями 4 кг, кол-во раз                                 | 37             | 35   | 32   | 30   | 7    |

##### 4.2.3. Шкала оценивания.

Участие в сдаче всех 8 нормативов обязательное. При успешной сдаче 5 нормативов из 8 и при условии посещения всех практических занятий, студент получает зачёт или промежуточную аттестацию.

#### 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 получают на Всероссийском портале ГТО по адресу [gto.ru](http://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. Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам академии и кафедры, есть возможность работы с сайтами BookUp, Consultantplus.

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 KvRezac, 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).

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.01.04 Элективный курс по физической культуре и спорту (СМГ)

**Код и наименование направления подготовки, профили:** 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 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.