

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре»

Специальность	33.05.01 Фармация
Количество зачетных единиц	В соответствии с РУП
Форма промежуточной аттестации (зачет/зачёт с оценкой/экзамен)	В соответствии с РУП

1. Цель изучения дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре»*: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Краткое содержание дисциплины

Раздел 1: «Легкая атлетика»

Содержание раздела

Обучение спортивной ходьбе, ходьба в переменном темпе, беговые упражнения. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 100-500 м. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60-100 м). Бег с ускорением 40-60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Финиширование на максимальной скорости. Обучение технике метания малого мяча. Выполнение подводящих упражнений. Обучение замаху и посылу снаряда. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо.

Выполнение беговых упражнений с ускорениями на дистанции 10, 15 м. Совершенствование выполнения прыжков в длину с места.

Раздел 2: «Спортивные игры (волейбол)»

Содержание раздела

Обучение нападающему удару. Совершенствование приема мяча сверху. Спортивные и подвижные игры. Обучение защитным действиям при нападающем ударе (прием удара сверху). Спортивные и подвижные игры. Обучение защитным действиям при нападающем

ударе (прием удара снизу). Спортивные и подвижные игры. Обучение технике передвижений в баскетболе. Перемещения с мячом. Овладение техникой ведения мяча. Подвижные игры.

Обучение технике бросков в баскетболе (на месте, в движении, с ведением мяча).

Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Спортивные подвижные игры. Обучение выполнению элементов блокирования. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Совершенствование перемещений на волейбольной площадке.

Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике. Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат.

Раздел 3: «Гимнастика»

Содержание раздела

Обучение упражнениям на гимнастической скамейке, перекладине, и у шведской стенки

Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на гимнастической скамейке). Обучение и совершенствование различных видов равновесий. Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Раздел 4: «Силовая подготовка»

Содержание раздела

Выполнение комплексов силовых упражнений для развития верхнего плечевого пояса и силы мышц ног. Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.

Раздел 5: «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Содержание раздела

Выполнение разнообразных комплексов ОРУ