**Календарно-тематический план дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

для студентов по специальности33.05.01 Фармация

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № семестра | | Раздел учебной дисциплины | | Тема занятия | | Вид занятия | Количество часов | Недели |
| 1 | | **Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка** | | Быстрота, методы развития и контроля. | | П | 2 | 1 |
| Гибкость и ловкость, методы развития и контроля. | | П | 2 | 2 |
| Выносливость, методы развития и контроля. | | П | 2 | 3 |
| Сила, методы развития и контроля. | | П | 2 | 4 |
| **Основы легкой атлетики** | | Особенности кроссового бега. | | П | 4 | 5-6 |
| Способы преодоления естественных препятствий в беге по пересеченной местности. | | П | 4 | 7-8 |
| **Основы баскетбола** | | Техника перемещений в баскетболе. | | П | 2 | 9 |
| Техника владения мячом. | | П | 4 | 10-11 |
| Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди | | П | 2 | 12 |
| **Основы волейбола** | | Техника нападении | | П | 4 | 13-14 |
| Стойки и перемещения | | П | 4 | 15-16 |
| Итого за 1 семестр | | | | | | | 32 |  |
| 2 | | **Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка** | | Ловкость, методы развития и контроля. | | П | 2 | 1 |
| Сила, методы развития и контроля | | П | 2 | 2 |
| Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | | П | 6 | 3-5 |
| **Основы баскетбола** | | Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди | | П | 4 | 6-7 |
| Техника бросков мяча в корзину двумя руками сверху. | | П | 4 | 8-9 |
| **Основы волейбола** | | Техника нижней прямой подачи | | П | 4 | 10-11 |
| Техника нижней боковой подачи | | П | 4 | 12-13 |
| Техника верхней подачи | | П | 2 | 14 |
| **Основы легкой атлетики** | | Особенности техники бега на длинные дистанции. | | П | 4 | 15-16 |
| Особенности техники бега на короткие дистанции. | | П | 4 | 17-18 |
| Итого за 2 семестр | | | | | | | 36 |  |
| 3 | | **Основы легкой атлетики** | | Отличие бега по прямой и виражу (круг 400 метров, круг 200 метров). | | П | 4 | 1-2 |
| Особенности специальных беговых упражнений легкоатлета. | | П | 4 | 3-4 |
| **Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка** | | Ловкость, методы развития и контроля. | | П | 2 | 5 |
| Гибкость и ловкость, методы развития и контроля | | П | 2 | 6 |
| Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. | | П | 6 | 7-9 |
| **Основы гимнастики** | | .Построения и перестроения, виды, способы выполнения | | П | 2 | 10 |
| ОРУ с предметами | | П | 2 | 11 |
| **Основы баскетбола** | | Техника бросков мяча в корзину одной рукой | | П | 4 | 12-13 |
| Стойки и передвижения защитника. | | П | 4 | 14-15 |
| **Основы волейбола** | | Техника верхней подачи | | П | 2 | 16 |
| Передача мяча сверху | | П | 4 | 17-18 |
| Итого за 3 семестр | | | | | | | 36 |  |
| 4 | | **Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка** | | Быстрота, методы развития и контроля | | П | 2 | 1 |
| Выносливость, методы развития и контроля. | | П | 2 | 2 |
| Составление комплекса упражнений производственной гимнастики. | | П | 6 | 3-5 |
| **Основы гимнастики** | | ОРУ без предметов. | | П | 2 | 6 |
| Комплексы упражнений на скамейке. | | П | 2 | 7 |
| **Основы баскетбола** | | Основы техники овладение мячом при отскоке от щита или корзины. | | П | 4 | 8-9 |
| Основы техники вырывания, выбивания и перехватов мяча. | | П | 2 | 10 |
| Система позиционного нападения через центрового (одного или двух). | | П | 2 | 11 |
| **Основы волейбола** | | Прием мяча снизу | | П | 4 | 12-13 |
| Нападающие удары. | | П | 2 | 14 |
| **Основы легкой атлетики** | | Особенности специальных прыжковых упражнений легкоатлета. | | П | 4 | 15-16 |
| Игра как средство совершенствования общей физической подготовки. | | П | 4 | 17-18 |
| Итого за 4 семестр | | | | | | | 36 |  |
| 5 | | **Основы легкой атлетики** | | Особенности прыжков в длину с места. | | П | 4 | 1-2 |
| Эстафетный бег и его особенности. | | П | 2 | 3 |
| **Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка** | | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки | | П | 6 | 4-6 |
| **Основы гимнастики** | | ОРУ без предметов | | П | 2 | 7 |
| Значение УГ в повседневной жизни | | П | 2 | 8 |
| **Основы баскетбола** | | Способы противодействия броскам в корзину. | | П | 2 | 9 |
| Индивидуальные действия игрока без мяча. | | П | 2 | 10 |
| **Основы волейбола** | | Техника блоков | | П | 4 | 11-12 |
| Итого за 5 семестр | | | | | | | 24 |  |
| 6 | | **Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка** | | Ловкость, методы развития и контроля. | | П | 2 | 1 |
| Быстрота, методы развития и контроля. | | П | 4 | 2-3 |
| Гибкость и ловкость, методы развития и контроля. | | П | 2 | 4 |
| Выносливость, методы развития и контроля. | | П | 4 | 5-6 |
| Сила, методы развития и контроля. | | П | 4 | 7-8 |
| **Основы гимнастики** | | Комплексы упражнений на полу | | П | 2 | 9 |
| Упражнения, развивающие гибкость | | П | 2 | 10 |
| **Основы легкой атлетики** | | Эстафетный бег и его особенности. | | П | 2 | 11 |
| Особенности фартлека. | | П | 2 | 12 |
| **Основы волейбола** | | Передача мяча сверху | | П | 2 | 13 |
| Прием мяча снизу | | П | 2 | 14 |
| Двусторонняя игра | | П | 4 | 15-16 |
| Итого за 6 семестр | | | | | | | 32 |  |
| 7 | | **Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка.** | | Ловкость, методы развития и контроля. | | П | 2 | 1 |
| Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. | | П | 2 | 2 |
| Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | | П | 6 | 3-5 |
| **Основы гимнастики** | | ОРУ с предметами | | П | 2 | 6 |
| Структура и направленность учебно-тренировочного занятия по гимнастике. | | П | 2 | 7 |
| **Основы легкой атлетики** | | Особенности кроссового бега. | | П | 4 | 8-9 |
| Особенности техники бега на длинные дистанции. | | П | 4 | 10-11 |
| **Основы баскетбола** | | 14.Система позиционного нападения без центрового. | | П | 2 | 12 |
| 15.Индивидуальные тактические действия игроков в защите против нападающего без мяча | | П | 2 | 13 |
| 16.Индивидуальные тактические действия игроков в защите против нападающего против нападающего, владеющего мячом. | | П | 2 | 14 |
| 17.Групповые тактические действия игроков в защите. | | П | 2 | 15 |
| **Основы волейбола** | | Элементы тактики игры: индивидуальные действия | | П | 2 | 16 |
| Элементы тактики игры: групповые действия | |  | 2 | 17 |
| Варианты тактических систем в нападении. | | П | 2 | 18 |
| Итого за 7 семестр | | | | | | | 36 |  |
| 8 | | **Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка** | | Быстрота, методы развития и контроля. | | П | 3 | 1 |
| Гибкость и ловкость, методы развития и контроля. | | П | 3 | 2 |
| Выносливость, методы развития и контроля. | | П | 3 | 3 |
| Сила, методы развития и контроля. | | П | 3 | 4 |
| **Основы легкой атлетики** | | Особенности переменного бега | | П | 3 | 5 |
| Значения упражнений на перекладине в спринтерском беге | | П | 3 | 6 |
| **Основы баскетбола** | | Индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передач мяча. | | П | 3 | 7 |
| Борьба за отскок | |  | 3 | 8 |
| Двусторонняя игра | | П | 3 | 9 |
| **Основы волейбола** | | Варианты тактических систем в защите | | П | 3 | 10 |
| Элементы тактики игры: командные действия | | П | 3 | 11 |
|  | |  | | Двусторонняя игра | | П | 3 | 12 |
| Итого за 8 семестр | | | | | | | 36 |  |
| 9 | | **Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка:** | | Быстрота, методы развития и контроля | | П | 4 | 1-2 |
| Выносливость, методы развития и контроля | | П | 4 | 3-4 |
| Составление комплекса упражнений производственной гимнастики. | | П | 4 | 5-6 |
| **Основы легкой атлетики** | | Значение упражнений на перекладине в спринтерском беге | | П | 2 | 7 |
| Структура и направленность учебно-тренировочного занятия | | П | 4 | 8-9 |
| **Основы баскетбола** | | Борьба за отскок | | П | 2 | 10 |
| Двусторонняя игра | | П | 2 | 11 |
| **Основы футбола** | | Техника перемещений в футболе | | П | 2 | 12 |
| Техника остановки мяча внутренней стороной стопы. | | П | 2 | 13 |
| Основные технические приемы полевого игрока. | | П | 2 | 14 |
| Виды перемещений в футболе. | | П | 2 | 15 |
| Техника ведения и передачи мяча. | | П | 2 | 16 |
| Основные технические приемы вратаря. | | П | 2 | 17 |
| Двусторонняя игра | | П | 2 | 18 |
| Итого за 9 семестр | | | | | | | 36 |  |
| 10 | **Основы скандинавской ходьбы** | | Основы техники скандинавской ходьбы. | | П | | 4 |  |
| Влияние скандинавской ходьбы на организм человека. | | П | | 2 |  |
| Упражнения со скандинавскими палками во время разминки. | | П | | 2 |  |
| Упражнения со скандинавскими палками на развитие силы. | | П | | 2 |  |
| Упражнения со скандинавскими палками на развитие гибкости. | | П | | 2 |  |
| Упражнения со скандинавскими палками на развитие ловкости. | | П | | 2 |  |
| Упражнения в парах со скандинавскими палками. | | П | | 2 |  |
| Основные ошибки во время скандинавской ходьбы. | | П | | 2 |  |
| Структура и направленность занятия, особенности занятий при различных хронических заболеваниях и в восстановительном периоде. | | П | | 2 |  |
| Скандинавская ходьба как средство реабилитации. | | П | | 2 |  |
| Скандинавская ходьба с людьми пожилого возраста. | | П | | 2 |  |
| Итого за 10 семестр | | | | | | | 24 |  |
| Итого за 1-10 семестр | | | | | | | 328 |  |