|  |
| --- |
| Утверждаю:  Зав. кафедрой физической культуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.М.Дворкина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

**Тематический план практических занятий**

**по дисциплине «Физическая культура»**

**для студентов 1 курса специальности «Педиатрия»**

**1-2 семестры**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Дата | преподаватель |
| 1 | Вводное занятие по ориентированию. Понятие спортивного ориентирования. Техника безопасности на занятиях ориентированием. | 02.09.14  04.09.14  05.09.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 2 | Спортивная топографическая карта | 09.09.14  11.09.14  12.09.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 3 | Правила соревнований по ориентированию | 16.09.14  18.09.14  19.09.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 4 | Оборудование и инвентарь в спортивном ориентировании | 23.09.14  25.09.14  26.09.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 5 | Техника ориентирования | 01.10.14  02.10.14  03.10.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 6 | Методика поиска контрольных пунктов и прохождение дистанции при помощи компаса и карты | 07.10.14  09.10.14  10.10.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 7 | Итоговое занятие. Контрольное тестирование по ориентированию | 14.10.14  16.10.14  17.10.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 8 | Вводное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. | 21.10.14  23.10.14  24.10.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 9 | Специальные беговые и прыжковые упражнения | 28.10.14  30.10.14  31.10.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 10 | Подготовительные и специальные упражнения в беге на короткие дистанции | 06.11.14  07.11.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 11 | Бег на короткие дистанции | 11.11.14  13.11.14  14.11.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 12 | Вводное занятие по лыжным гонкам. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам | 19.11.14  20.11.14  21.11.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 13 | Техника и способы торможения в лыжных гонках | 25.11.14  27.11.14  28.11.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 14 | Техника преодоления подъемов в лыжных гонках | 02.12.14  04.12.14  05.12.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 15 | Техника и способы преодоления спусков и неровностей в лыжных гонках | 09.12.14  11.12.14  12.12.14 |  |
| 16 | Техника одновременного бесшажного лыжного хода | 16.12.14  18.12.14  19.12.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 17 | Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом | 23.12.14  25.12.14  26.12.14 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 18 | Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом (продолжение) | 13.01.15  15.01.15  16.01.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 19 | Основы техники передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом | 20.01.15  22.01.15  23.01.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 20 | Итоговое занятия. Тестирование по оценки подготовленности по лыжным гонкам 2000 и 3000 м. | 27.01.15  29.01.15  30.01.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 21 | Вводное занятие по волейболу. Техника безопасности на занятиях по волейболу. | 10.02.15  12.02.15  13.02.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 22 | Основы техники игры в волейбол | 17.02.15  19.02.15  20.02.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 23 | Основы техники игры в волейбол (продолжение) | 24.02.15  26.02.15  27.02.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 24 | Техника передачи мяча двумя руками сверху | 03.03.15  05.03.15  06.03.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 25 | Техника передачи мяча двумя руками снизу | 10.03.15  12.03.15  14.03.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 26 | Техника подач в волейболе | 17.03.15  19.03.15  20.03.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 27 | Совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях | 25.03.15  26.03.15  27.03.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 28 | Бег на короткие дистанции | 31.03.15  02.04.15  03.04.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 29 | Прыжки в длину с места | 07.04.15  09.04.15  10.04.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 30 | Техника бега с низкого старта | 14.04.15  16.04.15  17.04.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 31 | Совершенствование техники бега с низкого старта | 21.04.15  23.04.15  25.04.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 32 | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 28.04.15  30.04.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 33 | Метание мяча (гранаты) с места | 05.05.15  07.05.15  08.05.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 34 | Метание мяча (гранаты) с разбега | 12.05.15  14.05.15  15.05.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 35 | Кроссовый бег | 19.05.15  21.05.15  22.05.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |
| 36 | Кроссовый бег (попеременный кросс) | 26.05.15  28.05.15  29.05.15 | Дворкина Е.М.,  Приходов Д.С. |