|  |
| --- |
| 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. | 02.09.1404.09.1405.09.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 2 | Спортивная топографическая карта | 09.09.1411.09.1412.09.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 3 | Правила соревнований по ориентированию | 16.09.1418.09.1419.09.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 4 | Оборудование и инвентарь в спортивном ориентировании | 23.09.1425.09.1426.09.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 5 | Техника ориентирования | 01.10.1402.10.1403.10.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 6 | Методика поиска контрольных пунктов и прохождение дистанции при помощи компаса и карты | 07.10.1409.10.1410.10.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 7 | Итоговое занятие. Контрольное тестирование по ориентированию | 14.10.1416.10.1417.10.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 8 | Вводное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. | 21.10.1423.10.1424.10.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 9 | Специальные беговые и прыжковые упражнения | 28.10.1430.10.1431.10.14 | 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 | 19.11.1420.11.14 21.11.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 13 | Техника и способы торможения в лыжных гонках | 25.11.1427.11.14 28.11.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 14 | Техника преодоления подъемов в лыжных гонках | 02.12.1404.12.14 05.12.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 15 | Техника и способы преодоления спусков и неровностей в лыжных гонках | 09.12.1411.12.14 12.12.14 |  |
| 16 | Техника одновременного бесшажного лыжного хода | 16.12.1418.12.14 19.12.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 17 | Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом | 23.12.1425.12.14 26.12.14 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 18 | Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом (продолжение) | 13.01.1515.01.15 16.01.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 19 | Основы техники передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом | 20.01.1522.01.15 23.01.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 20 | Итоговое занятия. Тестирование по оценки подготовленности по лыжным гонкам 2000 и 3000 м. | 27.01.1529.01.15 30.01.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 21 | Вводное занятие по волейболу. Техника безопасности на занятиях по волейболу.  | 10.02.1512.02.15 13.02.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 22 | Основы техники игры в волейбол | 17.02.1519.02.15 20.02.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 23 | Основы техники игры в волейбол (продолжение) | 24.02.1526.02.15 27.02.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 24 | Техника передачи мяча двумя руками сверху | 03.03.1505.03.1506.03.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 25 | Техника передачи мяча двумя руками снизу | 10.03.1512.03.1514.03.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 26 | Техника подач в волейболе | 17.03.1519.03.1520.03.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 27 | Совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях | 25.03.1526.03.1527.03.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 28 | Бег на короткие дистанции | 31.03.1502.04.1503.04.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 29 | Прыжки в длину с места | 07.04.1509.04.1510.04.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 30 | Техника бега с низкого старта | 14.04.1516.04.1517.04.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 31 | Совершенствование техники бега с низкого старта | 21.04.1523.04.1525.04.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 32 | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 28.04.1530.04.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 33 | Метание мяча (гранаты) с места | 05.05.1507.05.1508.05.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 34 | Метание мяча (гранаты) с разбега | 12.05.1514.05.1515.05.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 35 | Кроссовый бег | 19.05.1521.05.1522.05.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |
| 36 | Кроссовый бег (попеременный кросс) | 26.05.1528.05.1529.05.15 | Дворкина Е.М.,Приходов Д.С. |