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

**Тематический план практических занятий**

**по дисциплине «Физическая культура»**

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

**1-2 семестры**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Дата | преподаватель |
| 1 | Вводное занятие по ориентированию. Понятие спортивного ориентирования. Техника безопасности на занятиях ориентированием. | 01.09.1404.09.1406.09.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 2 | Спортивная топографическая карта | 08.09.1411.09.1413.09.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 3 | Правила соревнований по ориентированию | 15.09.1418.09.1420.09.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 4 | Техника ориентирования | 22.09.1425.09.1427.09.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 5 | Методика поиска контрольных пунктов и прохождение дистанции при помощи компаса и карты | 20.09.1402.10.1404.10.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 6 | Итоговое занятие. Контрольное тестирование по ориентированию | 06.10.1409.10.1411.10.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 7 | Вводное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. | 13.10.1416.10.1418.10.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 8 | Специальные беговые и прыжковые упражнения | 21.10.1423.10.1424.10.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 9 | Подготовительные и специальные упражнения в беге на короткие дистанции | 27.10.1430.10.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 10 | Бег на короткие дистанции |  06.11.14 08.11.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 11 | Бег на средние дистанции | 10.11.14 13.11.14 15.11.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 12 | Бег на длинные дистанции | 17.11.1420.11.14 22.11.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 13 | Контрольное тестирование по легкой атлетике | 24.11.1427.11.14 29.11.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 14 | Вводное занятие по лыжным гонкам. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам | 01.12.1404.12.14 06.12.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 15 | Техника и способы торможения в лыжных гонках | 08.12.1411.12.14 13.12.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 16 | Техника преодоления подъемов в лыжных гонках | 15.12.1418.12.14 20.12.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 17 | Контрольное тестирование по лыжным гонкам | 22.12.1425.12.14 27.12.14 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 18 | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 12.01.1515.01.15 17.01.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 19 | Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом | 19.01.1522.01.15 24.01.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 20 | Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом | 26.01.1529.01.15 31.01.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 21 | Основы техники передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом | 09.02.1512.02.15 14.02.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 22 | Итоговое занятие. Тестирование по оценки подготовленности по лыжным гонкам 2000 и 3000 м. | 16.02.1519.02.15 21.02.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 23 | Вводное занятие по волейболу. Техника безопасности на занятиях по волейболу. | 23.02.1526.02.15 28.02.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 24 | Основы техники игры в волейбол | 02.03.1505.03.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 25 | Основы техники игры в волейбол (продолжение) | 09.03.1512.03.1514.03.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 26 | Техника передачи мяча двумя руками сверху | 16.03.1519.03.1521.03.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 27 | Техника передачи мяча двумя руками снизу | 23.03.1526.03.1528.03.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 28 | Техника подач в волейболе | 30.03.1502.04.1504.04.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 29 | Совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях | 06.04.1509.04.1511.04.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 30 | Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование) | 13.04.1516.04.1518.04.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 31 | Прыжки в длину с места | 20.04.1523.04.1525.04.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 32 | Техника бега с низкого старта | 27.04.1530.04.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 33 | Совершенствование техники бега с низкого старта | 04.05.1507.05.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 34 | Совершенствование техники бега с низкого старта | 11.05.1514.05.1516.05.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 35 | Метание мяча (гранаты) с места | 18.05.1521.05.1523.05.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |
| 36 | Метание мяча (гранаты) с разбега | 25.05.1528.05.1530.05.15 | Григорьев В.В.Харламова Л.В. |