|  |
| --- |
| 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. | 01.09.14  04.09.14  06.09.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 2 | Спортивная топографическая карта | 08.09.14  11.09.14  13.09.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 3 | Правила соревнований по ориентированию | 15.09.14  18.09.14  20.09.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 4 | Техника ориентирования | 22.09.14  25.09.14  27.09.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 5 | Методика поиска контрольных пунктов и прохождение дистанции при помощи компаса и карты | 20.09.14  02.10.14  04.10.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 6 | Итоговое занятие. Контрольное тестирование по ориентированию | 06.10.14  09.10.14  11.10.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 7 | Вводное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. | 13.10.14  16.10.14  18.10.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 8 | Специальные беговые и прыжковые упражнения | 21.10.14  23.10.14  24.10.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 9 | Подготовительные и специальные упражнения в беге на короткие дистанции | 27.10.14  30.10.14 | 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 | 17.11.14  20.11.14  22.11.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 13 | Контрольное тестирование по легкой атлетике | 24.11.14  27.11.14  29.11.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 14 | Вводное занятие по лыжным гонкам. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам | 01.12.14  04.12.14  06.12.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 15 | Техника и способы торможения в лыжных гонках | 08.12.14  11.12.14  13.12.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 16 | Техника преодоления подъемов в лыжных гонках | 15.12.14  18.12.14  20.12.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 17 | Контрольное тестирование по лыжным гонкам | 22.12.14  25.12.14  27.12.14 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 18 | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 12.01.15  15.01.15  17.01.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 19 | Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом | 19.01.15  22.01.15  24.01.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 20 | Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом | 26.01.15  29.01.15  31.01.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 21 | Основы техники передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом | 09.02.15  12.02.15  14.02.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 22 | Итоговое занятие. Тестирование по оценки подготовленности по лыжным гонкам 2000 и 3000 м. | 16.02.15  19.02.15  21.02.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 23 | Вводное занятие по волейболу. Техника безопасности на занятиях по волейболу. | 23.02.15  26.02.15 28.02.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 24 | Основы техники игры в волейбол | 02.03.15  05.03.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 25 | Основы техники игры в волейбол (продолжение) | 09.03.15  12.03.15  14.03.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 26 | Техника передачи мяча двумя руками сверху | 16.03.15  19.03.15  21.03.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 27 | Техника передачи мяча двумя руками снизу | 23.03.15  26.03.15  28.03.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 28 | Техника подач в волейболе | 30.03.15  02.04.15  04.04.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 29 | Совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях | 06.04.15  09.04.15  11.04.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 30 | Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование) | 13.04.15  16.04.15  18.04.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 31 | Прыжки в длину с места | 20.04.15  23.04.15  25.04.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 32 | Техника бега с низкого старта | 27.04.15  30.04.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 33 | Совершенствование техники бега с низкого старта | 04.05.15  07.05.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 34 | Совершенствование техники бега с низкого старта | 11.05.15  14.05.15  16.05.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 35 | Метание мяча (гранаты) с места | 18.05.15  21.05.15  23.05.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |
| 36 | Метание мяча (гранаты) с разбега | 25.05.15  28.05.15  30.05.15 | Григорьев В.В.  Харламова Л.В. |