

Тематический план для студентов 2 курса лечебного, педиатрического и  
стоматологического факультетов по дисциплине: «Прикладная физическая культура на  
основе развития двигательных качеств»  
(2020/2021 уч. год, третий семестр)

| №  | Содержание занятия                                                                                             | Количество часов |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1  | Организационное занятие. ИОТ. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег до 800 м.                             | 2                |
| 2  | Развитие общей выносливости. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Интервальный и переменный бег.             | 2                |
| 3  | ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Стретчинг.                                                   | 2                |
| 4  | Развитие общей выносливости. ОФП. Равномерный бег до 15 мин. Подвижные игры.                                   | 2                |
| 5  | Развитие общей выносливости. ОФП. Равномерный бег до 20 мин. Релаксационные упражнения.                        | 2                |
| 6  | Развитие общей выносливости. ОФП. СФП. Равномерный бег до 30 мин. Релаксационные упражнения.                   | 2                |
| 7  | Развитие общей выносливости. ОФП. СФП. Равномерный бег до 30 мин. Релаксационные упражнения.                   | 2                |
| 8  | Развитие общей выносливости. ОФП. СФП. Равномерный и интервальный бег.                                         | 2                |
| 9  | Развитие гибкости. ОФП. Силовые упражнения. Стретчинг.                                                         | 2                |
| 10 | Развитие координационных способностей. ОРУ, СПУ. Подвижные игры, эстафеты.                                     | 2                |
| 11 | Развитие координационных способностей. ОФП, СФП. Подвижные игры, эстафеты.                                     | 2                |
| 12 | ОФП, СФП. Развитие координационных способностей и точности движений рук. Упражнения на специальных тренажерах. | 2                |
| 13 | ОФП, СФП. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения                                     | 2                |
| 14 | ОФП, СФП. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения.                                    | 2                |
| 15 | ОФП, СФП. Развитие координационных способностей. Акробатика. Равновесие.                                       | 2                |
| 16 | ОФП. Развитие координационных способностей. Акробатика. Подвижные игры.                                        | 2                |
| 17 | ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Упражнения с предметами (мяч, скакалка)                       | 2                |
| 18 | ОРУ, СПУ. Развитие точности движений. Упражнения с предметами (мяч, скакалка, гантель, тренажеры).             | 2                |
| 19 | ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры, Акробатика.                                   | 2                |
| 20 | ОФП. Развитие гибкости. Силовые упражнения. Стретчинг.                                                         | 2                |
| 21 | ОРУ, СПУ. Развитие силовых способностей. Упражнения в парах и сопротивлении.                                   | 2                |
| 22 | ОРУ, СПУ. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощениями.                                            | 2                |
| 23 | ОФП, СФП. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощениями.                                            | 2                |
| 24 | ОФП, СФП. Развитие силовых способностей различных мышечных групп.                                              | 2                |

|    |                                                                        |   |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|
| 25 | ОФП. Развитие гибкости. Силовые и аэробные упражнения. Стретчинг       | 2 |
| 26 | ОФП, СФП. Развитие общей выносливости. Интервальный и равномерный бег. | 2 |
| 27 | ОФП, СФП. Развитие общей и специальной силовой выносливости.           | 2 |
| 28 | Контрольное занятие. Прием контрольных нормативов                      | 2 |
| 29 | Контрольное занятие. Прием контрольных нормативов                      | 2 |

Сокращения:

ИОТ – инструктаж по охране труда

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СПУ – специально-подготовительные упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

Зав. кафедрой физической культуры  
д.м.н., профессор

О.В. Кулигин