Тематический план для студентов 2 курса лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов
2020-2021 уч. год (весенний семестр)

№	Тематический план
1	ИОТ. ОРУ. Организационное занятие. Развитие скоростной выносливости. Бег до 800 м.
2	ОРУ. Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости. Интервальный и переменный бег.
3	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Стретчинг.
4	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Стретчинг.
5	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Калланетика.
6	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Калланетика.
7	ОФП. Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 15 мин. Подвижные игры.
8	ОФП. Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Релаксационные упражнения.
9	ОФП. Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Релаксационные упражнения.
10	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Стретчинг.
11	Развитие общей выносливости. ОФП. СФП. Равномерный бег до 30 мин. Релаксационные упражнения.
12	Развитие общей выносливости. ОФП. СФП. Равномерный бег до 30 мин. Релаксационные упражнения.
13	ОФП. Развитие гибкости. Силовые упражнения. Калланетика.
14	ОФП. Развитие гибкости. Силовые упражнения. Калланетика.
15	ОФП, СФП. Развитие силовых способностей. Упражнения в сопротивлении.
16	ОФП, СФП. Развитие силовых способностей. Упражнения в сопротивлении.
17	ОФП, СФП. Развитие силовых способностей. Упражнения в парах.
18	ОФП. Развитие гибкости. Силовые упражнения. Калланетика, стретчинг.
19	ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Игровые упражнения
20	ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Игровые упражнения
21	ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Игровые упражнения
22	ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты.
23	ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты.
24	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Силовые упражнения. Калланетика.
25	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Силовые упражнения. Калланетика.
26	ОФП, СФП. Развитие силовых способностей. Упражнения в сопротивлении.
27	ОФП, СФП. Развитие силовых способностей. Упражнения в сопротивлении.
28	ОФП, СФП. Развитие силовых способностей. Упражнения в парах.
29	ОФП. Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 15 мин. Подвижные игры.
30	ОФП. Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Релаксационные упражнения.
31	ОФП. Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Релаксационные упражнения.
32	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Стретчинг.
33	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Стретчинг.
34	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Стретчинг.
35	ОФП. СФП. Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 30 мин.
36	ОФП, СФП. Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 30 мин.