**Тематический план для студентов 1 курса лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов**

**2020-2021 уч. год (весенний семестр)**

**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС** «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тематический план |
| 1 | Вводное занятие, ИОТ. Развитие координационных способностей. ОРУ. Упражнения с мячом. Эстафеты. |
| 2 | Развитие координационных способностей. ОРУ, СПУ. Упражнения с мячом в парах. Упражнения с предметами. Эстафеты. |
| 3 | Развитие координационных способностей. ОФП, СФП. Упражнения с мячом. Подвижные игры. |
| 4 | Развитие координационных способностей и точности движений. СФП. Упражнения с предметами. |
| 5 | Развитие координационных способностей. ОФП, СФП. Подвижные игры. Мини-соревнования. |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. ОФП, СФП. Интервальная подготовка. |
| 7 | Развитие общей выносливости. ОРУ, СПУ. Равномерный бег до 1500 м. |
| 8 | Развитие общей выносливости. ОФП, СФП. Равномерный бег до 2000 м.  |
| 9 | Развитие общей выносливости. ОФП, СФП. Равномерный бег до 1500 м. Тестовый контроль физической подготовленности. |