Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 2 курсу Спеціальна медична група

спеціальності 226 Фармація

Ф.м.16 (5,0д.) ін. – 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12 гр.

спеціальності 226 Фармація для іноземних громадян з країн СНД.

Ф.м.16 (5,0д.) снд. – 01,02,03,04 гр.

(весняний семестр, 2017-2018 нр.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 7. Оздоровча гімнастика. | | | |
| 11 | ПЗ 11. Правила техніки безпеки на заняттях лікувальної фізичної культури. Вивчення та оволодіння основними рухами у оздоровчій гімнастики. | 4 | 22.01-04.02. | 2-3 |
| 12 | ПЗ 12. Техніка базових кроків танцювальної аеробіки. Загально-розвиваючі вправи на місці, без предметів. | 4 | 05.02-18.02. | 2-3 |
| 13 | ПЗ 13. Загально-розвиваючими вправами на основні групи м’язів із використанням предметів (малій м’яч, гумова стрічка). Елементарні вправи статичного стретчингу. | 4 | 19.02-04.03. | 2-3 |
| 14 | ПЗ 14. Удосконалення вправ з елементами хореографії. Вправи на фітболах. Удосконалення техніки виконання вправ для рук без предметів, в різних напрямках, з різною амплітудою. | 4 | 05.03-18.03. | 2-4 |
| 15 | ПЗ 15. Удосконалення простих елементів за програмою стретчинг та вправами на розвиток постави. | 2 | 19.03-25.03 | 2-4 |
| 16 | ПЗ 16. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 7. | 2 |  |  |
|  | Всього за ЗМ 7. | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 8. Оздоровча гімнастика для підвищення ППФП. | | | |
| 17 | ПЗ 17. Удосконалення техніки виконання вправ вправ з елементами йоги направленні на гнучкість. Вивчення комплексу вправ з елементами йоги в парах. | 4 | 02.04-15.04 | 2-3 |
| 18 | ПЗ 18. Вивчення вправ простих танцювальних комбінацій. Складання вправ комплексу статичного стретчингу. | 4 | 16.04-29.04 | 2-4 |
| 19 | ПЗ 19. Загально-розвиваючими вправами з використання фітболу. Вправи на розвиток гнучкості. | 4 | 30.04-13.05 | 2-4 |
| 20 | ПЗ 20. Вивчення техніки базових кроків танцювальної аеробіки. Загально розвиваючі вправи на місці, без предметів. | 4 | 14.05-27.05 | 3-4 |
| 21 | ПЗ 21. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 8. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Спеціальна медична група», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 4 | 28.05-10.06 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 4 | 40 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичного виховання

та здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 4із 5 |