 Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематический план практических занятий**

Физическое воспитание для студентов 1 курса Волейбол

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 20 (5,0д.) ин. – 01- 26 гр. (весенний семестр, 2020-2021 уч. г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Кол-во в часах | Дата проведения | Балы  min-max |
| Содержательный модуль 3. Научить технике выполнения нижней и верхней прямой подачи. | | | | |
| 11 | Тема 11. Ознакомить с техникой выполнения нижней и верхней прямой подачи. Овладение основными средствами развития гибкости. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Научить технике выполнения нижней прямой подачи и выполнению бокового удара. Овладение основными средствами развития скорости. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Научить технике выполнения верхней прямой подачи и приему мяча отбитого сеткой. Круговая тренировка. | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Ознакомить с техникой нападающего удара при встречных передачах и стопорящего шага . | 6 | 29.03-16.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль содержательного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 2-3 |
| Содержательный модуль 4.Ознакомить с технико-тактическими действиями во время игры в волейбол. | | | | |
| 16 | Тема 16. Ознакомить с технико -тактическими действиями во время нападения. Закрепить технику выполнения нападающего удара. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Ознакомить с технико -тактическими действиями в защите. Закрепить технику выполнения нападающего удара в прыжке. Круговая тренировка. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Научить командным технико-тактическим действиям во время игры. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Ознакомить с техникой выполнения блокировки. Повторение стоек и перемещений игрока вдоль сетки. | 6 | 07.06-25.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Контроль содержательного модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 2-4 |
|  | Всего часов | 40 |  | 60-100 |

Заведующая кафедрой физической

реабилитации и здоровья А.В. Таможанская

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематический план практических занятий**

Физическое воспитание для студентов 1 курса Лёгкая атлетика

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 20 (5,0д.) ин. – 01- 26 гр. (весенний семестр, 2020-2021 уч. г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Кол-во в часах | Дата проведения | Балы  min-max |
|  | Содержательный модуль 3. Общая физическая подготовка | | | |
| 11 | Тема 11. Общая физическая подготовка. Овладение основными средствами развития гибкости. Эстафеты. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью прыжковых упражнений. Круговая тренировка. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Общая физическая подготовка. Овладение основными средствами развития силы (тренажерный зал). | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Кроссовая подготовка Овладение основными средствами развития выносливости. Эстафеты. | 6 | 29.03-16.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль содержательного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 2-3 |
| Содержательный модуль 4. Специальная беговая и прыжковая подготовка легкоатлета. | | | | |
| 16 | Тема 16. Техника эстафетного бега. Ознакомить с техникой эстафетного бега. Бег по виражу, прямой и передача эстафетной палочки. Овладение основными средствами развития скорости. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Прыжок в длину. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Овладение основными средствами развития прыгучести. Эстафеты. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Общая физическая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Общая физическая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. | 6 | 07.06-25.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Контроль содержательного модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 2-4 |
|  | Всего часов | 40 |  | 60-100 |

Заведующая кафедрой физической

реабилитации и здоровья А.В. Таможанская

 Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематический план практических занятий**

Физическое воспитание для студентов 1 курса Мини-футбол

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 20 (5,0д.) ин. – 01- 26 гр. (весенний семестр, 2020-2021 уч. г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Кол-во в часах | Дата проведения | Балы  min-max |
|  | Содержательный модуль 3. Изучение техники остановки и ведения мяча. | | | |
| 11 | Тема 11. Техническая подготовка полевого играка. Изучение техники передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Изучение техники остановки мяча: грудью, животом и серединой бедра, частью лба. Овладение основными средствами развития скорости. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Изучение техники ведения мяча внутренней частью подьема, средней частью подьема и носком. Овладение основными средствами развития силы. | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств футболиста. Круговая тренировка. | 6 | 29.03-16.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль содержательного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 2-3 |
| Содержательный модуль 4. Обучить командным технико-тактическим действиям во время игры. | | | | |
| 16 | Тема 16. Изучение тактики нападения: индивидуальная тактика, групповая тактика и командная тактика во время игры. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Совершенствование техники отбора мяча. Совмещение приёмов передвижения с техникою владения мячом. Упражнения на развитие специальной и скоростной подготовки футболиста. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Изучение тактики защиты: индивидуальная тактика, групповая тактика и командная тактика защиты во время игры. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Основы техники и тактики игры в мини-футбол. Изучение тактики игры вратаря и защитника. | 6 | 07.06-25.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Контроль содержательного модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 2-4 |
|  | Всего часов | 40 |  | 60-100 |

Заведующая кафедрой физической

реабилитации и здоровья А.В. Таможанская

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



Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематический план практических занятий**

Физическое воспитание для студентов 1 курса СМГ

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 20 (5,0д.) ин. – 01- 26 гр. (весенний семестр, 2020-2021 уч. г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Кол-во в часах | Дата проведения | Балы  min-max |
|  | Содержательный модуль 3.Оздоровительная гимнастика. | | | |
| 11 | Тема 11. Ознакомить и овладеть основными движениями в оздоровительной гимнастике. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Ознакомить с техникой базовых шагов танцевальной аэробики. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов и с предметами. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Ознакомить с техникой выполнения обще-развивающих упражнений на основные группы мышц. | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Ознакомить с техникой выполнения упражнений с элементами хореографии. Ознакомить с техникой выполнения упражнений на фитболах. | 6 | 29.03-16.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль содержательного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 2-3 |
| Содержательный модуль 4.Общефизическая подготовка в оздоровительной гимнастике. | | | | |
| 16 | Тема 16. Изучение упражнений с использованием резиновой ленты в сочетании с правильным дыханием. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Изучение упражнений с элементами йоги направленных на улучшение гибкости. Составить и выполнить комплекс упражнений с элементами йоги в парах. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Изучение упражнений простых танцевальных комбинаций. Составить и выполнить комплекс танцевальных упражнений. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Общеразвивающие упражнения с использованием фитболов. Упражнения на развитие гибкости. | 6 | 07.06-25.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Контроль содержательного модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 2-4 |
|  | Всего часов | 40 |  | 60-100 |

Заведующая кафедрой физической

реабилитации и здоровья А.В. Таможанская

 Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематический план практических занятий**

Физическое воспитание для студентов 1 курса

Оздоровительный фитнес

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 20 (5,0д.) ин. – 01- 26 гр. (весенний семестр, 2020-2021 уч. г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Кол-во в часах | Дата проведения | Балы  min-max |
| Содержательный модуль 3. Развитие физических качеств с помощью фитбола. | | | | |
| 11 | Тема 11. Ознакомление с техникой выполнения физических упражнений на фитболах. Овладение основными средствами развития гибкости. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Изучение техники выполнения физических упражнений на фитболах. Упражнения на развитие мышщ спины и рук с гимнастическими палками. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Закрепить технику выполнения физических упражнений на фитболах. | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Составить и выполнить комплекс упражнений на фитболе. Упражнения силовой направленности на фитболах с гантелями. | 6 | 29.03-16.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль содержательного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 2-3 |
| Содержательный модуль 4. Разучивание комплексов упражнений оздоровительного фитнеса. | | | | |
| 16 | Тема 16. Ознакомить с особенностью проведения занятий с оздоровительного фитнеса силовой направленности. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Изучить упражнения с элементами йоги направленных на развитие гибкость. Составить и выполнить комплекс упражнений с элементами йоги в парах. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Ознакомить с особенностью проведения занятий с оздоровительного фитнеса силовой направленности. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Овладеть и усовершенствовать технику исполнения основных движений в фитнес-йоге. | 6 | 07.06-25.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Контроль содержательного модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 2-4 |
|  | Всего часов | 40 |  | 60-100 |

Заведующая кафедрой физической

реабилитации и здоровья А.В. Таможанская



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематический план практических занятий**

Физическое воспитание для студентов 1 курса Атлетическая гимнастика

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 20 (5,0д.) ин. – 01- 26 гр. (весенний семестр, 2020-2021 уч. г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Кол-во в часах | Дата проведения | Балы  min-max |
| Содержательный модуль 3. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах. | | | | |
| 11 | Тема 11. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах для мышц передней и задней поверхности плеча, для мышц предплечья. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах для мышц груди и живота. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах для трапециевидной мышцы. | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Изучение техники выполнения физических упражнений на тренажерах для мышц передней и задней поверхности бедра. | 6 | 29.03-16.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль содержательного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 2-3 |
| Содержательный модуль 4. Усовершенствование техники выполнения физических упражнений атлетической гимнастики для повышения ППФП. | | | | |
| 16 | Тема 16. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах для мышц груди и живота. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема18. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах для трапециевидной мышцы. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Изучение техники выполнения физических упражнений на тренажерах для мышц передней и задней поверхности бедра. | 6 | 07.06-25.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Контроль содержательного модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 2-4 |
|  | Всего часов | 40 |  | 60-100 |

Заведующая кафедрой физической

реабилитации и здоровья А.В. Таможанская