**** Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематический план практических занятий**

Физическое воспитание для студентов 2 курса Волейбол

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 19 (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 7. Научить технике выполнения нижней и верхней прямой подачи. | | | |
| 31 | Тема 31. Ознакомить с техникой выполнения нижней и верхней прямой подачи. Овладение основными средствами развития гибкости. | 4 | 25.01-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Научить технике выполнения нижней прямой подачи и выполнению бокового удара. Овладение основными средствами развития скорости. | 4 | 08.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33. Научить технике выполнения верхней прямой подачи и приему мяча отбитого сеткой. Круговая тренировка. | 4 | 22.02-05.03. | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Ознакомить с техникой нападающего удара при встречных передачах и стопорящего шага . | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 35 | Тема 35. Ознакомить с техникой нападающего удара при встречных передачах и стопорящего шага . | 2 | 22.03-26.03 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Контроль содержательного модуля 7. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Содержательный модуль 8. Научить технико-тактическими действиям во время игры в волейбол. | | | |
| 37 | Тема 37. Научить технико–тактическим действиям во время нападения. Закрепить технику выполнения нападающего удара. | 4 | 05.04-16.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38. Научить технико-тактическими действиям в защите. Закрепить технику выполнения нападающего удара в прыжке. Круговая тренировка. | 4 | 19.04-30.04 | 2-3 |
| 39 | Тема 39. Научить командным технико-тактическим действиям во время игры. | 4 | 03.05-14.05 | 2-3 |
| 40 | Тема 40. Научить технике выполнения блокировки. Повторение стоек и перемещений игрока вдоль сетки. | 4 | 17.05-28.05 | 2-4 |
| 41 | Тема 41. Научить технике выполнения блокировки. | 2 | 31.05-04.05 | 2-4 |
| 42 | Тема 42. Контроль содержательного модуля 8. | 2 | 07.06-11.06 | 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 2 курса Лёгкая атлетика

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 19 (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 7. Развитие физических качеств. Общая физическая подготовка (легкоатлета). | | | |
| 31 | Тема 31. Общая физическая подготовка. Овладение основными средствами развития гибкости. Эстафеты. | 4 | 25.01-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью прыжковых упражнений. Круговая тренировка. | 4 | 08.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33. Общая физическая подготовка. Овладение основными средствами развития силы (тренажерный зал). | 4 | 22.02-05.03. | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Кроссовая подготовка. Овладение основными средствами развития выносливости. Эстафеты. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 35 | Тема 35. Кроссовая подготовка. | 2 | 22.03-26.03 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Контроль содержательного модуля 7. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
|  | Содержательный модуль 8. Усовершенствование физических качеств. Углубленное овладение видами легкой атлетики. | | | |
| 37 | Тема 37. Техника эстафетного бега. Ознакомить с техникой эстафетного бега. Бег по виражу, прямой и передача эстафетной палочки. Овладение основными средствами развития скорости. | 4 | 05.04-16.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38. Прыжок в длину. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Овладение основными средствами развития прыгучести. Эстафеты. | 4 | 19.04-30.04 | 2-3 |
| 39 | Тема 39. Техника толкания ядра. Овладение основными средствами развития и усовершенствования силовых качеств. | 4 | 03.05-14.05 | 2-3 |
| 40 | Тема 40. Техника спортивной ходьбы. Овладение основними средствами развития выносливости. | 4 | 17.05-28.05 | 2-4 |
| 41 | Тема 41. Использование общеразвивающих и подготовительных упражнений для студентов. | 2 | 31.05-04.05 | 2-4 |
| 42 | Тема 42. Контроль содержательного модуля 8. | 2 | 07.06-11.06 | 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 2 курса Мини-футбол

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 19 (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 7. Изучение техники остановки и ведения мяча. | | | |
| 31 | Тема 31. Техническая подготовка полевого играка. Изучение техники передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. | 4 | 25.01-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Изучение техники остановки мяча: грудью, животом и серединой бедра, частью лба. Овладение основными средствами развития скорости. | 4 | 08.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33. Изучение техники ведения мяча внутренней частью подьема, средней частью подьема и носком. | 4 | 22.02-05.03. | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Упражнения на развитие скоростно-силових качеств футболиста. Круговая тренировка. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 35 | Тема 35. Овладение основными средствами развития скорости. | 2 | 22.03-26.03 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Контроль содержательного модуля 7. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Содержательный модуль 8. Обучить командно технико-тактическим действиям во время игры. | | | |
| 37 | Тема 37. Изучение тактики нападения: индивидуальная тактика, груповая тактика и командная тактика во время игры. | 4 | 05.04-16.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38. Совершенствование техники отбора мяча. Совмещение прийомов передвижения с техникою владения мячом. Упражнения на развитие специальной и скоростной подготовки футболиста. | 4 | 19.04-30.04 | 2-3 |
| 39 | Тема 39. Изучение тактики защиты: индивидуальная тактика, груповая тактика и командная тактика во время игры. | 4 | 03.05-14.05 | 2-3 |
| 40 | Тема 40. Основы техники и тактики игры в мини-футбол. | 4 | 17.05-28.05 | 2-4 |
| 41 | Тема 41. Изучение тактики игри вратаря и защитника. | 2 | 31.05-04.05 | 2-4 |
| 42 | Тема 42. Контроль содержательного модуля 8. | 2 | 07.06-11.06 | 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 2 курса СМГ

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 19 (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 7. Оздоровительная гимнастика. | | | |
| 31 | Тема 31. Ознакомить и овладеть основными движениями в оздоровительной гимнастике. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой. | 4 | 25.01-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Ознакомить с техникой базових шагов танцевальной аеробики. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов и с предметами. | 4 | 08.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33. Ознакомить с техникой выполнения обще-развивающих упражнений. | 4 | 22.02-05.03. | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Ознакомить с техникой выполнения упражнений с елементами хореографии. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 35 | Тема 35. Ознакомить с техникой выполнения упражнений на фитболах. | 2 | 22.03-26.03 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Контроль содержательного модуля 7. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
|  | Содержательный модуль 8. Общефизическая подготовка в оздоровительной гимнастике. | | | |
| 37 | Тема 37. Изучение упражнений с использованием резиновой ленты в сочетании с правильным дыханием. | 4 | 05.04-16.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38. Изучение упражнений с елементами йоги направленные на гибкость. Составить и выполнить комплекс упражнений с елементами йоги в парах. | 4 | 19.04-30.04 | 2-3 |
| 39 | Тема 39. Изучение выполнения простих танцевальных комбинаций. Выучить и составить комплекс танцевальных комбинаций. | 4 | 03.05-14.05 | 2-3 |
| 40 | Тема 40. Общеразвивающие упражнения с использованием фитболов. Упражнения на развитие гибкости. | 4 | 17.05-28.05 | 2-4 |
| 41 | Тема 41. Упражнения на развитие гибкости. | 2 | 31.05-04.05 | 2-4 |
| 42 | Тема 42. Контроль содержательного модуля 8. | 2 | 07.06-11.06 | 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 2 курса Оздоровительный фитнес

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 19 (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 7. Ознакомить с техникою выполнения физических упражнений на фитболах. | | | |
| 31 | Тема 31. Ознакомление с техникой выполнения физических упражнений на фитболах. Овладение основными средствами развития гибкости. | 4 | 25.01-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Изучение техники выполнения физических упражнений на фитболах. Упражнения на развитие мышщ спины и рук с гимнастическими палками. | 4 | 08.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33. Закрепить технику выполнения физических упражнений на фитболах. | 4 | 22.02-05.03. | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Составить и выполнить комплекс упражнений на фитболе. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 35 | Тема 35. Упражнения на гибкость, координацию и силу с фитболами. | 2 | 22.03-26.03 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Контроль содержательного модуля 7. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Содержательный модуль 8. Научить составлять комплексы упражнений оздоровительного фитнеса силовой направленности. | | | |
| 37 | Тема 37. Ознакомить с особенностью проведения занятий с оздоровительного фитнеса силовой направленности. | 4 | 05.04-16.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38. Изучить упражнения с элементами йоги направленых на развитие гибкость. | 4 | 19.04-30.04 | 2-3 |
| 39 | Тема 39. Ознакомить с особенностью проведения занятий с оздоровительного фитнеса силовой направленности. | 4 | 03.05-14.05 | 2-3 |
| 40 | Тема 40. Овладеть и усовершенствовать технику исполнения основных движений в фитнес-йоге. | 4 | 17.05-28.05 | 2-4 |
| 41 | Тема 41. Контроль содержательного модуля 8. | 2 | 31.05-04.05 | 2-4 |
| 42 | Тема 42. Изучить упражнения с элементами йоги,  направленных на развитие гибкость. | 2 | 07.06-11.06 | 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 2 курса Атлетическая гимнастика

специальность 226 Фармация, промышленная фармация

Фм 19 (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 7. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах. | | | |
| 31 | Тема 31. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах для мышц передней и задней поверхности плеча, для мышц предплечья. | 4 | 25.01-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах для мышц груди. | 4 | 08.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах для трапецивидной мышцы, найширокой мышцы спини и мышцев розгибателей туловища. | 4 | 22.02-05.03. | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Изучение техники выполнения физичисих упражнений на тренажерах для мышц передней и задней поверхности бедра. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 35 | Тема 35. Тема 33. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах для мышцы спини и мышцев розгибателей туловища. | 2 | 22.03-26.03 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Контроль содержательного модуля 7. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Содержательный модуль 8. Усовершенствование техники выполнения физических упражнений атлетической гимнастики для повышения ППФП. | | | |
| 37 | Тема 37. Изучение особенностей проведения индивидуальных и групповых занятий по атлетической гимнастике. | 4 | 05.04-16.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38. Совершенствование техники выполнения физических упражнений на тренажерах для мышц верхней и нижней конечности. | 4 | 19.04-30.04 | 2-3 |
| 39 | Тема 39. Совершенствование техники выполнения физических упражнений на тренажерах для мышц груди, живота и спины. | 4 | 03.05-14.05 | 2-3 |
| 40 | Тема 40. Совершенствование техники выполнения физических упражнений с атлетической гимнастики. | 4 | 17.05-28.05 | 2-4 |
| 41 | Тема 41. Изучение особенностей проведения индивидуальных. | 2 | 31.05-04.05 | 2-4 |
| 42 | Тема 42. Контроль содержательного модуля 8. | 2 | 07.06-11.06 | 2-4 |
|  | Всего часов | 40 |  | 60-100 |

Заведующая кафедрой физической

реабилитации и здоровья А.В. Таможанская