

Тематический план для студентов 3 курса лечебного, педиатрического и
стоматологического факультетов по дисциплине: «Прикладная физическая культура на
основе развития двигательных качеств»
(2020/2021 уч. год, пятый семестр)

№	Содержание занятия	Количество часов
1	Организационное занятие. ИОТ. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег до 800 м.	2
2	Развитие общей выносливости. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Интервальный и переменный бег.	2
3	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Стретчинг.	2
4	Развитие общей выносливости. ОФП. Равномерный бег до 15 мин. Подвижные игры.	2
5	Развитие общей выносливости. ОФП. Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры, эстафеты.	2
6	ОРУ, СПУ. Развитие гибкости. Аэробные упражнения. Стретчинг. Релаксационные упражнения.	2
7	Развитие общей выносливости. ОФП. Равномерный и переменный бег до 20 мин. Релаксационные упражнения.	2
8	Развитие общей выносливости. ОФП. СФП. Равномерный бег до 30 мин. Релаксационные упражнения.	2
9	Развитие общей выносливости. ОФП. СФП. Равномерный бег до 30 мин. Релаксационные упражнения.	2
10	Развитие общей выносливости. ОФП. СФП. Равномерный и интервальный бег.	2
11	Развитие общей выносливости. ОФП. СФП. Равномерный и интервальный бег.	2
12	Развитие гибкости. ОФП. Силовые упражнения. Стретчинг.	2
13	Развитие координационных способностей. ОРУ, СПУ. Подвижные игры, эстафеты.	2
14	Развитие координационных способностей. ОФП, СФП. Подвижные игры, эстафеты.	2
15	Развитие координационных способностей и точности движений рук. ОФП, СФП. Упражнения на специальных тренажерах.	2
16	Развитие координационных способностей. ОФП, СФП. Акробатические упражнения	2
17	Развитие координационных способностей и точности движений рук. ОФП, СФП. Упражнения на специальных тренажерах, подвижные игры	2
18	Развитие координационных способностей. ОФП, СФП. Акробатические упражнения.	2
19	Развитие координационных способностей. ОФП, СФП. Акробатические упражнения и связки. Прикладные упражнения.	2
20	Развитие координационных способностей. ОФП, СФП. Акробатические связки, полоса препятствий.	2
21	Развитие координационных способностей. ОФП, СФП. Акробатические связки	
22	Развитие координационных способностей. ОФП, СФП. Акробатика. Равновесие.	2
23	Развитие координационных способностей. ОФП. Акробатика. Подвижные игры.	2

24	Развитие координационных способностей. ОРУ, СПУ. Упражнения с предметами (мяч, скакалка)	2
25	Развитие координационных способностей и точности движений. ОРУ, СПУ. Подвижные игры, Акробатика.	2
26	Развитие гибкости. ОФП. Силовые упражнения. Стретчинг.	2
27	Развитие силовых способностей. ОРУ, СПУ. Упражнения в парах и сопротивлении.	2
28	Развитие силовых способностей. ОРУ, СПУ. Упражнения с отягощениями.	2
29	Развитие силовых способностей. ОФП, СФП. Упражнения с отягощениями.	2
30	Развитие силовых способностей различных мышечных групп. ОФП, СФП.	
31	Развитие силовых способностей различных мышечных групп. ОФП, СФП. Прикладные упражнения.	2
32	Развитие гибкости. ОФП. Силовые и аэробные упражнения. Стретчинг	2
33	Развитие общей выносливости. ОФП, СФП. Интервальный и равномерный бег.	2
34	Развитие общей и специальной силовой выносливости. ОФП, СФП.	2
35	Контрольное занятие. Прием контрольных нормативов	2
36	Контрольное занятие. Прием контрольных нормативов	2

Сокращения:

ИОТ – инструктаж по охране труда

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СПУ – специально-подготовительные упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

Зав. кафедрой физической культуры
д.м.н., профессор

О.В. Кулигин