



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой  
физической культуры

к.п.н. доцент Заплата О.А. *Заплата*

«25» августа 2024 г.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

элективной дисциплины по физической культуре  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для студентов 1 курса  
КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

II семестр  
2023-2024 учебный год

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Обучение технике держания и ловли баскетбольного мяча, передвижение с мячом.	2
2	Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой	2
3	Обучение технике броска одной рукой с места.	2
4	Обучение технике броска одной рукой в движении.	2
5	Обучение технике броска двумя руками с места	2
6	Обучение технике броска двумя руками в движении.	2
7	Обучение технике выполнения штрафных бросков.	2
8	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, гибкости, силы, выносливости.	2
9	Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	2
10	Комплекс упражнений с гантелями.	2
11	Комплекс упражнений со скакалкой.	2
12	Комплекс упражнений с набивными мячами.	2
13	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2
14	Комплекс упражнений с обручем.	2
15	Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму	2
16	Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений.	2
17	Развитие общей выносливости.	2
18	Сдача контрольных нормативов.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>