



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий кафедрой

физической культуры  
Заплатаина О.А. *Заплатаина*

«25» января 2024 г.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

элективной дисциплины по физической культуре  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
для студентов 1 курса Лечебного факультета  
II семестр 2023-2024 учебного года

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Обучение технике преодоления подъемов	2
2	Совершенствование способов преодоления спусков	2
3	Обучение поворотам переступанием	2
4	Обучение основным способам торможения	2
5	Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км	2
6	Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	2
7	Комплекс для развития мышц плечевого пояса	2
8	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	2
9	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	2
10	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
11	Обучение технике прыжка в длину с разбега	2
12	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
13	Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	2
14	Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	2
15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
16	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
17	Совершенствование техники низкого старта	2
18	Сдача контрольных нормативов	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>