



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 Медико-профилактического 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 3 км и 5 км	2
6	Обучение технике ведения мяча: - совершенство передач - обучение броскам после ведения	2
7	Обучение штрафным броскам	2
8	Совершенство штрафных бросков	2
9	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	2
10	Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	2
11	Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	2
12	Комплекс для развития мышц плечевого пояса	2
13	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	2
14	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	2
15	Развитие скоростно-силовых качеств	2
16	Кроссовая подготовка	2
17	Обучение технике бега на длинные дистанции	2
18	Развитие общей выносливости	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>