



УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой
физической культуры
Заплатина О.А. *Заплатина*
«25» января 2024 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

элективной дисциплины «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

для студентов 1 курса Стоматологического 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 |
| | ИТОГО | 36 |