



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 2 курса Педиатрического факультета  
IV семестр 2023-2024 учебного года

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Обучение техники выполнения штрафных бросков	2
2	Совершенствование техники штрафных бросков	2
3	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	2
4	Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	2
5	Совершенствование выполнения бросков в движении	2
6	Совершенствование ведения мяча в движении	2
7	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2
8	Комплекс для развития мышц плечевого пояса	2
9	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	2
10	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	2
11	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости	2
12	Комплекс для развития мышц плечевого пояса	2
13	Обучение технике бега на длинные дистанции	2
14	Развитие общей выносливости	2
15	Обучение технике прыжка в длину с места	2
16	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
17	Обучение технике прыжка в длину с разбега	2
18	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>