



УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой
физической культуры

Заплатина О.А. *Заплатина*

«25» января 2024 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

элективной дисциплины по физической культуре «СПОРТ»
для студентов 2 курса Лечебного факультета
IV семестр 2023-2024 учебного года

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
	Плавание	
1	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести	2
2	Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок»	2
3	Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение)	2
4	Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание	2
5	Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание	2
6	Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	2
7	Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них	2
8	Оценка техники плавания «кролем» на груди	2
9	Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами	2
10	Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками	2
11	Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания	2
12	Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств	2
13	Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине	2
14	Оценка техники плавания способом «кроль» на спине	2
15	Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	2
16	Общее согласование движений способом «брасс»	2
17	Оценка техники плавания способом «брасс»	2
18	Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания	2
	ИТОГО	36