



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 3 курса Педиатрического факультета  
VI семестр 2023-2024 учебного года

| №<br>п/п | Тематика практических занятий  | Количество<br>учебных часов |
|----------|--|-----------------------------|
| 1        | Обучение штрафным броскам  | 2                           |
| 2        | Совершенствование техники штрафных бросков   | 2                           |
| 3        | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости,<br>а также высоты отскока.      | 2                           |
| 4        | Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в<br>баскетбол                        | 2                           |
| 5        | Совершенствование бросков в движении   | 2                           |
| 6        | Совершенствование ведения мяча в движении  | 2                           |
| 7        | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты,<br>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,<br>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>                   |