



УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой
физической культуры
Заплатаина О.А. *Заплатаина*

«25» января 2024 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

элективной дисциплины по физической культуре «СПОРТ»
для студентов 3 курса Лечебного факультета
VI семестр 2023-2024 учебного года

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
	Лёгкая атлетика	
1	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	2
2	Обучение технике прыжка в длину с места.	2
3	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	2
4	Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	2
5	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
6	Кроссовая подготовка.	2
7	Обучение технике бега на длинные дистанции.	2
8	Развитие общей выносливости	2
9	Обучение технике прыжка в длину с места	2
10	Совершенствование технике прыжка в длину с места	2
11	Обучение технике прыжка в длину с разбега	2
12	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега	2
13	Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	2
14	Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	2
15	Совершенствование технике бега на короткие дистанции	2
16	Совершенствование технике бега на длинные дистанции	2
17	Совершенствование технике низкого старта	2
18	Сдача контрольных нормативов	2
	ИТОГО	36