



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физической культуры

к.п.н. доцент Заплата О.А. *Заплата*

«29» июня 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

практических занятий

дисциплины «Физическая культура и спорт»

для студентов 1 курса Лечебного факультета

I семестр

2023-2024 учебный год

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	2
2	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2
3	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	2
4	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	2
5	Приём контрольных нормативов.	2
6	Обучение технике низкого старта и прыжка в длину.	2
7	Совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.	2
8	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
9	Обучение технике бега на короткие дистанции.	2
10	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
11	Обучение технике бега на длинные дистанции.	2
12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
13	Приём контрольных нормативов.	2
14	Экипировка, подборка инвентаря.	2
15	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	2
16	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2
17	Обучение технике одновременного одношажного хода.	2
18	Обучение технике спусков и подъёмов.	2
19	Совершенствование техники спусков и подъёмов.	2
20	Обучение технике поворотов, способов торможения.	2
21	Совершенствование техники поворотов, способов торможения.	2
22	Приём контрольных нормативов.	2
	ИТОГО	44