



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физической культуры

к.п.н. доцент Заплата О.А. 

«29» июня 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для студентов 1 курса Медико-профилактического факультета

I семестр 2023-2024 учебного года

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Обучение технике низкого старта и стартового разгона.	2
2	Обучение прыжкам 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	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	2
7	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2
8	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	2
9	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	2
10	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	2
	ИТОГО	20