



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 Педиатрического 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 техники 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
11	Экипировка, подбор инвентаря. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	2
12	Обучение одновременному бесшажному ходу.	2
13	Обучение попеременному двухшажному ходу.	2
14	Обучение стойкам на спусках.	2
15	Обучение попеременному двухшажному ходу.	2
16	Обучение стойкам на спусках.	2
17	Обучение одновременному одношажному ходу.	2
18	Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди.	2
19	Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	2
20	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	2
21	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижения с мячом.	2
22	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	2
	ИТОГО	44