



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физической культуры

к.п.н. доцент Заплата О.А. *Заплата*

«29» июня 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

элективной дисциплины по физической культуре
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для студентов 1 курса

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

I семестр

2023-2024 учебный год

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Развитие общефизических качеств.	2
2	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости.	2
3	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2
4	Комплекс упражнений для развития мышц спины.	2
5	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	2
6	Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота.	2
7	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	2
8	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2
9	Развитие общей выносливости.	2
10	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2
11	Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве.	2
12	Развитие способности к точному воспроизведению заданных параметров движения, к ритму.	2
13	Развитие вестибулярной устойчивости, ориентирования в пространстве, ритма, дифференцирования мышечных усилий.	2
14	Элементы настольного тенниса.	2
15	Обучение технике держания ракетки.	2
16	Обучение технике приёма через сетку.	2
17	Обучение технике подачи через сетку.	2
18	Обучение технике подачи и приёма через сетку.	2
	ИТОГО	36