



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физической культуры

к.п.н. доцент Заплатаина О.А. *Заплатаина*

«29» июня 2023 г.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

элективного курса по физической культуре

### «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

для студентов 1 курса Медико-профилактического факультета

I семестр 2023-2024 учебного года

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
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 техники бега на короткие дистанции.	2
5	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2
6	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2
7	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	2
8	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	2
9	Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	2
10	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	2
11	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	2
12	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	2
13	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	2
14	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	2
15	Обучение одновременному бесшажному ходу.	2
16	Обучение попеременному двухшажному ходу.	2
17	Обучение стойкам на спусках.	2
18	Обучение одновременному одношажному ходу.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>