



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физической культуры

к.п.н. доцент Заплата О.А. *Заплата*

«29» июня 2023 г.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
практических занятий**

элективной дисциплины «**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**»

для студентов 1 курса Стоматологического 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 скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 6 | Кроссовая подготовка. | 2 |
| 7 | Обучение технике бега на длинные дистанции. | 2 |
| 8 | Развитие общей выносливости. | 2 |
| 9 | Обучение технике прыжка в длину с места. | 2 |
| 10 | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. | 2 |
| 11 | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. | 2 |
| 12 | Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. | 2 |
| 13 | Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. | 2 |
| 14 | Обучение способам передвижения на лыжах, 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 |
| | ИТОГО | 36 |