



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 Фармацевтического факультета

I семестр 2023-2024 учебного года

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Развитие общефизических качеств: координации, выносливости.	2
2	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2
3	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	2
4	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	2
5	Сдача контрольных нормативов.	2
6	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
7	Обучение технике бега на короткие дистанции.	2
8	Обучение технике бега на длинные дистанции.	2
9	Обучение технике низкого старта.	2
10	Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега.	2
11	Сдача контрольных нормативов.	2
12	Экипировка, подборка инвентаря.	2
13	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	2
14	Обучение технике одновременного одношажного хода.	2
15	Обучение технике одновременного двухшажного хода.	2
16	Обучение технике поворотов, способы торможения.	2
17	Обучение технике спусков и подъёмов.	2
18	Сдача контрольных нормативов.	2
	ИТОГО	36