



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
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ»

для студентов 2 курса
БИОЛОГИЯ
III семестр
2023-2024 учебный год

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Обучение технике прыжка в длину с места	2
2	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	2
3	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
4	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	2
5	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2
6	Развитие общефизических качеств: быстроты, выносливости и гибкости.	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	Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	2
11	Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	2
12	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	2
13	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	2
14	Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	2
15	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	2
16	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	2
17	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	2



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

18	Обучение одновременному бесшажному ходу.	2
19	Обучение технике преодоления подъемов.	2
20	Обучение попеременному двухшажному ходу.	2
21	Обучение стойкам на спусках.	2
22	Обучение одновременному одношажному ходу.	2
23	Совершенствование способов преодоления спусков.	2
24	Обучение поворотам переступанием.	2
25	Обучение основным способам торможения.	2
26	Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	2
27	Обучение стойкам на спусках.	2
	ИТОГО	54
