



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физической культуры

к.п.н. доцент Заплата О.А. *Заплата*

«25» января 2024 г.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

практических занятий  
дисциплины «Физическая культура и спорт»  
для студентов 1 курса  
БИОЛОГИЯ  
II семестр  
2023-2024 учебный год

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	2
2	Освоение техники лыжных ходов. Техника передвижения на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2
3	Ходьба по учебному кругу работа лыжными палками.	2
4	Повороты. Прохождение дистанции.	2
5	Ходьба по учебному кругу работа лыжными палками.	2
6	Обучение технике приема и ловли мяча, ведение мяча	2
7	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	2
8	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	2
9	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	2
10	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>