



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физической культуры

к.п.н. доцент Заплата О.А. *Заплата*

«29» июня 2023 г.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

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, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	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	Приём контрольных нормативов.	2
6	Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.	2
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
8	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
9	Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
10	Приём контрольных нормативов.	2
11	Экипировка, подборка инвентаря.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>