



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  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
для студентов 1 курса Лечебного факультета  
I семестр  
2023-2024 учебный год

№ 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>