



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 3 курса Лечебного факультета (направление подготовки «Сестринское дело»),

очная форма обучения

V семестр 2023-2024 учебного года

| № 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. | 2 |
| 4 | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 5 | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. | 2 |
| 6 | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. | 2 |
| 7 | Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. | 2 |
| 8 | Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. | 2 |
| 9 | Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом. | 2 |
| 10 | Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой. | 2 |
| 11 | Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом. | 2 |
| 12 | Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины. | 2 |
| 13 | Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины. | 2 |
| 14 | Обучение способам передвижения, 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 |
| | ИТОГО | 36 |



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

