



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
БИОЛОГИЯ
I семестр
2023-2024 учебный год

| № п/п | Тематика практических занятий | Количество учебных часов |
|----------|--|-----------------------------|
| 1 | Обучение технике низкого старта и стартового разгона. | 2 |
| 2 | Обучение прыжкам 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 | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. | 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 | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. | 2 |
| 11 | Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности. | 2 |
| | ИТОГО | 20 |