



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 Лечебного факультета (направление подготовки «Сестринское дело»),

очно-заочная форма обучения

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	Обучение и совершенствование технике низкого старта и прыжка в длину.	2
4	Обучение и совершенствование технике бега на короткие и длинные дистанции.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>