



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физической культуры

к.п.н. доцент Заплата О.А. *Заплата*

«25» января 2024 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

элективной дисциплины по физической культуре
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ»
для студентов 1 курса
БИОЛОГИЯ
II семестр
2023-2024 учебный год

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Обучение технике преодоления подъемов	2
2	Совершенствование способов преодоления спусков.	2
3	Обучение поворотам переступанием.	2
4	Обучение основным способам торможения.	2
5	Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	2
6	Обучение технике ведения мяча: - совершенствование передач; - обучение броскам после ведения.	2
7	Обучение штрафным броскам.	2
8	Совершенствование штрафных бросков.	2
9	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	2
10	Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	2
11	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2
12	Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	2
13	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	2
14	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	2
15	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
16	Кроссовая подготовка.	2
17	Обучение технике бега на длинные дистанции.	2
18	Развитие общей выносливости.	2
	ИТОГО	36