

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Кафедра общей гигиены и физической культуры**

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. кафедрой, профессор

А.Р. Кусова

« 08 » *август* 2023 г.

**Тематический план практических занятий**

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту

Курс I

Факультет Медико-профилактический

на II семестр 2022–2023 уч. г.

| №<br>темы | Наименование темы                                                                                                                                                                                                                                                                         | Продолжи<br>тельность<br>занятия |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1.        | <b>Волейбол:</b> обучение стойкам и перемещениям, верхняя передача двумя руками сверху, передачи над собой.                                                                                                                                                                               | 2                                |
| 2.        | <b>Волейбол:</b> совершенствование перемещения, передача мяча в парах и над собой.                                                                                                                                                                                                        | 2                                |
| 3.        | <b>Методическое занятие: «Гибкость. Методы развития и контроля».</b><br><b>Волейбол:</b> совершенствование перемещений, передачи мяча в парах и над собой, в стенку, учебная игра.                                                                                                        | 2                                |
| 4.        | <b>Волейбол:</b> обучение нижней прямой подаче. Совершенствование передачи двумя руками сверху, развитие быстроты. Учебная игра в волейбол. Игра по упрощённым правилам.                                                                                                                  | 2                                |
| 5.        | <b>Волейбол:</b> обучение нижней прямой подаче. Совершенствование передачи двумя руками сверху, развитие быстроты. Учебная игра в волейбол. Игра по упрощённым правилам.                                                                                                                  | 2                                |
| 6.        | <b>Методическое занятие: «Оздоровительная система «Детка» П.К.Иванова»</b><br><b>Волейбол:</b> развитие быстроты, ловкости; совершенствование верхней передачи двумя руками, обучение нижней прямой и боковой подаче. Эстафеты с мячом. Учебная игра в волейбол.                          | 2                                |
| 7.        | <b>Волейбол:</b> обучение передаче мяча сверху после перемещения, подачи. Подвижные и учебные игры.                                                                                                                                                                                       | 2                                |
| 8.        | <b>Волейбол:</b> совершенствование передачи сверху после перемещения, совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи, развитие прыгучести.                                                                                                                                      | 2                                |
| 9.        | <b>Прием контрольных нормативов (ФОС – нормативные требования по волейболу).</b>                                                                                                                                                                                                          | 2                                |
| 10.       | Развитие координационных способностей (упражнения без предметов и с предметами. Элементы гимнастики, упражнения в беге, прыжках, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений).                                                                             | 2                                |
| 11.       | <b>Методическое занятие: «Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой».</b><br>Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с использованием отягощений, прыжки через скакалку.    | 2                                |
| 12.       | Развитие гибкости (упражнения на растягивания: активные, пассивные, статические). Освоение техники прыжков в длину с места.                                                                                                                                                               | 2                                |
| 13.       | Развитие силы, силовой выносливости (силовые упражнения с внешним сопротивлением и с весом собственного тела).                                                                                                                                                                            | 2                                |
| 14.       | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции (30 м., 50 м., 100 м., 200 м., 300 м., 400 м.).                                                                           | 2                                |
| 15.       | <b>Методическое занятие: Искусственное ультрафиолетовое облучение.</b><br>Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции (30 м., 50 м., 100 м., 200 м., 300 м., 400 м.). | 2                                |
| 16.       | Развитие скоростной выносливости (эстафеты, пробегание отрезков с использованием интервального метода тренировки). Освоение техники бега на средние дистанции (500 м., 600 м., 800 м., 1000 м.).                                                                                          | 2                                |
| 17.       | Развитие общей выносливости. Освоение техники бега на длинные дистанции (2000 м.- девушки; 3000 м. - юноши).                                                                                                                                                                              | 2                                |
| 18.       | <b>Прием контрольных нормативов (ФОС – нормативные требования по ОФП).</b>                                                                                                                                                                                                                | 2                                |
|           | <b>Всего часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>36</b>                        |

Заведующий учебной частью кафедры,  
старший преподаватель

« 08 » *август* 2023 г.

Е.Ю. Ростиашили

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра общей гигиены и физической культуры**

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. кафедрой, профессор

А.Р. Кусова

« 18 » *сентября* 2023 г.

**Тематический план практических занятий**

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту

Курс II

Факультет Медико-профилактический

на IV семестр 2022–2023 уч. г.

| № темы             | Наименование темы                                                                                                                                                                                                                                                    | Продолжительность занятия |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.                 | <b>Волейбол:</b> развитие прыгучести, прыжковой выносливости; совершенствование передачи сверху и снизу, нижней подачи. Подвижные и учебные игры.                                                                                                                    | 2                         |
| 2.                 | <b>Методическое занятие: «Методика голодания по Г. Шелтону».</b><br><b>Волейбол:</b> развитие прыгучести, совершенствование передачи мяча сверху и снизу, на месте и в движении, подачи.                                                                             | 2                         |
| 3.                 | <b>Волейбол:</b> развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование передачи мяча сверху и снизу, совершение технических элементов в игре, игровые упражнения, эстафеты. Учебная игра.                                                                            | 2                         |
| 4.                 | <b>Методическое занятие: «Дыхательная гимнастика «Боди-флекс».</b><br><b>Волейбол:</b> совершенствование передачи мяча (после прыжков, после кувырков, во встречных колоннах). Обучение верхней прямой подаче и приему с подачи. Учебная игра.                       | 2                         |
| 5.                 | <b>Волейбол:</b> развитие быстроты и ловкости, обучение нападающему удару, совершенствование техники прямой подачи, учебная игра.                                                                                                                                    | 2                         |
| 6.                 | <b>Волейбол:</b> совершенствование передачи, подачи. Обучение нападающему удару. Учебная игра.                                                                                                                                                                       | 2                         |
| 7.                 | <b>Прием контрольных нормативов (ФОС – нормативные требования по волейболу).</b>                                                                                                                                                                                     | 2                         |
| 8.                 | <b>Методическое занятие: «Различные виды массажа».</b> Развитие координационных способностей (упражнения без предметов и с предметами. Элементы гимнастики, упражнения в беге, прыжках, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений). | 2                         |
| 9.                 | Развитие гибкости (упражнения на растягивания: активные, пассивные, статические). Совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                                                                                                 | 2                         |
| 10.                | <b>Методическое занятие: «Стретчинг».</b> Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Подвижные игры и эстафеты). Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, и финиширования.                           | 2                         |
| 11.                | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (упражнения на быстроту двигательной реакции. Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Подвижные игры и эстафеты). Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, и финиширования.                    | 2                         |
| 12.                | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Совершенствование техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции (30 м., 50 м., 100 м., 200 м., 300 м., 400 м.).                                             | 2                         |
| 13.                | Развитие скоростной выносливости (эстафеты, пробегание отрезков с использованием интервального метода тренировки). Совершенствование техники бега на средние дистанции (500 м., 600 м., 800 м., 1000 м.).                                                            | 2                         |
| 14.                | Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2000 м.- девушки; 3000 м. - юноши).                                                                                                                                                | 2                         |
| 15.                | <b>Прием контрольных нормативов (ФОС – нормативные требования по ОФП).</b>                                                                                                                                                                                           | 2                         |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>30</b>                 |

Заведующий учебной частью кафедры,  
старший преподаватель

« 08 » *сентября* 2023 г.

Е.Ю. Ростиашвили

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра общей гигиены и физической культуры**

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. кафедрой, профессор

А.Р. Кусова

« 08 » *сентября* 2023 г.

**Тематический план практических занятий**

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту

Курс III

Факультет Медико-профилактический

на VI семестр 2022–2023 уч. г.

| № темы | Наименование темы                                                                                                                                                                                             | Продолжительность занятия |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.     | <b>Волейбол:</b> развитие быстроты и ловкости. Обучение игры в защите, совершенствование приема и передачи, нападающего удара. Учебная игра.                                                                  | 2                         |
| 2.     | <b>Волейбол:</b> развитие выносливости, совершенствование приема и подач, игра в защите, учебная игра.                                                                                                        | 2                         |
| 3.     | <b>Методическое занятие: «Оздоровительная система Н.Е. Семеновой.</b><br><b>Волейбол:</b> развитие быстроты и ловкости, совершенствование передачи, подачи, игры в защите, нападающий удар. Учебные игры.     | 2                         |
| 4.     | <b>Волейбол:</b> совершенствование передачи и технических элементов в игровой обстановке, нападающего удара, учебная игра.                                                                                    | 2                         |
| 5.     | <b>Волейбол:</b> развитие ловкости, совершенствование приема и передачи, нападающего удара, техники защиты, учебная игра.                                                                                     | 2                         |
| 6.     | <b>Волейбол:</b> развитие быстроты мышления, совершенствование технических элементов в игровой обстановке, учебная игра.                                                                                      | 2                         |
| 7.     | <b>Волейбол:</b> игровые упражнения в защите, совершенствование технических элементов, учебная игра.                                                                                                          | 2                         |
| 8.     | <b>Методическое занятие: «Оздоровительная система С. Кнейппа».</b><br><b>Волейбол:</b> игровые упражнения в защите, совершенствование технических элементов, учебная игра.                                    | 2                         |
| 9.     | <b>Волейбол:</b> совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу, подач, нападающего удара. Учебная игра с судейством студентами.                                                                     | 2                         |
| 10.    | <b>Волейбол:</b> совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу, подач, нападающего удара. Учебная игра с судейством студентами.                                                                     | 2                         |
| 11.    | <b>Эстафеты с применением элементов техники волейбола</b> (подача снизу над собой, в движении). Учебная игра.                                                                                                 | 2                         |
| 12.    | <b>Эстафеты с применением элементов техники волейбола</b> (подача снизу над собой, в движении). Учебная игра.                                                                                                 | 2                         |
| 13.    | <b>Волейбол:</b> совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу на месте и в движении, подачи, игровые упражнения. Учебная игра.                                                                  | 2                         |
| 14.    | <b>Волейбол:</b> совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу на месте и в движении, подачи, игровые упражнения. Учебная игра.                                                                  | 2                         |
| 15.    | <b>Прием контрольных нормативов (ФОС – нормативные требования по волейболу).</b>                                                                                                                              | 2                         |
| 16.    | Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с использованием отягощений, прыжки через скакалку.      | 2                         |
| 17.    | Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с использованием отягощений, прыжки через скакалку.      | 2                         |
| 18.    | Развитие координационных способностей (упражнения без предметов и с предметами. Элементы гимнастики, упражнения в беге, прыжках, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений). | 2                         |
| 19.    | Развитие координационных способностей (упражнения без предметов и с предметами. Элементы гимнастики, упражнения в беге, прыжках, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений). | 2                         |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 20.                | <b>Методическое занятие: «Оздоровительная двигательная система А. Микулина».</b> Развитие гибкости (упражнения на растягивания: активные, пассивные, статические). Совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                     | 2         |
| 21.                | Развитие гибкости (упражнения на растягивания: активные, пассивные, статические). Совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                                                                                                      | 2         |
| 22.                | Развитие силы, силовой выносливости (упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Изометрические упражнения).                                                                                                                   | 2         |
| 23.                | Развитие силы, силовой выносливости (упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Изометрические упражнения).                                                                                                                   | 2         |
| 24.                | Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Подвижные игры и эстафеты). Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, и финиширования.                                                                          | 2         |
| 25.                | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (упражнения на быстроту двигательной реакции. Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей. Подвижные игры и эстафеты). Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона и финиширования. | 2         |
| 26.                | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Совершенствование техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции (30 м., 50 м., 100 м., 200 м., 300 м., 400 м.).                                                  | 2         |
| 27.                | Развитие скоростной выносливости (эстафеты, пробегание отрезков с использованием интервального метода тренировки). Совершенствование техники бега на средние дистанции (500 м., 600 м., 800 м., 1000 м.)                                                                  | 2         |
| 28.                | Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2000 м.- девушки; 3000 м. - юноши).                                                                                                                                                     | 2         |
| 29.                | Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2000 м.- девушки; 3000 м. - юноши).                                                                                                                                                     | 2         |
| 30.                | <b>Прием контрольных нормативов (ФОС – нормативные требования по ОФП).</b>                                                                                                                                                                                                | 2         |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>60</b> |

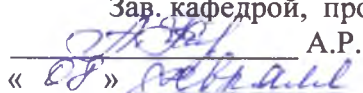
Заведующий учебной частью кафедры,  
старший преподаватель

« 08 » декабря 2023 г.



Е.Ю. Ростиашвили

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра общей гигиены и физической культуры**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Зав. кафедрой, профессор  
 А.Р. Кусова  
« 08 » декабрь 2023 г.

**Тематический план практических занятий**

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту  
Курс IV  
Факультет Медико-профилактический  
на VIII семестр 2022–2023 уч. г.

| № темы | Наименование темы                                                                                                                                                                                                        | Продолжительность занятия |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.     | <b>Волейбол:</b> совершенствование передачи и технических элементов в игровой обстановке, нападающего удара, учебная игра.                                                                                               | 2                         |
| 2.     | <b>Волейбол:</b> развитие ловкости, совершенствование приема и передачи, нападающего удара, техники защиты, учебная игра.                                                                                                | 2                         |
| 3.     | Эстафеты с применением элементов техники <b>волейбола</b> (подача снизу над собой, в движении). Учебная игра.                                                                                                            | 2                         |
| 4.     | <b>Волейбол:</b> совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху, на месте и в движении, подачи, нападающего удара. Защитные действия. Учебная игра (судейство студентами).                                      | 2                         |
| 5.     | <b>Волейбол:</b> совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, подачи (верхняя прямая), нападающий удар. Учебная игра.                                                                                | 2                         |
| 6.     | <b>Прием контрольных нормативов (ФОС – нормативные требования по волейболу).</b>                                                                                                                                         | 2                         |
| 7.     | Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с использованием отягощений, прыжки через скакалку.                 | 2                         |
| 8.     | Развитие гибкости (упражнения на растягивания: активные, пассивные, статические). Совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                                                     | 2                         |
| 9.     | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Совершенствование техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции (30 м., 50 м., 100 м., 200 м., 300 м., 400 м.). | 2                         |
| 10.    | Развитие скоростной выносливости (эстафеты, пробегание отрезков с использованием интервального метода тренировки). Совершенствование техники бега на средние дистанции (500 м., 600 м., 800 м., 1000 м.)                 | 2                         |
| 11.    | Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2000 м.- девушки; 3000 м. - юноши).                                                                                                    | 2                         |
| 12.    | <b>Прием контрольных нормативов (ФОС – нормативные требования по ОФП).</b>                                                                                                                                               | 2                         |
|        | <b>Всего часов</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>24</b>                 |

Заведующий учебной частью кафедры,  
старший преподаватель  
« 08 » декабрь 2023 г.



Е.Ю. Ростиашвили