

**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*  
«29» августа 2023 г.

**Тематический план практических занятий**

Дисциплина \_\_\_\_\_ Элективный курс по физической культуре и спорту \_\_\_\_\_  
Курс \_\_\_\_\_ I \_\_\_\_\_  
Факультет \_\_\_\_\_ Медико-профилактический \_\_\_\_\_  
на I семестр 2023–2024 уч. г.

| № темы             | Наименование темы                                                                                                                                                                                        | Продолжительность занятия |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.                 | Инструктаж по технике безопасности. <b>Входной контроль (ФОС).</b>                                                                                                                                       | 2                         |
| 2.                 | Методическое занятие: «Выносливость. Методы развития и контроля» (оуо). Обучение технике бега на короткие дистанции.                                                                                     | 2                         |
| 3.                 | Развитие скоростной выносливости: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.                                                                                                       | 2                         |
| 4.                 | Методическое занятие: «Быстрота. Методы развития и контроля» (оуо). Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Обучение технике прыжков в длину.                     | 2                         |
| 5.                 | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Обучение технике прыжков в длину.                                                                                         | 2                         |
| 6.                 | Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Подвижные игры и эстафеты).                                                                                        | 2                         |
| 7.                 | Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.                                                                                                                                                              | 2                         |
| 8.                 | Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.                                                                                                                                                              | 2                         |
| 9.                 | Развитие координационных способностей (упражнения без предметов и с предметами; элементы гимнастики, упражнения в беге, прыжках, подвижные игры с высокими требованиями к координации движений).         | 2                         |
| 10.                | Развитие координационных способностей (упражнения без предметов и с предметами; элементы гимнастики, упражнения в беге, прыжках, подвижные игры с высокими требованиями к координации движений).         | 2                         |
| 11.                | <b>Прием контрольных нормативов (ФОС - нормативные требования по ОФП).</b>                                                                                                                               | 2                         |
| 12.                | <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча, бросок с места. Учебная игра.                                                                                                                                            | 2                         |
| 13.                | Методическое занятие: «Точечный массаж по А. Уманской, для профилактики ОРВИ, гриппа» (суо). <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча, бросок с места. Учебная игра.                                               | 2                         |
| 14.                | <b>Баскетбол.</b> Техника передвижения, ведение мяча, бросок одной рукой в движении, штрафные броски. Учебная игра.                                                                                      | 2                         |
| 15.                | <b>Баскетбол.</b> Техника передвижения, ведение мяча, бросок одной рукой в движении, штрафные броски. Учебная игра.                                                                                      | 2                         |
| 16.                | <b>Баскетбол.</b> Встречные передачи, перехват мяча, передача и бросок в движении, бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.                                                                    | 2                         |
| 17.                | Методическое занятие: «ЛФК при заболеваниях органов зрения» (суо). <b>Баскетбол.</b> Встречные передачи, перехват мяча, передача и бросок в движении, бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 2                         |
| 18.                | <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники броска одной рукой сверху в движении, с места, штрафные броски. Учебная игра.                                                                                | 2                         |
| 19.                | <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра.                                                                       | 2                         |
| 20.                | <b>Прием контрольных нормативов (ФОС - нормативные требования по баскетболу).</b>                                                                                                                        | 2                         |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                                                                                                                                          | <b>40</b>                 |

Зав. учебной частью кафедры,  
ст. преподаватель  
«29» августа 2023 г.

*Ростиашвили*

Е.Ю. Ростиашвили