

**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
« 24 » апреля 2023 г.

Тематический план практических занятий

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту

Курс I

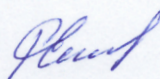
Факультет Педиатрический

на V семестр 2023–2024 уч. г.

№ темы	Наименование темы	Продолжительность занятия
1.	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2
2.	Развитие скоростной выносливости: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2
3.	Развитие скоростной выносливости: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2
4.	Развитие скоростной выносливости: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2
5.	Методическое занятие: «Быстрота. Методы развития и контроля» (оуо). Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения).	2
6.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения).	2
7.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения).	2
8.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Обучение технике прыжков в длину.	2
9.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Обучение технике прыжков в длину.	2
10.	Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Подвижные игры и эстафеты).	2
11.	Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Подвижные игры и эстафеты).	2
12.	Методическое занятие: «Выносливость. Методы развития и контроля» (оуо). Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Подвижные игры и эстафеты).	2
13.	Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Подвижные игры и эстафеты).	2
14.	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.	2
15.	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.	2
16.	Методическое занятие: «Точечный массаж по А. Уманской, для профилактики ОРВИ, гриппа» (суо). Развитие координационных способностей (упражнения без предметов и с предметами; элементы гимнастики, упражнения в беге, прыжках, подвижные игры с высокими требованиями к координации движений).	2
17.	Развитие координационных способностей (упражнения без предметов и с предметами; элементы гимнастики, упражнения в беге, прыжках, подвижные игры с высокими требованиями к координации движений).	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 гибкости (упражнения на растягивания: активные, пассивные, статические). Освоение техники прыжков в длину с места.	2
20.	Развитие гибкости (упражнения на растягивания: активные, пассивные, статические). Освоение техники прыжков в длину с места.	2
21.	Развитие гибкости (упражнения на растягивания: активные, пассивные, статические). Освоение техники прыжков в длину с места.	2

№ темы	Наименование темы	Продолжительность занятия
22.	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
23.	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
24.	Прием контрольных нормативов (ФОС - нормативные требования по ОФП).	2
25.	Баскетбол. Развитие физических качеств: сила и выносливость с применением элементов гимнастики, игровых упражнений по баскетболу.	2
26.	Баскетбол. Развитие физических качеств: сила и выносливость с применением элементов гимнастики, игровых упражнений по баскетболу.	2
27.	Баскетбол. Развитие физических качеств: сила и выносливость с применением элементов гимнастики, игровых упражнений по баскетболу.	2
28.	Баскетбол. Развитие физических качеств: сила и выносливость с применением элементов гимнастики, игровых упражнений по баскетболу.	2
29.	Баскетбол. Ведение мяча, бросок с места. Учебная игра.	2
30.	Баскетбол. Ведение мяча, бросок с места. Учебная игра.	2
31.	Баскетбол. Ведение мяча, бросок с места. Учебная игра.	2
32.	Методическое занятие: «ЛФК при заболеваниях органов зрения» (суо). Баскетбол. Ведение мяча, бросок с места. Учебная игра.	2
33.	Баскетбол. Техника передвижения, ведение мяча, бросок одной рукой в движении, штрафные броски. Учебная игра.	2
34.	Баскетбол. Техника передвижения, ведение мяча, бросок одной рукой в движении, штрафные броски. Учебная игра.	2
35.	Баскетбол. Техника передвижения, ведение мяча, бросок одной рукой в движении, штрафные броски. Учебная игра.	2
36.	Баскетбол. Техника передвижения, ведение мяча, бросок одной рукой в движении, штрафные броски. Учебная игра.	2
37.	Баскетбол. Встречные передачи, перехват мяча, передача и бросок в движении, бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2
38.	Баскетбол. Встречные передачи, перехват мяча, передача и бросок в движении, бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2
39.	Баскетбол. Встречные передачи, перехват мяча, передача и бросок в движении, бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2
40.	Баскетбол. Встречные передачи, перехват мяча, передача и бросок в движении, бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2
41.	Баскетбол. Двусторонняя игра.	2
42.	Баскетбол. Сдача нормативов по технике игры.	2
43.	Прием контрольных нормативов (ФОС - нормативные требования по баскетболу).	2
Всего часов		86

Зав. учебной частью кафедры,
ст. преподаватель



Е.Ю. Ростиашвили

« 29 » августа 2023 г.