

**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 » *август* 2023 г.

Тематический план практических занятий

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

№ темы	Наименование темы	Продолжительность занятия
1.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения).	2
2.	Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Подвижные игры и эстафеты).	2
3.	Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Подвижные игры и эстафеты).	2
4.	Методическое занятие: «Сила. Методы развития и контроля» (оуо).	2
5.	Развитие общей выносливости (бег, кроссовая подготовка).	2
6.	Развитие силы, силовой выносливости (силовые упражнения с внешним сопротивлением и с весом собственного тела).	2
7.	Развитие силы, силовой выносливости (силовые упражнения с внешним сопротивлением и с весом собственного тела).	2
8.	Развитие гибкости (динамические и статические упражнения на растягивание). Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
9.	Развитие гибкости (динамические и статические упражнения на растягивание). Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
10.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Подвижные игры и эстафеты).	2
11.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Подвижные игры и эстафеты).	2
12.	Развитие скоростной выносливости (эстафеты, пробегание отрезков с использованием интервального метода тренировки). Обучение техники бега на средние и длинные дистанции. Бег с высокого старта с финишным ускорением в конце дистанции.	2
13.	Развитие скоростной выносливости (эстафеты, пробегание отрезков с использованием интервального метода тренировки). Обучение техники бега на средние и длинные дистанции. Бег с высокого старта с финишным ускорением в конце дистанции.	2
14.	Методическое занятие: «Методика голодания по П. Бреггу» (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
15.	Развитие координационных способностей (упражнения без предметов и с предметами; элементы гимнастики, упражнения в беге, прыжках, подвижные игры с высокими требованиями к координации движений).	2
16.	Прием контрольных нормативов (ФОС - нормативные требования по ОФП).	2
17.	Методическое занятие: «Оздоровительная двигательная система К. Купера» (суо). Баскетбол. Техника передвижения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, ведение мяча, броски с места, штрафные броски.	2
18.	Техника передвижения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, ведение мяча, броски с места, штрафные броски.	2
19.	Баскетбол. Ведение мяча, передача и бросок в движении, встречные передачи, бросок одной рукой с места. Учебная игра в баскетбол.	2
20.	Баскетбол. Ведение мяча, передача и бросок в движении, встречные передачи, бросок одной рукой с места. Учебная игра в баскетбол.	2
21.	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой сверху на месте, в движении, штрафные броски, личная защита. Подвижные и учебные игры.	2