

**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
«*25*» *август* 2023 г.

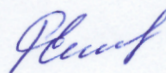
Тематический план практических занятий

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту
Курс II
Факультет Лечебный
на III семестр 2023–2024 уч. г.

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

№ темы	Наименование темы	Продолжительность занятия
19.	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении «заслон», учебная игра, штрафные броски. Подвижные и учебные игры.	2
20.	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении «заслон», учебная игра, штрафные броски. Подвижные и учебные игры.	2
21.	Баскетбол. Передача и бросок в движении. «Зонная защита» (2+1+2). Учебная игра. Штрафные броски.	2
22.	Баскетбол. Личная защита, зонная защита (2+1+2). Штрафные броски. Учебная игра.	2
23.	Баскетбол. Личная защита, зонная защита (2+1+2). Штрафные броски. Учебная игра.	2
24.	Баскетбол. Совершенствование техники передвижения, передаче мяча в парах на месте и в движении, броски с точек. Учебная игра.	2
25.	Баскетбол. Совершенствование ведения, передач в «двойках» и «тройках», штрафные броски. Учебная игра.	2
26.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения, передачи, броска по корзине на месте и в движении. «Зонная защита». Учебная игра.	2
27.	Прием контрольных нормативов (ФОС - нормативные требования по баскетболу).	2
Всего часов		54

Зав. учебной частью кафедры,
ст. преподаватель



Е.Ю. Ростиашвили

« 29 » августа 2023 г.