

**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
« 14 » *август* 2023 г.

Тематический план практических занятий

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

№ темы	Наименование темы	Продолжительность занятия
1.	Бег и спортивная ходьба. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
2.	Бег и спортивная ходьба. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
3.	Развитие общей выносливости (бег, кроссовая подготовка).	2
4.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения).	2
5.	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
6.	Методическое занятие: «Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика» (суо). Подвижные игры и эстафеты.	2
7.	Развитие координационных способностей (подвижные игры, игровые упражнения). Техника прыжков в длину с места.	2
8.	Развитие гибкости (динамические и статические упражнения на растягивание). Техника прыжков в длину с места.	2
9.	Развитие гибкости (динамические и статические упражнения на растягивание). Техника прыжков в длину с места.	2
10.	Кроссовый бег. Эстафеты.	2
11.	Прием контрольных нормативов (ФОС - нормативные требования по ОФП).	
12.	Методическое занятие: «Ловкость, методы развития и контроля» (оуо). Баскетбол. Совершенствование техники ведения, передачи одной и двумя руками на месте и в движении, броски по корзине, учебная игра.	2
13.	Баскетбол. Совершенствование техники передачи одной и двумя руками на месте и в движении, броски по корзине, штрафные броски, личная защита, учебная игра.	2
14.	Баскетбол. Совершенствование техники передачи одной и двумя руками на месте и в движении, броски по корзине, штрафные броски, личная защита, учебная игра.	2
15.	Баскетбол. Встречные передачи, перехват мяча, передачи и бросок в движении, бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2
16.	Методическое занятие: «Аэрозоли и фитотерапия» (суо). Баскетбол. Бросок одной рукой сверху в движении, с места, личная защита. Учебная игра.	2
17.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «заслон». Штрафные броски. Учебная игра.	2
18.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «заслон». Штрафные броски. Учебная игра.	2
19.	Баскетбол. Эстафеты с применением элементов техники баскетбола (ведение мяча и передача). Учебная игра.	2
20.	Прием контрольных нормативов (ФОС - нормативные требования по баскетболу).	2
Всего часов		40

Зав. учебной частью кафедры,
ст. преподаватель

« 19 » *августа* 2023 г.

Е.Ю. Ростиашвили