

**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 III
Факультет Педиатрический
на V семестр 2023–2024 уч. г.

№ темы	Наименование темы	Продолжительность занятия
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
3.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
4.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
5.	Методическое занятие: «Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика» (суо). Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
6.	Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м). Подвижные игры и эстафеты.	2
7.	Кроссовый бег. Эстафеты.	2
8.	Развитие гибкости (динамические и статические упражнения на растягивание). Техника прыжков в длину с места.	2
9.	Развитие координационных способностей (подвижные игры, игровые упражнения).	2
10.	Прием контрольных нормативов (ФОС- нормативные требования по ОФП).	2
11.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения, передачи одной и двумя руками на месте и в движении, броски по корзине, учебная игра.	2
12.	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой сверху в движении, с места, штрафные броски. Учебная игра.	2
13.	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра.	2
14.	Методическое занятие: «Аэрозоль и фитотерапия» (суо). Баскетбол. Встречные передачи, перехват мяча, передачи и бросок в движении, бросок одной рукой от плеча с места. 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.	Баскетбол. Бросок одной рукой сверху в движении, с места, личная защита. Учебная игра.	2
17.	Методическое занятие: «Ловкость, методы развития и контроля» (оуо) Баскетбол. Бросок одной рукой сверху в движении, с места, личная защита. Учебная игра.	2
18.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «заслон». Штрафные броски. Учебная игра.	2
19.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «заслон». Штрафные броски. Учебная игра.	2
20.	Прием контрольных нормативов (ФОС - нормативные требования по баскетболу).	2
Всего часов		40

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

Ростиаши

Е.Ю. Ростиаши