

**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

2023 г.

« 29 »

августа

Тематический план практических занятий

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту

Курс III

Факультет Стоматологический

на V семестр 2023–2024 уч. г.

№ темы	Наименование темы	Продолжительность занятия
1.	Развитие общей выносливости. 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.	Методическое занятие: «Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика» (суо). Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м). Подвижные игры и эстафеты.	2
6.	Развитие силы, силовой выносливости (силовые упражнения с внешним сопротивлением и с весом собственного тела). Кроссовый бег. 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.	Прием контрольных нормативов (ФОС – нормативные требования по ОФП).	2
10.	Методическое занятие: «Ловкость, методы развития и контроля» (оуо). Баскетбол. Совершенствование техники передачи одной и двумя руками на месте и в движении, броски по корзине, штрафные броски, личная защита, учебная игра.	2
11.	Баскетбол. Встречные передачи, перехват мяча, передачи и бросок в движении, бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2
12.	Баскетбол. Бросок одной рукой сверху в движении, с места, личная защита. Учебная игра.	2
13.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «заслон». Штрафные броски. Учебная игра.	2
14.	Баскетбол. Совершенствование технических приемов баскетбола, взаимодействие двух игроков «заслон», штрафные броски, учебная игра.	2
15.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков – «тройка», броски в парах с точек. Учебная игра.	2
16.	Баскетбол. Передачи и бросок в движении, «зонная защита» (2х1х2), штрафные броски. Учебная игра.	2
17.	Методическое занятие: «Аэрозоль и фитотерапия» (суо). Баскетбол. Личная защита, зонная защита (2х1х2), штрафные броски, учебная игра.	2
18.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения, передачи одной и двумя руками на месте и в движении, штрафные броски, учебная игра.	2
19.	Прием контрольных нормативов (ФОС – нормативные требования по баскетболу).	2
Всего часов		38

Зав. учебной частью кафедры,
ст. преподаватель

« 29 » августа 2023 г.

Ростиашвили

Е.Ю. Ростиашвили