

**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
«28» август А.Р. Кусова 2023 г.

Тематический план практических занятий

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту
Курс IV
Факультет Стоматологический
на VII семестр 2023–2024 уч. г.

№ темы	Наименование темы	Продолжительность занятия
1.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Прыжки в длину с места.	2
2.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (игровые и прыжковые упражнения). Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
3.	Развитие координационных способностей (подвижные игры, игровые упражнения); развитие гибкости (динамические и статические упражнения на растягивание).	2
4.	Развитие координационных способностей (подвижные игры, игровые упражнения); развитие гибкости (динамические и статические упражнения на растягивание).	2
5.	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
6.	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
7.	Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м). Подвижные игры и эстафеты.	2
8.	Развитие силы, силовой выносливости. Кроссовый бег.	2
9.	Развитие силы, силовой выносливости. Кроссовый бег.	2
10.	Прием контрольных нормативов (ФОС-нормативные требования по ОФП).	2
11.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения, передачи одной и двумя руками, в парах. Личная защита, зонная защита. Штрафные броски. Учебная игра.	2
12.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения, передачи одной и двумя руками, в парах. Личная защита, зонная защита. Штрафные броски. Учебная игра.	2
13.	Баскетбол. Развитие физических качеств: сила и выносливость с применением элементов гимнастики, игровых упражнений по баскетболу, учебная игра.	2
14.	Баскетбол. Эстафеты с применением элементов техники баскетбола (ведение мяча и передача). Учебная игра.	2
15.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения, передачи одной и двумя руками, броски по кольцу; штрафные броски, учебная игра.	2
16.	Баскетбол. Тактические действия для подготовки к соревнованиям по баскетболу, учебная игра.	2
17.	Баскетбол. Тактические действия для подготовки к соревнованиям по баскетболу, учебная игра.	2
18.	Прием контрольных нормативов (ФОС-нормативные требования по баскетболу).	2
Всего часов		36

Зав. учебной частью кафедры,
ст. преподаватель

«29» августа 2023 г.

Росташвили

Е.Ю. Ростиашвили