

**Тематический план практических занятий по дисциплине
«Физическая культура» для обучающихся по специальности
31.01.01 Медицинский администратор в 2025-2026 учебном году**

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
	1 курс 1 семестр	
1	Тема: Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений на организм человека. Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	2
2	Тема: Общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Вводное адаптационное занятие. Физиологический механизм действия ОРУ на организм человека. Анализ приложения Posture Checker для создания представления об осанке человека и методов ее коррекции. Структура комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Правила оформления комплекса УГГ. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др.	2
3	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса и спины с собственным весом и на тренажёрах. Особенности развития силы в возрасте 18-25 лет. Показания и противопоказания к занятиям силовой гимнастикой. Абсолютные и относительные значения силы. Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положений лёжа и сидя, с партнёром и без (нижнего, верхнего и среднего отделов брюшного пресса). Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы брюшного пресса и спины. Работа на специализированных тренажёрах.	2
4	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног и рук с собственным весом и на тренажёрах. Основные задачи развития силовых способностей человека. Сила как физическое качество. Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая ловкость. Рекомендации к выполнению силовых упражнений. Силовые упражнения для мужчин. Силовые упражнения для женщин. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. Основные упражнения для мышц ног: боковые выпады с грифом штанги, приседания с отягощением, подъемы на носки стоя на одной ноге, подъемы на носки сидя, обратные подъемы ног с отягощением	2

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
	на горизонтальной скамье. Основные упражнения на мышцы рук: отжимания с упором сзади на скамье, разгибания рук с гантелью из-за головы лежа; разгибание руки назад с гантелью; сведение рук на тренажере; разгибания запястий на блоке.	
5	Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие. Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. Анализ приложения Posture Checker для создания представления об осанке человека и методов ее коррекции. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики (зарядка) и гимнастики в режиме дня. Использование аэробики.	2
6	Тема: Техника бега на короткие дистанции. Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Системы видеонаблюдения за тренировочным процессом спортсменов (программные продукты Альфа Спорт или PolarTeam) используемые для правильной организации процесса подготовки спортсмена и проведения соревнований. Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	2
7	Тема: Техника прыжка в длину с места. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий. Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	2
8	Тема: Техника оздоровительной ходьбы. Основные характеристики техники ходьбы. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе. Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту. Техника работы рук. Биомеханика работы туловища при ходьбе. Дыхание при ходьбе. Ходьба по пересеченной местности.	2
9	Тема: Техника бега на длинные дистанции. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Судьи, их права и обязанности. Использование IT-технологий в судействе различных видов соревнований. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км.	2
10	Тема: Оценка физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места (см); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине	4

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
	до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту). Челночный бег 5 x 20 м (с); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 60 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника – наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	
	Итого:	22 ч
	1 курс 2 семестр	
1	Тема: Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений на организм человека. Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	2
2	Тема: Общеразвивающие упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Вводное адаптационное занятие. Физиологический механизм действия ОРУ на организм человека. Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	2
3	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса и спины с собственным весом и на тренажёрах. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положений лёжа и сидя, с партнёром и без (нижнего, верхнего и среднего отделов брюшного пресса). Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы брюшного пресса и спины. Работа на специализированных тренажёрах.	2
4	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног и рук с собственным весом и на тренажёрах. Основные упражнения для мышц ног: боковые выпады с грифом штанги, приседания с отягощением, подъемы на носки стоя на одной ноге, подъемы на носки сидя, обратные подъемы ног с отягощением на горизонтальной скамье. Основные упражнения на мышцы рук: отжимания с упором сзади на скамье, разгибания рук с гантелью из-за головы лежа; разгибание руки назад с гантелью; сведение рук на тренажере; разгибания запястий на блоке.	2
5	Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики (зарядка) и гимнастики в режиме дня. Использование аэробики.	2
6	Тема: Техника бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	2

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
7	Тема: Техника прыжка в длину с места. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий. Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	2
8	Тема: Техника бега по пересечённой местности. Часть 1. Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км).	2
9	Тема: Техника бега по пересечённой местности. Часть 2. Правила ведения протокола. Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Использование кардиомониторов для контроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км	2
10	Тема: Оценка физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места (см); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту). Челночный бег 5 х 20 м (с); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 60 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	4
Итого:		22 ч
Всего:		44ч

Обсуждено на заседании кафедры физической культуры и здоровья,
протокол № 18 от 30.05.2025 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова