

**Тематический план практических занятий по дисциплине  
«Физическая культура» для обучающихся по специальности  
31.02.06. «Стоматология профилактическая»  
в 2025-2026 учебном году**

| № | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|   | <b>1 курс 1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |
| 1 | <b>Тема: Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</b> 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 | <b>Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие.</b> Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажёров: 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            |
| 3 | <b>Тема: Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Методика составления и проведение.</b> Структура комплекса УГГ: 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. Правила оформления комплекса УГГ: правила оформления титульного листа; формы и правила записи упражнений; правила сокращений; термины общеразвивающих упражнений, используемых при записи комплекса УГГ. Правила проведения комплекса УГГ. Требования, предъявляемые при приеме комплекса УГГ.                                                                                                                                                 | 2            |
| 4 | <b>Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах.</b> 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. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положения 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. Контрольные нормативы: подъём туловища из положения лёжа за 30 минут; удержание позы «Планки». | 2            |
| 5 | <b>Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах.</b> Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая ловкость. Рекомендации к выполнению силовых 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 на горизонтальной скамье.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            |

| №  | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 6  | <b>Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах.</b> Основные задачи развития силовых способностей человека. Сила как физическое качество. Силовые упражнения для мужчин. Силовые упражнения для женщин. 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            |
| 7  | <b>Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах.</b> Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы спины. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: подъём туловища из положения лёжа на животе за 30 минут; удержание позы «Планки».                                                                                             | 2            |
| 8  | <b>Тема: Техника бега на короткие дистанции.</b> Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. 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.   | 2            |
| 9  | <b>Тема: Техника прыжка в длину с места.</b> 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            |
| 10 | <b>Тема: Техника оздоровительной ходьбы (работа ног).</b> Основные характеристики техники ходьбы. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.<br><b>Практическое занятие № 10.</b> Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту.                                                                                                                                         | 2            |
| 11 | <b>Тема: Техника оздоровительной ходьбы (работа верхней части туловища).</b> Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе. Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы рук. Биомеханика работы туловища при ходьбе. Дыхание при ходьбе. Ходьба по пересеченной местности.                                                                                    | 2            |
| 12 | <b>Тема: Техника скандинавской ходьбы. Основы техники.</b> Основные характеристики техники скандинавской ходьбы. Снаряжение. Экипировка. Показания и противопоказания. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с палками. Работа рук и ног во время ходьбы.                                                                                                                                                                                               | 2            |
| 13 | <b>Тема: Техника скандинавской ходьбы. Координация.</b> Координация движений ног и рук с палками. Определение ритма ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Техника работы ног. Техника работы рук. Фаза отталкивание. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.                                                                                                                                                     | 2            |
| 14 | <b>Тема: Оценка физической подготовленности. Силовые показатели.</b> 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).                                                                                                                                              | 2            |
| 15 | <b>Тема: Оценка физической подготовленности. Скоростно-координационные показатели.</b> Общеразвивающие упражнения. 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                                                                                                                                                                  | 2            |

| №  | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    | гимнастической скамейке (см).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
| 16 | <b>Тема: Оценка физической работоспособности.</b><br>Функциональная диагностика. Цели и задачи. Определение понятия «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC <sub>170</sub> . Противопоказания к назначению степ-теста PWC <sub>170</sub> . Использование кардиодатчиков для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.                                                                                                                                                          | 2            |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>32 ч</b>  |
|    | <b>1 курс 2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |
| 1  | <b>Тема: Стойка в бадминтоне. Жонглирование открытой стороной ракетки.</b><br>История возникновения бадминтона в России. Стойка в бадминтоне: низкие (защитные), средние (основные), высокие. Передача ракетки в парах, поднимание ракетки с пола, жонглирование ракеткой. Жонглирование открытой стороной ракетки. Жонглирование в парах на различной высоте и расстоянии. Ловля волана открытой стороной ракетки с подбрасыванием рукой, с подбрасыванием со струнной поверхности, с подбрасыванием на заданную высоту.                                                                          | 2            |
| 2  | <b>Тема: Ловля волана открытой стороной ракетки. Техника перемещений в бадминтоне</b><br>Бадминтон как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Перемещения правым и левым боком. Короткая подача в стенку, в парах через сетку. подача волана в различные зоны площадки. Стретчинг для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон.                                                                                                                                                                                     | 2            |
| 3  | <b>Тема: Техника короткой подачи открытой стороной ракетки.</b> Методические основы самостоятельных занятий бадминтоном. Парные и одиночные игры. Общая характеристика качества гибкости. Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная. Перемещения правым и левым боком. Короткая подача в стенку, в парах через сетку. подача волана в различные зоны площадки. Стретчинг для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Выполнение контрольных нормативов: 20 набиваний воланом над собой. | 2            |
| 4  | <b>Тема: Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</b> Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны. Перестроение в передвижении: по диагонали, «змейкой».                                                                                                                                                                                                                    | 2            |
| 5  | <b>Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка.</b><br>Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. 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. Использование аэробики.                                                                                                              | 2            |
| 6  | <b>Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах.</b> Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий), метод электрической стимуляции.                                                                                                                                                   | 2            |

| №  | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 7  | <b>Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах.</b> Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы рук. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: время удержания гантелей на вытянутых руках (1 кг - девушки; 2 кг - юноши).                                                                                                                                                                                                                        | 2            |
| 8  | <b>Тема: Техника бега на длинные дистанции.</b> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Судьи, их права и обязанности. 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            |
| 9  | <b>Тема: Техника бега по пересечённой местности</b> Правила ведения протокола. 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). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км.                                                                     | 2            |
| 10 | <b>Тема: Техника бега на короткие дистанции</b> Правила ведения протокола. Техника бега на короткие дистанции. Правила дыхания во время бега. Бег на короткие и 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). Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением. | 2            |
| 11 | <b>Тема: Техника перехвата мяча в баскетболе.</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком.                                                                                                                                                                                                                                          | 2            |
| 12 | <b>Тема: Техника добивания мяча в баскетболе.</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком.                                                                                                                                                                                                                                          | 2            |
| 13 | <b>Тема: Техника передвижения защитника. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Бросок в прыжке и его разновидности: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой над головой, двумя руками. Вырывание мяча рывком на себя, вырывание толчком на противника вперед-вниз. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.                                                                                                                                                                            | 2            |
| 14 | <b>Тема: Техника ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование основных способов передвижения в нападении в баскетболе.</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу. Передача одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сбоку, от груди. Передачи с места, в движении. Ведение мяча без зрительного контроля, с изменением направления, с                                                                                                                                                                                    | 2            |

| №  | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    | изменением скорости и ритма движения, с низким отскоком, с высоким отскоком. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |
| 15 | <b>Тема: Техника обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.</b><br>Правила судейства в стритболе. Ведение статистики баскетбольного матча ( <u>OnlineBasket</u> ). Обманные движения руками: на месте, в движении. Обманные движения головой: на месте, в движении. Обманные движения корпусом: на месте, в движении. Перевод мяча с руки на руку, перевод мяча за спиной, перевод мяча под ногой, перевод мяча между ног: с активным защитником, с пассивным защитником. Обучающая игра.                                                                                                                                                               | 2            |
| 16 | <b>Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё в волейболе.</b> Правила проведения соревнований по волейболу. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.                                              | 2            |
| 17 | <b>Тема: Техника верхней подачи и приёма после неё в волейболе.</b> Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением. | 2            |
| 18 | <b>Тема: Техника прямого нападающего удара.</b> Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.                                   | 2            |
| 19 | <b>Тема: Техника перемещений в волейболе.</b> Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.                                     | 2            |
| 20 | <b>Тема: Оценка физической подготовленности</b> <b>Содержание учебного материала</b><br>Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); 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); 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); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).                                           | 2            |

| № | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|   | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>40 ч</b>  |
|   | <b>2 курс 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |
| 1 | <b>Тема: Техника высокой подачи открытой стороной ракетки в бадминтоне.</b> Правила проведения соревнований по бадминтону. Высокая подача: имитация, подача в стену, подача в парах. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.                                                                                                                                                                                  | 2            |
| 2 | <b>Тема: Техника высокого удара на месте.</b> Правила проведения соревнований по бадминтону. Судьи и их обязанности. Высокий удар: имитация высокого удара, удар по ленте, удар по подвесному волану, удар после высокой подачи. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.                                                                                                                                      | 2            |
| 3 | <b>Тема: Техника короткой подачи открытой стороной ракетки. Совершенствование в технике ловле волана открытой стороной ракетки.</b> Правила проведения соревнований по бадминтону. Судьи и их обязанности. Ведение протокола соревнований. Особенности парной игры в бадминтон. Короткая подача с замахом в стенку, в парах через сетку, в разные поля подачи и зоны. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра. |              |
| 4 | <b>Тема: Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</b> Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок в движении. Упражнения под музыку                                                                                                                                                                               | 2            |
| 5 | <b>Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.</b> Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях. Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажёров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения под музыку                                 | 2            |
| 6 | <b>Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом в статическом режиме.</b> Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика. Мышцы передней верхней части рук (бицепсы), задней верхней части рук (трицепсы); плечевые мышцы (дельтовидные). Упражнения для укрепления мышц плеча (дельтовидной мышцы в трёх направлениях). Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы рук.                                                                                   | 2            |

| №  | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 7  | <b>Тема: Техника оздоровительной ходьбы.</b><br>Оздоровительная ходьба, как вид двигательной активности. Движения рук и ног в оздоровительной ходьбе. Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе. Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Техника работы рук. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2            |
| 8  | <b>Тема: Техника бега по пересечённой местности.</b> Физиологическая и психологическая характеристика выносливости. Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |
| 9  | <b>Тема: Техника прыжка с места.</b> Правила ведения протокола. Техника бега на средние дистанции. Правила дыхания во время бега. Фальстарт. Диагностические устройства, датчики и измерители для контроля и управления физическим состоянием спортсмена в течение всего подготовительного процесса. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |
| 10 | <b>Тема: Техника прямого нападающего удара.</b> Правила проведения соревнований по пляжному волейболу. Определение «либеро» в команде. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; напрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим напрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением. | 2            |
| 11 | <b>Тема: Техника нижней подачи в волейболе и приема мяча.</b> Психологическая подготовка спортсменов. Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |
| 12 | <b>Тема: Техника верхней и нижней передач.</b> Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 13 | <b>Тема: Оценка физической подготовленности.</b> Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); 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); 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).                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 14 | <b>Тема: Физическое состояние человека</b><br>Определение понятия «физическое состояние» и способы его оценки. Определение понятия «физическое развитие» и способы его оценки. Методы оценки физического состояния. Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2            |
| 15 | <b>Тема: Функциональное состояние человека</b><br>Определение понятия «функциональное состояние». Определение физического развития методом наружного осмотра. Оценка деятельности вегетативной нервной системы. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине. Оценка деятельности дыхательной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2            |

| № | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|   | системы: жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи. Оценка деятельности вестибулярной функции. Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата: теппинг-тест, точность мышечных усилий. Занесение результатов тестирования в базу данных с последующим анализом функционального состояния студента.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |
|   | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>30 ч</b>  |
|   | <b>2 курс 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
| 1 | <b>Тема: Техника высокого удара в бадминтоне.</b> Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. Короткая подача в парах. Высокий удар в парах. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            |
| 2 | <b>Тема: Техника передвижений к сетке в один и два, три шага.</b> Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. Передвижение к сетке: в один и два, шага без ракетки (с ракеткой). Передвижение к сетке в три шага в ходьбе, в медленном темпе с ракеткой и без, в среднем темпе. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.                                                                                                                                                                    | 2            |
| 3 | <b>Тема: Техника высокодального удара</b><br>Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. Высокодальный удар в парах. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2            |
| 4 | <b>Тема: Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</b> Техника высокодального удара. Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов ЛФК. Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны.                                                                                                                                                                                                                                                   | 2            |
| 5 | <b>Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.</b> Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов УГГ. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Упражнения в парах и в перестроении. Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2            |
| 6 | <b>Тема: Техника блокирования в волейболе.</b> Способы проведения соревнований. Определение победителей. Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами.                                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 7 | <b>Тема: Техника прямого нападающего удара. Совершенствование в технике нижней подачи и приёма после неё</b> Способы проведения соревнований. Определение победителей. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами. | 2            |
| 8 | <b>Тема: Техника спортивной ходьбы</b> Зарождение и становление спортивной ходьбы как вида легкой атлетики. Основа техники спортивной ходьбы. Движения рук и ног в спортивной ходьбе. Основные характеристики техники                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            |

| №  | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | ходьбы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| 9  | <b>Тема: Техника скандинавской ходьбы.</b> Зарождение и становление скандинавской ходьбы. Основные характеристики техники скандинавской ходьбы. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с палками. Работа рук и ног во время ходьбы. Техника работы ног. Техника работы рук. Фаза отталкивание. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности. Моделирование соревнований. | 2               |
| 10 | <b>Тема: Оценка физической подготовленности.</b> Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); 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 вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).                                                          | 2               |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>20 ч</b>     |
|    | <b>Всего практических занятий:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>122 часа</b> |

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

Заведующий кафедрой

физической культуры и здоровья

С.Ю. Максимова