

**Тематический план практических занятий по дисциплине
«Физическая культура» для обучающихся по специальности
34.02.01. «Сестринское дело» (очно-заочная форма обучения)
в 2025-2026 учебном году**

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1 курс 1 семестр		
1	<p>Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Вводное адаптационное занятие. Гимнастика в системе физического воспитания России. Анализ приложения Posture Checker для создания представления об осанке человека и методов ее коррекции. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. 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.</p>	2
2	<p>Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса и спины с собственным весом и на тренажёрах.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	2

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
3	<p>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.</p> <p>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.</p>	2
5	<p>Тема: Техника бега на короткие дистанции и прыжка в длину с места.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	2
6	<p>Тема: Техника оздоровительной ходьбы.</p> <p>Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе. Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы рук и ног. Биомеханика работы туловища при ходьбе. Дыхание при ходьбе. Ходьба по пересеченной местности.</p>	2
6	<p>Тема: Оценка физической подготовленности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места (см); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз);</p>	2

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
	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 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:	12 ч

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

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова