

**Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 31.02.01. «Лечебное дело» в 2024-2025 учебном году**

Семестр	Наименование работы	Часы
1 семестр	<p><b><i>Составление и проведение комплексов упражнений <u>на выбор</u>:</i></b></p> <p>1. Составление и ежедневное выполнение комплекса УГГ (в том числе с использованием ИТ –приложений оздоровительной направленности).</p> <p>2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики.</p>	2
	<p><b><i>Составление и проведение комплексов упражнений <u>на выбор</u>:</i></b></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</p> <p>2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</p>	2
	<p><b><i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i></b></p>	
<b>Итого:</b>		<b>4 ч</b>
2 семестр	<p><b><i>Составление и проведение комплексов упражнений:</i></b></p> <p><i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning, PostureCHECKER для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i></p> <p>1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе.</p>	2
	<p>2.Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей.</p>	2
	<p><b><i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i></b></p>	
<b>Итого:</b>		<b>4 ч</b>
3 семестр	<p><b><i>Тематика рефератов (на выбор):</i></b></p> <p>1.Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена.</p> <p>2.Профессионально-прикладное значение физического качества ловкости для медицинского работника среднего звена.</p> <p>3.Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для медицинского работника среднего звена.</p> <p>4.Профессионально-прикладное значение физического качества силы для медицинского работника среднего звена.</p>	2
	<p>1. Разработать «индивидуальную трассу» для оздоровительной ходьбы 9 (от 5-10 км), с учетом ЧСС в диапазоне 100-140 уд/мин. (пройти дистанцию с индивидуальным хронометражем, используя мобильное приложение, типа шагомер, с занесением результатов данных в индивидуальный дневник).</p>	2
	<p><b><i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i></b></p>	
<b>Итого:</b>		<b>4 ч</b>

4 семестр	<p><b>Тематика рефератов <u>на выбор</u>:</b></p> <p>1. Основные функции стопы и их влияние на организм человека.  2. Биомеханика ходьбы человека.  3. Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы.  4. Анализ (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа <u>на выбор</u>:</b></p> <p>1.Методика оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).  2.Определить свой уровень биологического возраста. Составить программу двигательной активности в соответствии с возрастными требованиями.  3. Определить и рассчитать уровень физической работоспособности</p>	2	
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>		
		<b>Итого:</b>	<b>4 ч</b>
5 семестр	<p><b>Составление и проведение комплексов упражнений:</b></p> <p><i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning, PostureCHECKER для формирования правильного паттерна дыхания.</i></p> <p>1.Составление комплекса упражнений по формированию правильного паттерна дыхания.</p>	2	
	<p>2.Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием различных методик (состояние здоровья и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы фиксировать ежедневно в дневнике самоконтроля).</p>	2	
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>		
		<b>Итого:</b>	<b>4 ч</b>
6 семестр	<p><b>Составление и проведение комплексов упражнений <u>на выбор</u>:</b></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление правильной биомеханики дыхания при перенесенном заболевании Covid-19.  2. Составление и выполнение комплекса упражнений для профилактики синдрома «Компьютерная шея», «Офисный работник».</p>	2	
	<p><b>Тематика рефератов <u>на выбор</u>:</b></p> <p>1. Цифровая платформа «Спорт России». Использование сквозных технологий в спорте.  2. Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.</p>	2	
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>		
			<b>4</b>
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>24 ч</b>

***Альтернатива\****

1. Занятие по выбору в оздоровительных секциях по волейболу, баскетболу, настольному теннису, фитнесу, футболу, атлетической гимнастики, плаванию.
2. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях по плану в течение года.

Обсуждено на заседании кафедры физической культуры и здоровья,  
протокол № 18 от 10.06.2024 г.

Заведующий кафедрой  
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова