

Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 34.02.01. «Сестринское дело» в 2024-2025 учебном году

(2022 год поступления)

Дата проведения	Наименование работы	Кол-во часов	
1 семестр (36 часов)	Тематика рефератов к лекции «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в ссузах» на выбор: 1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России. 2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 3. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.	4	
	Тематика рефератов к методическому занятию: «Утренняя гигиеническая гимнастика УГГ»: 1. Основные формы занятий гигиенической гимнастикой в лечебном учреждении. 2. Правила составления и проведения комплекса УГГ в условиях лечебного учреждения определенного профиля. 3. Реабилитация после перенесенного заболевания Covid-19.	4	
	Составление комплексов упражнений: 1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины. 3. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики. 4. Составление и проведение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия. 5. Составление и проведение комплексов упражнений для профилактики близорукости.	4	
		4	
		4	
		4	
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)		
		Итого:	36 ч
2 семестр (36 часов)	Тематика рефератов на выбор: 1. Профессионально-прикладное значение физического качества «сила» для медицинского работника среднего звена. 2. Профессионально-прикладное значение физического качества «гибкость» для медицинского работника среднего звена.	4	
	Самостоятельная работа 1. Проведение анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре в основной (или подготовительной, или специальной) медицинской группе (не менее 3 карт экспресс -анализов переносимости нагрузки). 2. Проведение анализа переносимости нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ... (вид спорта по выбору, не менее 3 карт экспресс -анализов переносимости нагрузки).	6	
		6	

	<p>Составление комплексов упражнений:</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе.</p> <p>2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов с учётом возраста и нозологии в условиях лечебного учреждения.</p> <p>3. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у девушек (юношей).</p> <p>4. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины у девушек (юношей).</p> <p>5. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление диафрагмального дыхания (разработка задних нижних отделов легких).</p>	4
		4
		4
		4
		4
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	36 ч
3 семестр (28 часов)	<p>Тематика рефератов на выбор:</p> <p>1. Профессионально-прикладное значение физического качества «выносливость» для медицинского работника среднего звена.</p> <p>2. Профессионально-прикладное значение физического качества «быстрота» для медицинского работника среднего звена.</p>	4
	<p>Составление программ по развитию аэробной выносливости на выбор:</p> <p>1. Составление недельной программы занятий для развития аэробной выносливости занимающихся 18-30 лет (35-45 лет).</p> <p>2. Составление месячной программы занятий для развития аэробной выносливости занимающихся (возрастная категория по выбору) с использованием различных средств физического воспитания (использовать ходьбу, аэробику, езду на роликах, велосипеде, плавание и т.д.).</p>	4
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Определить и рассчитать свой уровень физической работоспособности (метод по выбору).</p>	2
	<p>Составление комплексов упражнений:</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления ягодичных мышц.</p> <p>2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>3. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук.</p> <p>4. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц рук, груди и плечевых суставов.</p> <p>5. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание подколленных связок, мышц задней части бедра и голени.</p> <p>6. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление правильной биомеханики дыхания при перенесенном заболевании Covid-19.</p>	3
		3
		3
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	28
4 семестр (30 часов)	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Оценить уровень своего физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).</p> <p>2. Определить уровень биологического возраста родственников. Составить программу двигательной активности в соответствии с возрастными требованиями.</p>	4
		4
	<p>Тематика рефератов на выбор:</p> <p>1. Основные функции стопы и их влияние на организм человека.</p> <p>2. Биомеханика ходьбы человека.</p> <p>3. Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы.</p>	4

	<p>Составление программ и комплексов упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Реабилитация после перенесенного заболевания Covid-19. Составление программы по восстановлению сатурации крови кислородом. 2. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию стоп. 3. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию грудной клетки и грудного отдела позвоночника. 4. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию таза и тазобедренных суставов. 5. Составление и проведения упражнений на мобилизацию и расслабление крестцово-подвздошного сочленения (КПС). 6. Составление и проведение комплекса упражнений для «офисного работника». 	3 3 3 3 3 3
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	30
5 семестр (28 часов)	<p>Тематика рефератов на выбор:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Фасция как чувство». Влияние фасции на движение человека. 2. Двигательный режим человека в различные периоды жизни. 3. Психосоматика или как влияют наши эмоции на физическое состояние человека. 	4
	<p>Составление комплексов упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц спины. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений на улучшение функций фасции. 3. Составление и выполнение комплекса упражнений при синдроме «компьютерная шея». 4. Составление и выполнение дыхательных упражнений после перенесенного заболевания Covid-19. 	4 4 4 4
	<p>Самостоятельная работа (индивидуальные программы).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровительный бег (оздоровительная ходьба) с заполнением индивидуального дневника. 2. Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием различных методик (состояние здоровья и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы фиксировать ежедневно в дневнике самоконтроля). 	4 4
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	28
6 семестр (16 часов)	<p>Тематика рефератов на выбор:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Миофасциальный релиз в спорте и медицине. 2. Функциональная музыка - помощник в учёбе, работе, спорте. 	4
	<p>Составление программ и комплексов упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить программу реабилитационных мероприятий после перенесенного заболевания Covid-19. 2. Составить и провести комплекс упражнений с использованием миофасциальных методик. 3. Составить и провести комплекс упражнений на расслабление с использованием аутогенной тренировки и функциональной музыки. 	4 4 4
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	16
	ВСЕГО:	174 ч

Альтернатива*

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

Обсуждено на заседании кафедры физической культуры и здоровья,
протокол № 18 от 17.06.2024 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова