

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

Наименование работы	Кол-во часов
1 семестр	
Написание и защита реферата с презентацией:	
1. Тема: «Оздоровительная ходьба, как лучшее средство для двигательной активности человека».	3
2. Тема: «Беговые марафоны. Польза и вред»	3
Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений):	
1. Составление и ежедневное выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Оформить работу с фото отчетом.	1
2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики. Оформить работу с фото отчетом.	1
3. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Оформить работу с фото отчетом.	1
4. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины. Оформить работу с фото отчетом.	1
5. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног. Оформить работу с фото отчетом.	1
6. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Оформить работу с фото отчетом.	1
<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
Всего:	12 ч
2 семестр	
Написание и защита реферата с презентацией:	
1. Тема: «Биомеханика ходьбы человека».	2
2. Тема: «Основные функции стопы и их влияние на организм человека».	2
4. Тема: «Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы».	2
5. Тема: Аналитический обзор (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения.	2
6. Тема: «Профессионально-прикладное значение физических качеств (выносливости, силы, координации, гибкости, быстроты) человека для медицинского работника среднего звена».	2
Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений):	
1. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе. Оформить работу с фото отчетом.	2

2. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей. Оформить работу с фото отчетом	2
3. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития аэробной выносливости с использованием кругового метода на открытой площадке. Оформить работу с фото отчетом.	2
4. Составить и выполнить комплекс упражнений для формирования навыков длительного нахождения в вертикальной позе. Оформить работу с фото отчетом.	2
Оздоровительная ходьба:	
1. С использованием Приложения «Человек идущий» выполнить 10 000 шагов одновременно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	2
Физические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):	
1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста. 2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой 3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи. 4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу. 5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии) 6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.	2
<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
Всего:	22 ч
3 семестр	
Написание и защита реферата с презентацией:	
1. Тема: «Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга».	2
2. Тема: «Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития силовых способностей».	2
3. Тема: «Анатомические поезда. Теория Томаса Майерса. Концепция «Анатомических поездов».	2
4. Тема: «Профессиональные заболевания медицинских работников среднего звена. Профилактика».	2
Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений):	
1. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения работы головного мозга. Оформить работу с фото отчетом.	2
2. Составить и выполнить комплекс упражнений на развитие силовых возможностей, используя эксцентрический, концентрический и изометрический методы. Оформить работу с фото отчетом.	2
3. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в грудном отделе позвоночника. Оформить работу с фотоотчетом.	2
4. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в плечевом суставе. Оформить работу с фотоотчетом.	2
Оздоровительная ходьба:	

С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	2
Физические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):	
1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста. 2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой. 3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи. 4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу. 5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии). 6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо. 7. Провести оценку подвижности в плечевом суставе, используя информацию и тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов и мышц». Данные оформить в таблицу.	4
<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
Всего:	22
4 семестр	
Написание и защита реферата с презентацией:	
1. Тема: «Профессиональные дискинезии. Профилактика координаторных неврозов у врачей».	2
2. Тема: «Различные взгляды исследователей на роль и место подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека»	2
Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов использовать приложения <i>Muscle and Motion</i> для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений):	
1. Составить и выполнить комплекс упражнений на развитие силовых возможностей, используя круговой метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.	2
2. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в тазобедренных суставах и грудном отделе позвоночника (упражнения подбирать многосуставные, которые будут направлены на одновременное улучшение подвижности в этих отделах). Оформить работу с фото отчетом.	2
3. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики астенопии. Оформить работу с фотоотчетом.	2
4. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики координаторных неврозов. Оформить работу с фото отчетом.	2
5. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости. Оформить работу с фото отчетом.	2
Оздоровительная ходьба:	
1. С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фото отчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	2
Физические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):	
1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста. 2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой	2

3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.	
4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу.	
5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии)	
6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.	
7. Оценить у себя реагирующую способность тестом «Ловля линейки». Оформить работу фото отчетом, результаты записать в таблицу.	2
8. Провести оценку вестибулярной устойчивости тестом Фукунда (синонимы маршевая проба, тест Унтербергера). Оформить работу с фото отчетом.	2
<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
Всего:	22
5 семестр	
Написание и защита реферата с презентацией:	
1. Тема: «Влияние черепно-нижнечелюстной дисфункции на позу тела. Дифференцированная диагностика». При написании реферата использовать книгу Торстон Лиём «Практика краниоскальной остеопатии».	2
2. Тема: «Виды упражнений и техника тренировок для разных типов мышечных волокон»	2
Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений):	
1. Составить и выполнить комплекс при верхнем перекрестном синдроме. Оформить работу с фото отчетом.	2
2. Составить и выполнить комплекс при профилактике синдрома малой грудной мышцы. Оформить работу с фото отчетом.	2
3. Составить и выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса, используя изометрический метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.	2
4. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития статической выносливости с использованием кругового метода. Оформить работу с фото отчетом.	2
5. Составить и выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса, используя изометрический метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.	2
Оздоровительная ходьба:	
1. С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одновременно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	2
Физические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):	
1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста. 2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой. 3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи. 4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу. 5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии). 6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.	2

7. Провести оценку подвижности в кисти и пальцах рук, используя информацию и тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов и мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.	2
8. Провести оценку стопы. Выполнить тестирование различными способами. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.	2
<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
Всего:	22
6 семестр	
Написание и защита реферата с презентацией:	
1. Тема: «Перекрестные мышечные синдромы. Причина и профилактика».	2
2. Тема: «Диспластики» – кто они? Особенности тренировочных занятий с лицами, имеющих дисплазию соединительной ткани».	2
3. Тема: «Малая грудная мышца и ее роль в формировании правильной осанки».	2
4. Тема: «Синдром офисного работника и смартфонной шеи».	2
Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений):	
1. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Оформить работу с фото отчетом.	2
2. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения кровотока в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отчетом.	2
3. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный работник». Оформить работу с фото отчетом.	2
Оздоровительная ходьба:	
1. С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	2
Физические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):	
1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста. 2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой 3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи. 4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу. 5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии) 6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.	2
7. Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию и тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов и мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.	2
8. Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.	2
<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
Всего:	22
ИТОГО:	122

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 № 16 от 28.05.2024 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова