

Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 2026 года поступления по специальности 33.02.01. Фармация, форма обучения очная на 2026-2027 учебный год

Семестр	Наименование работы	Часы
1 семестр	Составление и ежедневное выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2
	Составление и проведение комплексов упражнений <u>на выбор</u>: <i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning, PostureCHECKER для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i> 1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса 2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	4 ч
2 семестр	Составление и проведение комплексов упражнений <u>на выбор</u>: <i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning, PostureCHECKER для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i> 1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе. 2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей.	2
	1. Составление и выполнение комплекса упражнений корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	4 ч
3 семестр	Тематика рефератов <u>(на выбор)</u>: 1. Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена. 2. Профессионально-прикладное значение физического качества ловкости для медицинского работника среднего звена. 3. Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для медицинского работника среднего звена. 4. Профессионально-прикладное значение физического качества силы для медицинского работника среднего звена.	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	2 ч
4 семестр	1. Оценить свое физическое состояние: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).	2

	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	2 ч
	ВСЕГО:	12 ч

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.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья, протокол № 16 от «29 » мая 2026 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова