Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 2024, 2025 годов поступления по специальности 31.02.01. Лечебное дело на 2026-2027 учебный год

Семестр	Наименование работы	Часы
1 семестр	***Составление и проведение комплексов упражнений <u>на выбор:</u>*** 1. Составление и ежедневное выполнение комплекса УГГ (в том числе с использованием IT –приложений оздоровительной направленности). 2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики.	2
	Составление и проведение комплексов упражнений <u>на выбор:</u> 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. 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.	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	**4 ч**
2 семестр	***Составление и проведение комплексов упражнений:*** *При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning, PostureCHECKER для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.* 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 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
	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).	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	

	Итого:	**4 ч**
4 семестр	**Тематика рефератов на выбор:** 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	2
	Самостоятельная работа (на выбор): 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	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	**4 ч**
5 семестр	***Составление и проведение комплексов упражнений:*** *При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning, PostureCHECKER для формирования правильного паттерна дыхания.* 1.Составить комплекс упражнений для формирования правильного паттерна дыхания.	**2**
	2.Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием различных методик (состояние здоровья и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы фиксировать ежедневно в дневнике самоконтроля).	**2**
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	**4 ч**
6 семестр	***Составление и проведение комплексов упражнений на выбор:*** 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».	2
	Тематика рефератов на выбор: 1. Цифровая платформа «Спорт России». Использование сквозных технологий в спорте. 2. Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.	2
	Альтернатива (см. сноску в конце документа)*	
		4
	ВСЕГО:	**24 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.

Обсуждено на заседании кафедры физической культуры и здоровья, протокол № 16 от 29.05.2026 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья С.Ю. Максимова