

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

№ п/п	Наименование работы	Часы
1 семестр	Составление и проведение комплексов упражнений:	
	1. Составление и ежедневное выполнение комплекса УГГ.	2
	2. 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
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	4 ч
2 семестр	Составление и проведение комплексов упражнений:	
	1. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в грудном отделе позвоночника.	2
	2. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей.	2
	3. 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
	4. Составление и выполнение комплекса упражнений для профилактики различных заболеваний, связанных с деятельностью специалиста среднего звена – «фельдшер».	2
	5. Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием оздоровительных методик.	2
	Тематика рефератов (на выбор):	2
	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.	
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	12 ч
3 семестр	1. Разработать «индивидуальную трассу» для оздоровительной ходьбы (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
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	2 ч

4 семестр	1. Составление и выполнение комплекса упражнений для профилактики «смартфоновой шеи».	2
	Выполнить рефераты на тему:	
	2. Биомеханика ходьбы человека.	2
	3. Анализ (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения	2
	4. Оценить уровень своего физического состояния. 5. Определить свой уровень биологического возраста. Составить программу двигательной активности в соответствии с возрастными требованиями. 6. Определить и рассчитать уровень физической работоспособности	2 2 2
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	12 ч
5 семестр	1. Составление и выполнение комплекса упражнений для формирования правильного паттерна дыхания.	2
	2. Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием оздоровительных технологий.	2
	3. Составление и выполнение комплекса упражнений для профилактики психоэмоционального состояния.	2
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	6 ч
	ВСЕГО:	36 ч

Альтернатива*

1. Занятие по выбору в оздоровительных секциях ФОК «Волгомед».
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