

**Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине
«Физическая культура» для обучающихся 2026 года поступления по
специальности 34.02.01. Сестринское дело, форма обучения очная на
2026-2027 учебный год**

Семестр	Тема самостоятельной работы	Кол-во часов
1 семестр (4 часа)	<i>Составление и проведение комплексов упражнений <u>на выбор</u>:</i> 1. Составление и ежедневное выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (в том числе с использованием ИТ – приложений оздоровительной направленности). 2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики.	2
	<i>Составление и проведение комплексов упражнений <u>на выбор</u>:</i> 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
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	4 ч
2 семестр (8 часов)	1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе.	2
	2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей.	2
	3. Составление комплекса упражнений для профилактики миопии.	2
	4. Составление комплекса упражнений для профилактики синдрома «смартфоновая шея».	2
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	8 ч
3 семестр (2 часа)	<i>Тематика рефератов <u>на выбор</u>:</i> 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
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	2

4 семестр (4 часа)	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
	Выполнить оценку своего морфофункционального состояния с использованием следующих функциональных тестов и проб: ортостатической пробы, индекса Кердо, УФС Пироговой, пробы Генчи, пробы Штанге, теста Ахмеджановой, индекса Кетле, пробы Мартине.	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	4
	ВСЕГО:	18 ч

Альтернатива*

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