

Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 31.02.01. «Лечебное дело» в 2023-2024 учебном году

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 ИТ –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
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
Итого:		4 ч
2 семестр	Составление и проведение комплексов упражнений: <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 2
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	
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
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
Итого:		4 ч

4 семестр	<p>Тематика рефератов <u>на выбор</u>:</p> <p>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</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа <u>на выбор</u>:</p> <p>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</p>	2	
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>		
		Итого:	4 ч
5 семестр	<p>Составление и проведение комплексов упражнений:</p> <p><i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning, PostureCHECKER для формирования правильного паттерна дыхания.</i></p> <p>1.Составление комплекса упражнений по формированию правильного паттерна дыхания.</p>	2	
	<p>2.Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием различных методик (состояние здоровья и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы фиксировать ежедневно в дневнике самоконтроля).</p>	2	
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>		
		Итого:	4 ч
6 семестр	<p>Составление и проведение комплексов упражнений <u>на выбор</u>:</p> <p>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».</p>	2	
	<p>Тематика рефератов <u>на выбор</u>:</p> <p>1. Цифровая платформа «Спорт России». Использование сквозных технологий в спорте. 2. Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.</p>	2	
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>		
			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 № 18 от 01.06.2023 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья,
профессор



В.Б. Мандриков