

Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 33.02.01. «Фармация» в 2023-2024 учебном году

(2022, 2023 гг. и)

Семестр	Наименование работы	Часы
1 семестр	<p><i>Тематика рефератов <u>на выбор</u>:</i></p> <p>1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.</p> <p>2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>3. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</p> <p>4. Технические средства, тренажеры на службе здоровья. Информационные технологии в спорте.</p> <p>5. Цифровая платформа «Спорт России». Использование сквозных технологий в спорте.</p> <p>6. Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.</p>	2
	<p><i>Составление комплексов упражнений к методическому занятию: «Утренняя гигиеническая гимнастика УГГ» <u>на выбор</u>:</i></p> <p>1. Составление и ежедневное выполнение комплекса УГГ (в том числе с использованием ИТ –приложений оздоровительной направленности).</p> <p>2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики.</p>	2
	<p><i>Составление и проведение комплексов упражнений:</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p>	2 2
	<p><i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i></p>	
	Итого:	8 ч

2 семестр	<p>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></p> <p>1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе. 2</p> <p>2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей. 2</p> <p>3. Составление и выполнение комплекса упражнений корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки). 2</p> <p>4. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление диафрагмального дыхания. 2</p> <p>5. Реабилитация после перенесенного заболевания COVID-19. Комплекс физической реабилитации. 2</p>		
	<p>Составление и проведение комплексов (на выбор): <i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук. 2</p> <p>2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног.</p>		
	<p><i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i></p>		
	Итого:		12 ч
	3 семестр	<p>Составление и проведение комплексов: <i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для улучшения мобильности грудной клетки. 2</p> <p>2. Составление и выполнение комплекса упражнений для улучшения мобильности в тазобедренных суставах. 2</p>	
<p>Самостоятельная работа (на выбор): При выполнении анализа использовать приложение шагомер.</p> <p>1. Проведение анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре в основной (или подготовительной, или специальной) медицинской группе (не менее 2 карт экспресс -анализов переносимости нагрузки). 4</p> <p>2. Проведение анализа переносимости нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта (вид спорта по выбору, не менее 2 карт экспресс -анализов переносимости нагрузки).</p>			
<p>Тематика рефератов (на выбор):</p> <p>1. Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена. 2</p> <p>2. Профессионально-прикладное значение физического качества ловкости для медицинского работника среднего звена.</p> <p>3. Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для медицинского работника среднего звена.</p> <p>4. Профессионально-прикладное значение физического качества силы для</p>			

	медицинского работника среднего звена.	
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	10ч
4 семестр	Тематика рефератов <u>на выбор</u>: 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: 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. 3. Определить и рассчитать уровень физической работоспособности (2 метода по выбору).	2
	Самостоятельная работа <u>(на выбор)</u>: 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.	2
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	8 ч
	ВСЕГО:	38 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