

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

*(2021 год поступления)*

Се- мест	Наименование работы	Кол- во часов
5 семестр	<b>Тематика рефератов <u>на выбор</u>:</b> 1. Влияние прикуса на осанку и здоровье человека. 2. Двигательный режим человека в различные периоды жизни. 3. Психосоматика или как влияют наши эмоции на физическое состояние человека.	4
	<b>Составление комплексов упражнений:</b> 1. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц спины. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений при синдроме «компьютерная шея».	3 4
	3. Составление и выполнение дыхательных упражнений после перенесенного заболевания Covid-19.	4
	4. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию таза и тазобедренных суставов.	4
	5. Составление и проведения упражнений на мобилизацию и расслабление крестцово-подвздошного сочленения (КПС).	4
	6. Составление и проведение комплекса упражнений для «офисного работника».	4
7. Составить и провести комплекс упражнений на расслабление с использованием аутогенной тренировки и функциональной музыки.	3	
	<b>Самостоятельная работа (индивидуальные программы).</b> 1. Оздоровительный бег (оздоровительная ходьба) с заполнением индивидуального дневника.	4
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>
6 семестр	<b>Тематика рефератов <u>на выбор</u>:</b> 1. Миофасциальный релиз в спорте и медицине. 2. Функциональная музыка - помощник в учёбе, работе, спорте.	4
	<b>Составление программ и комплексов упражнений:</b> 1. Составить программу реабилитационных мероприятий после перенесенного заболевания Covid-19.	4
	2. Составить и провести комплекс упражнений с использованием миофасциальных методик.	4
	3. Составление и проведение комплекса круговой тренировки общего воздействия, используя упражнения пилатес и стретчинга.	2
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	<b>Итого:</b>	<b>14 ч</b>

***Альтернатива\****

1. Занятие по выбору в оздоровительных секциях по волейболу, баскетболу, настольному теннису, фитнесу, футболу, атлетической гимнастики.
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