

Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 34.02.01. «Сестринское дело» в 2023-2024 учебном году (2023 год поступления)

Семестр	Наименование работы	Кол-во часов
1 семестр (4 часа)	Составление и проведение комплексов упражнений (на выбор): 1. Составление и ежедневное выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (в том числе с использованием IT –приложений оздоровительной направленности). 2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики.	2
	Составление и проведение комплексов упражнений (на выбор): 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 (4 часов)	Составление и проведение комплексов упражнений: При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. 1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей.	2
		2
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	4 ч
3 семестр (2 часа)	Тематика рефератов на выбор: 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 (2 часа)	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
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
Итого:		2
ВСЕГО:		12 ч

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