

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

*(2021, 2022 год поступления)*

Дата проведения	Наименование работы	Кол-во часов
1 семестр (36 часов)	<i>Тематика рефератов к лекции «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в ссузах» <u>на выбор</u>:</i> 1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России. 2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 3. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.	4
	<i>Тематика рефератов к методическому занятию: «Утренняя гигиеническая гимнастика УГГ»:</i> 1. Основные формы занятий гигиенической гимнастикой в лечебном учреждении. 2. Правила составления и проведения комплекса УГГ в условиях лечебного учреждения определенного профиля. 3. Реабилитация после перенесенного заболевания Covid-19.	4 4 4
	<i>Составление комплексов упражнений:</i> 1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины. 3. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики. 4. Составление и проведение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия. 5. Составление и проведение комплексов упражнений для профилактики близорукости.	4 4 4 4 4
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	<b>Итого:</b>	<b>36 ч</b>
	2 семестр (36 часов)	<i>Тематика рефератов <u>на выбор</u>:</i> 1. Профессионально-прикладное значение физического качества «сила» для медицинского работника среднего звена. 2. Профессионально-прикладное значение физического качества «гибкость» для медицинского работника среднего звена.
<i>Самостоятельная работа</i> 1. Проведение анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре в основной (или подготовительной, или специальной) медицинской группе (не менее 3 карт экспресс -анализов переносимости нагрузки). 2. Проведение анализа переносимости нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ... <i>(вид спорта по выбору, не менее 3 карт экспресс -анализов переносимости нагрузки)</i> .		6 6

	<p><b>Составление комплексов упражнений:</b></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе.</p> <p>2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов с учётом возраста и нозологии в условиях лечебного учреждения.</p> <p>3. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у девушек (юношей).</p> <p>4. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины у девушек (юношей).</p> <p>5. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление диафрагмального дыхания (разработка задних нижних отделов легких).</p>	4
		4
		4
		4
		4
	<b>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>36 ч</b>
3 семестр (28 часов)	<p><b>Тематика рефератов на выбор:</b></p> <p>1. Профессионально-прикладное значение физического качества «выносливость» для медицинского работника среднего звена.</p> <p>2. Профессионально-прикладное значение физического качества «быстрота» для медицинского работника среднего звена.</p>	4
	<p><b>Составление программ по развитию аэробной выносливости на выбор:</b></p> <p>1. Составление недельной программы занятий для развития аэробной выносливости занимающихся 18-30 лет (35-45 лет).</p> <p>2. Составление месячной программы занятий для развития аэробной выносливости занимающихся (возрастная категория по выбору) с использованием различных средств физического воспитания (использовать ходьбу, аэробику, езду на роликах, велосипеде, плавание и т.д.).</p>	4
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Определить и рассчитать свой уровень физической работоспособности (метод по выбору).</p>	2
	<p><b>Составление комплексов упражнений:</b></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления ягодичных мышц.</p> <p>2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>3. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук.</p> <p>4. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц рук, груди и плечевых суставов.</p> <p>5. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание подколленных связок, мышц задней части бедра и голени.</p> <p>6. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление правильной биомеханики дыхания при перенесенном заболевании Covid-19.</p>	3
		3
		3
	<b>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>
4 семестр (30 часов)	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Оценить уровень своего физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (<b>по выбору</b>).</p> <p>2. Определить уровень биологического возраста родственников. Составить программу двигательной активности в соответствии с возрастными требованиями.</p>	4
		4
	<p><b>Тематика рефератов на выбор:</b></p> <p>1. Основные функции стопы и их влияние на организм человека.</p> <p>2. Биомеханика ходьбы человека.</p> <p>3. Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы.</p>	4

	<p><b>Составление программ и комплексов упражнений:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реабилитация после перенесенного заболевания Covid-19. Составление программы по восстановлению сатурации крови кислородом.</li> <li>2. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию стоп.</li> <li>3. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию грудной клетки и грудного отдела позвоночника.</li> <li>4. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию таза и тазобедренных суставов.</li> <li>5. Составление и проведения упражнений на мобилизацию и расслабление крестцово-подвздошного сочленения (КПС).</li> <li>6. Составление и проведение комплекса упражнений для «офисного работника».</li> </ol>	3 3 3 3 3 3
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>
<b>5 семестр (28 часов)</b>	<p><b>Тематика рефератов на выбор:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Фасция как чувство». Влияние фасции на движение человека.</li> <li>2. Двигательный режим человека в различные периоды жизни.</li> <li>3. Психосоматика или как влияют наши эмоции на физическое состояние человека.</li> </ol>	4
	<p><b>Составление комплексов упражнений:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц спины.</li> <li>2. Составление и выполнение комплекса упражнений на улучшение функций фасции.</li> <li>3. Составление и выполнение комплекса упражнений при синдроме «компьютерная шея».</li> <li>4. Составление и выполнение дыхательных упражнений после перенесенного заболевания Covid-19.</li> </ol>	4 4 4 4
	<p><b>Самостоятельная работа (индивидуальные программы).</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительный бег (оздоровительная ходьба) с заполнением индивидуального дневника.</li> <li>2. Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием различных методик (состояние здоровья и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы фиксировать ежедневно в дневнике самоконтроля).</li> </ol>	4 4
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>
<b>6 семестр (16 часов)</b>	<p><b>Тематика рефератов на выбор:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Миофасциальный релиз в спорте и медицине.</li> <li>2. Функциональная музыка - помощник в учёбе, работе, спорте.</li> </ol>	4
	<p><b>Составление программ и комплексов упражнений:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить программу реабилитационных мероприятий после перенесенного заболевания Covid-19.</li> <li>2. Составить и провести комплекс упражнений с использованием миофасциальных методик.</li> <li>3. Составить и провести комплекс упражнений на расслабление с использованием аутогенной тренировки и функциональной музыки.</li> </ol>	4 4 4
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>174 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