

Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 31.01.01 Медицинский администратор в 2025-2026 учебном году

Се- местр	Наименование работы	Кол- во ча- сов
1 семестр (12 часа)	Составление и проведение комплексов упражнений: 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: 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. 3. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. 4. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	8
	Оформить реферат на тему: «Оздоровительная ходьба, как лучшее средство для двигательной активности человека».	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	12 ч
2 семестр (4 часов)	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 индивидуаль-	2

	ный дневник).	
	Оформить реферат на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника среднего звена».	2
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	4 ч
	ВСЕГО:	16 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 30.05.2025 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья

С.Ю. Максимова