## Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 34.02.01. «Сестринское дело» (очно-заочная форма обучения) в 2025-2026 учебном году

Наименование работы	Кол-во часов
1 семестр	писов
Написание и защита реферата с презентацией:	
1. Тема: «Оздоровительная ходьба, как лучшее средство для двигательной ак-	3
тивности человека».	
2. Тема: «Беговые марафоны. Польза и вред»	3
Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов упражнений комплексов упражнений (при составлении комплексов упражнений комплексов упражнений комплексов упражнений комплексов упражнений (при составлений комплексов упражнений комплексо	
пользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттер	на
движения при выполнении базовых упражнений:	
1.Составление и ежедневное выполнение комплекса утренней гигиенической	1
гимнастики. Оформить работу с фото отчетом.	
2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыха-	1
тельной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики. Оформить работу с фото отчетом.	
3. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Оформить работу с фото отчетом.	1
4. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спи-	1
ны. Оформить работу с фото отчетом.	
5.Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног.	1
Оформить работу с фото отчетом.	
6.Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц	1
верхнего плечевого пояс. Оформить работу с фото отчетом.	
Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
Всего:	12 ч
2 семестр	
Написание и защита реферата с презентацией:	
1. Тема: «Биомеханика ходьбы человека».	2
2. Тема: «Основные функции стопы и их влияние на организм человека».	2
4. Тема: «Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы».	2
5. Тема: Аналитический обзор (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения.	2
6.Тема: «Профессионально-прикладное значение физических качеств (выносли-	2
вости, силы, координации, гибкости, быстроты) человека для медицинского ра-	
ботника среднего звена».	
Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплек	сов ис-
пользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттер движения при выполнении базовых упражнений:	рна
1. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости и под-	2
вижности суставов в позвоночном столбе. Оформить работу с фото отчетом.	-

2. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей. Оформить работу с фото отчетом	2
3. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития аэробной выносливости с использованием кругового метода на открытой площадке. Оформить работу с фото отчетом.	2
4. Составить и выполнить комплекс упражнений для формирования навыков длительного нахождения в вертикальной позе. Оформить работу с фото отчетом.	2
Оздоровительная ходьба:	
1. С использованием Приложения «Человек идущий» выполнить 10 000 шагов одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	2
Физические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояни	я по
следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):	
<ol> <li>Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.</li> <li>Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой</li> <li>Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.</li> </ol>	2
<ol> <li>Выполнить и оценить ортостатическую пробу.</li> <li>Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии).</li> <li>Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу</li> </ol>	
Кердо.	
Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	22 u
	22 ч
Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	22 ч
Альтернатива* (см. сноску в конце документа) Всего:	22 ч
Альтернатива* (см. сноску в конце документа)  Всего:  3 семестр	<b>22 ч</b>
Альтернатива* (см. сноску в конце документа)  Всего:  З семестр  Написание и защита реферата с презентацией:  1. Тема: «Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного	
Альтернатива* (см. сноску в конце документа)  Всего:  З семестр  Написание и защита реферата с презентацией:  1. Тема: «Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга».  2. Тема: «Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития	2
Всего:  3 семестр  Написание и защита реферата с презентацией:  1. Тема: «Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга».  2. Тема: «Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития силовых способностей».  3. Тема: «Анатомические поезда. Теория Томаса Майерса. Концепция «Анатоми-	2 2
Всего:  3 семестр  Написание и защита реферата с презентацией:  1. Тема: «Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга».  2. Тема: «Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития силовых способностей».  3. Тема: «Анатомические поезда. Теория Томаса Майерса. Концепция «Анатомических поездов».  4. Тема: «Профессиональные заболевания медицинских работников среднего звена. Профилактика».  Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплекс	2 2 2 2 2
Всего:  3 семестр  Написание и защита реферата с презентацией: 1. Тема: «Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга». 2. Тема: «Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития силовых способностей». 3. Тема: «Анатомические поезда. Теория Томаса Майерса. Концепция «Анатомических поездов». 4. Тема: «Профессиональные заболевания медицинских работников среднего звена. Профилактика».  Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплекс пользовать приложения Миscle and Motion для формирования правильного паттер движения при выполнении базовых упражнений:	2 2 2 2 2 2 3 3 608 uc-
Всего:  3 семестр  Написание и защита реферата с презентацией:  1. Тема: «Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга».  2. Тема: «Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития силовых способностей».  3. Тема: «Анатомические поезда. Теория Томаса Майерса. Концепция «Анатомических поездов».  4. Тема: «Профессиональные заболевания медицинских работников среднего звена. Профилактика».  Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексилользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттер	2 2 2 2 2
Всего:  3 семестр  Написание и защита реферата с презентацией: 1. Тема: «Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга». 2. Тема: «Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития силовых способностей». 3. Тема: «Анатомические поезда. Теория Томаса Майерса. Концепция «Анатомических поездов». 4. Тема: «Профессиональные заболевания медицинских работников среднего звена. Профилактика».  Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплекс пользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттер движения при выполнении базовых упражнений: 1. Составить и выполнении базовых упражнений для улучшения работы головно-	2 2 2 2 2 2 3 3 608 uc-
Всего:  3 семестр  Написание и защита реферата с презентацией: 1. Тема: «Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга». 2. Тема: «Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития силовых способностей». 3. Тема: «Анатомические поезда. Теория Томаса Майерса. Концепция «Анатомических поездов». 4. Тема: «Профессиональные заболевания медицинских работников среднего звена. Профилактика».  Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплекс пользовать при ожения Миscle and Motion для формирования правильного паттер движения при выполнении базовых упражнений: 1. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения работы головного мозга. Оформить работу с фото отчетом. 2. Составить и выполнить комплекс упражнений на развитие силовых возможностей, используя эксцентрический, концентрический и изометрический методы.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4 4 4 2
Всего:  3 семестр  Написание и защита реферата с презентацией: 1. Тема: «Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга». 2. Тема: «Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития силовых способностей». 3. Тема: «Анатомические поезда. Теория Томаса Майерса. Концепция «Анатомических поездов». 4. Тема: «Профессиональные заболевания медицинских работников среднего звена. Профилактика».  Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплекс пользовать приложения Мизсle and Motion оля формирования правильного паттер овижения при выполнении базовых упражнений: 1. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения работы головного мозга. Оформить работу с фото отчетом. 2. Составить и выполнить комплекс упражнений на развитие силовых возможностей, используя эксцентрический, концентрический и изометрический методы. Оформить работу с фото отчетом. 3. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов	2
ономоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и	
приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500	
м дистанции.	
<b>Физические кондиции</b> (провести оценку своего морфофункционального состояни следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):	я по
1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста. 2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирого-	4
вой.	
3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.	
4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу.	
5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано-	
ва (уровень депрессии).	
6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу	
Кердо.	
7. Провести оценку подвижности в плечевом суставе, используя информацию и	
тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов и	
мышц». Данные оформить в таблицу.	
Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
Bcero:	22
4 семестр	
Написание и защита реферата с презентацией:	
1. Тема: «Профессиональные дискинезии. Профилактика координаторных нев-	2
розов у врачей».	
2. Тема: «Различные взгляды исследователей на роль и место подвижности в сус-	2
тавах в структуре двигательной деятельности человека»	
Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплекс	
пользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттер движения при выполнении базовых упражнений:	на
1. Составить и выполнить комплекс упражнений на развитие силовых возможно-	2
стей, используя круговой метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.	2
2. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в	2
тазобедренных суставах и грудном отделе позвоночника (упражнения подбирать	2
многосуставные, которые будут направлены на одновременное улучшение под-	
вижности в этих отделах). Оформить работу с фото отчетом.	
3. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики астенопии.	2
Оформить работу с фотоотчетом.	
4. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики координатор-	2
ных неврозов. Оформить работу сфото отчетом.	
5. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития вестибулярной ус-	2
тойчивости. Оформить работу сфото отчетом.	
Оздоровительная ходьба:	
1. С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов	2
одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и	
приложить к таблице трассу с фото отчетом и измерением ЧСС через каждые 500	
м дистанции.	
м дистанции. <b>Физические кондиции</b> ( <i>провести оценку своего морфофункционального состояни.</i>	я по
м дистанции. Физические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояни следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):	<mark>я по</mark> 2
м дистанции. <b>Физические кондиции</b> ( <i>провести оценку своего морфофункционального состояни.</i>	

2. Development of average moder Himotope w Forest	
3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.	
4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу.	
5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии)	
6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу	
Кердо.	
7. Оценить у себя реагирующую способность тестом «Ловля линейки». Оформить работу фото отчетом, результаты записать в таблицу.	2
8. Провести оценку вестибулярной устойчивости тестом Фукунда (синонимы маршевая проба, тест Унтербергера). Оформить работу сфото отчетом.	2
Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
Всего:	22
5 семестр	
Написание и защита реферата с презентацией:	
1. Тема: «Влияние черепно-нижне челюстной дисфункции на позу тела. Диф-	2
ференцированная диагностика». При написании реферата использовать книгу	
Торстон Лием «Практика краниоскальной остеопатии».	
2. Тема: «Виды упражнений и техника тренировок для разных типов мышечных волокон»	2
волокон» <b>Составление и выполнение комплексов упражнений</b> (при составлении комплекс	200410
пользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттери	
	ни
движения при выполнении базовых упражнений:	2
1. Составить и выполнить комплекс при верхнем перекрестном синдроме.	2
Оформить работу сфото отчетом.	2
2. Составить и выполнить комплекс при профилактике синдрома малой грудной	2
мышцы. Оформить работу сфото отчетом.	2
3. Составить и выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц спины и	2
брюшного пресса, используя изометрический метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.	
	2
4. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития статической вы-	2
носливости с использованием кругового метода. Оформить работу с фото отчетом.	
5. Составить и выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц спины и	2
брюшного пресса, используя изометрический метод тренировки. Оформить ра-	
боту с фото отчетом.	
Оздоровительная ходьба:	
1. С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов	2
одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и	
приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500	
м дистанции.	
Физические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния	я по
следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):	
1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.	2
2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирого-	
вой.	
3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.	
4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу.	
5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано-	
ва (уровень депрессии).	
6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу	
о. Оценить состояние встетативной нервной системы по встетативному индексу	

тесты из пособия Клауса Букупа «Клипическое исследование костей, суставов мыши». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Провести оценку стопы. Выполнить тестированиеразличными способами.  делать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Всего:  3		
мышцю. Сделать фото отчет. Дашные оформить в таблицу.  Провести оценку стопы. Выполнить тестированиеразличными способами. Делать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Веего: 2  6 семестр    Веего: 2    Семестр   Семетр   Семетр   Семетр   Семе	7. Провести оценку подвижности в кисти и пальцах рук, используя информацию	2
Провести оценку етопы Выполнить тестированиеразличными способами.  делать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  всеместр  6 семестр  6 семестр обрания прабилить пробить пробить профилактики синдрома «офиский профина» профинать профинать пробить пробить пробить профинать профинать пробить пробить пробить пробить пробить пробить профинать пробить пробить пробить пробить пробить пробить пробить пробить профинать профинать пробить пробить профинать пробить пр		
делать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  льтернативав* (см. сноску в конце документа)  Всего: 2  6 семестр    Паписание и защита реферата с презентацией:		<u> </u>
Всего: 2  6 семестр  Аписание и защита реферата с презентацией:  Тема: «Перекрестные мышечные синдромы. Причина и профилактика».  2. Тема: «Диспластики» — кто они? Особенности тренировочных занятий с лицаци, имеющих дисплазию соединительной ткани».  3. Тема: «Диндром офисного работника и смартфоновой шеи».  2. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  2. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  2. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  3. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  3. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  4. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  5. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  5. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  6. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  6. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  6. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскосточия.  7. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения кровочим фообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отчетом.  8. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  8. Выполнить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  8. Выполнить по прабом обильного приложения выполнить 10 000 шагов диномоментно, зафиксировать время выполнения выполнить в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  8. Выполнить оценку уровня арробной выпосливости с помощью Сит-теста.  8. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой дуровень депрессии)  9. Выполнить оценить пробы Штанге и Генчи.  8. Выполнить оценить пробы Штанге и Генчи.  8. Выполнить оценить пробы Штанге и Генчи.  8. Выполнить оценить оргостатическую пробу.  1. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджановы (уровень депрессии)  1. Оценить соой объем движений в голеностоп		2
Всего:   2     6 семестр	Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.	
Паписание и защита реферата с презентацией:   Тема: «Перекрестные мышечные синдромы. Причина и профилактика».   2     Тема: «Диспластики» — кто они? Особенности тренировочных занятий с лица- и, имеющих дисплазию соединительной ткани».   2     Дисплази осоединительной ткани».   2     Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».   2     Тема: «Синдром офисного работника и профилактики профилактики плоскосто-  ил. Офрамить работу с фото отчетом.   2     Тема: «Оформить работу с фото отчетом и измерением ЧСС через каждые 500     Тема: «Тема: «Те	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
аписание и защита реферата с презентацией:  Тема: «Перекрестные мышечные синдромы. Причина и профилактика».  1. Тема: «Диспластики» – кто они? Особенности тренировочных занятий с лицаци, имеющих дисплазию соединительной ткани».  3. Тема: «Мапая грудная мышца и ее роль в формировании правильной осанки».  1. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  1. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  1. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  1. Тема: «Мапая грудная мышца и ее роль в формировании правильной осанки».  2. Оставление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов и ользовать при выполнить комплекс упражнений (при составлении комплексов и ользовать при выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскостония.  1. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения кровомифообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отчетом.  2. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  2. Выпользованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистащции.  2. Оценить к таблице прассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистащции.  2. Выполнить оценку уровия аэробной выпосливости с помощью Сит-теста.  2. Выполнить оценку уровия аэробной выпосливости с помощью Сит-теста.  3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  3. Выполнить и оценить пробы Клауса букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышць. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  3. Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышць. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  3. Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя ин	Всего:	22
. Тема: «Перекрестные мышечные синдромы. Причина и профилактика».  . Тема: «Диспластики» — кто они? Особенности тренировочных занятий с лицаи, имеющих дисплазию соединительной ткани».  . Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шен».  . Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шен».  . Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шен».  . Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов и ользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна выжения при выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскосточия. Оформить работу с фото отчетом.  . Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскосточия. Оформить работу с фото отчетом.  . Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения кровомифообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отчетом.  . Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  . Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  . Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  . Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник».  . Составить комплекс упражнений для профилактики плоскосточетом.  . Составить комплекс упражнений для профилактики плоскосточетом.  . Составить комплекс упражнений для профилактики плоскосто отчетом.  . Обращения в шейном отделе позвоночника. Оформить даботу с фото отчет. Данные оформить в таблицу.  . Выполнить состояние вегетативной нервной системы по вегетативному индексу бердо.  . Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышцу. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  . Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  аньые оформить в таблицу.  . Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  . Соцени	6 семестр	
. Тема: «Диспластики» – кто они? Особенности тренировочных занятий с лица- и, имеющих дисплазию соединительной ткани».  3. Тема: «Малая грудная мышца и ее роль в формировании правильной осанки».  2. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  3. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  3. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  4. Осставление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов и ользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна выкоения при выполнить комплекс упражнений:  4. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскосто- им. Оформить работу с фото отчетом.  5. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения крово- имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото от- етом.  6. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  7. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  7. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  7. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  7. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить в таблицу и риложения выполнить 10 000 шагов димоментно, зафископромы и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  7. Оденить состави (провести оценку своего морфофункционального состояния по методике Е.А. Пирого- ой Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  8. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  8. Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  1. Выполнить оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано- ой Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  1. Выполнить оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано- ой Выполнить оценку психоэмоционального состояния по вегетативному индексу бердо.  1. Оценить свой объем движений в голено	Написание и защита реферата с презентацией:	
и, имеющих дисплазию соединительной ткани».  3. Тема: «Малая грудная мышца и ее роль в формировании правильной осанки».  2 Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  2 Тоставление и выполнение комплексов иражнений (при составлении комплексов и ользовать приложения Миѕс!е ана Мотіоп для формирования правильного паттерна вижения при выполнении базовых упражнений:  3 Составить и выполнении базовых упражнений для профилактики плоскосто-ия. Оформить работу с фото отчетом.  4 Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения крово-имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отчетом.  5 Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  6 Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  7 Сиспользованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и рипложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  7 Оденации (провести оценку своего морфофункционального состояния по педующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  8 Выполнить оценку уровня аэробной выпосливости с помощью Сит-теста.  9 Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  10 Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  11 Выполнить и оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  12 Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышць. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  2 Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  3 Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.	1. Тема: «Перекрестные мышечные синдромы. Причина и профилактика».	2
и, имеющих дисплазию соединительной ткани».  3. Тема: «Малая грудная мышца и ее роль в формировании правильной осанки».  2 Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  2 Тоставление и выполнение комплексов иражнений (при составлении комплексов и ользовать приложения Миѕс!е ана Мотіоп для формирования правильного паттерна вижения при выполнении базовых упражнений:  3 Составить и выполнении базовых упражнений для профилактики плоскосто-ия. Оформить работу с фото отчетом.  4 Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения крово-имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отчетом.  5 Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  6 Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  7 Сиспользованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и рипложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  7 Оденации (провести оценку своего морфофункционального состояния по педующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  8 Выполнить оценку уровня аэробной выпосливости с помощью Сит-теста.  9 Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  10 Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  11 Выполнить и оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  12 Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышць. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  2 Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  3 Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.	2. Тема: «Лиспластики» – кто они? Особенности тренировочных занятий с лица-	2
2. Тема: «Малая грудная мышца и ее роль в формировании правильной осанки».  1. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  2. Оставление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов и ользовать приложения Миscle and Motion для формирования правильного паттерна вижения при выполнении базовых упражлений:  2. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскосто- ия. Оформить работу с фото отчетом.  3. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения крово- имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото от- етом.  4. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  5. Заровительная ходьба:  6. Использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистапции.  7. Выполнить оценку пробем.  8. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  9. Выполнить и оценку пробы Штанге и Генчи.  9. Выполнить и оценку психоэмоционального состояния по методике Е.А. Пирого- ой  8. Выполнить и оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано- а (уровень депрессии)  9. Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышць. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  1. Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  2. Занные оформить в таблицу.  2. Опретить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  2. Занные оформить в таблицу.  2. Занные оформить в таблицу.  2. Опретить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  2. Занные оформить в таблицу.		
. Тема: «Синдром офисного работника и смартфоновой шеи».  2. Составление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов и ользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна вижения при выполнить комплекс упражнений:  2. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскосто- ия. Оформить работу с фото отчетом.  3. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения крово- имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото от- етом.  4. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  5. Зароровительная ходьба:  6. Сиспользованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 гриложить к таблице просети оценку своего морфофункционального состояния по педующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  6. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  7. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  8. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  8. Выполнить и оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано- а (уровень депрессии)  6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  7. Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  7. Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  7. Занные оформить в таблицу.  7. Опенить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  7. Занные оформить в таблицу.		2
оставление и выполнение комплексов упражнений (при составлении комплексов и ользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна вижения при выполнить комплекс упражнений:  Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскостоия. Оформить работу с фото отчетом.  Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения кровомифообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отчетом.  Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный разотник». Оформить работу с фото отчетом.  Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный разотник». Оформить работу с фото отчетом.  Задоровительная ходьба:  С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния помедующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогооби  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмощионального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексубердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.)  Лоченить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.)		2
ользовать приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна вижения при выполнить комплекс упражнений:  Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскосто- ия. Оформить работу с фото отчетом.  Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения крово- имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото от- етом.  Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  Здоровительная ходьба:  С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500  1 дистанции.  Разические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по педующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирого- ой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценку уровня физического состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано- а (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  (анные оформить в таблицу.  пьтернатива* (см. сноску в конце документа)		
вижения при выполнении базовых упражнений:  Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскосто- ия. Оформить работу с фото отчетом.  Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения крово- имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото от- етом.  Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  Зароровительная ходьба:  С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500  дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по медующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано- а (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу јердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  (анные оформить в таблицу.  пьтернатива* (см. сноску в копце документа)		
Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскосто- ия. Оформить работу с фото отчетом.  Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения крово- имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото от- етом.  Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  Зароровительная ходьба:  С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по- ведующим твествам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить и оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирого- ой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу тердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  (анные оформить в таблицу.  потмернатива* (см. сноску в конце документа)		пи
ия. Оформить работу с фото отчетом.  Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения крово- имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото от- етом.  Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  Заровительная ходьба:  С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по ледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить и оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирого- ой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано- а (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу јердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2
Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения крово- имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото от- етом.  Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный ра- отник». Оформить работу с фото отчетом.  Варовительная ходьба:  С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500  дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по педующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить и оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирого- ой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано- а (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу јердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  (анные оформить в таблицу).  пьтернатива* (см. сноску в конце документа)	* * *	
имфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отетом.  Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  Здоровительная ходьба:  С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния поледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	1 1 Y 1	2
етом.  Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  Здоровительная ходьба:  С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния поледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышць. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)		2
Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный раотник». Оформить работу с фото отчетом.  Здоровительная ходьба:  С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния поледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)		
отник». Оформить работу с фото отчетом.  Оздоровительная ходьба:  С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Оизические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по медующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)		-
Подровительная ходьба:  Отепользованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Отвические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния поледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  пьтернатива* (см. сноску в конце документа)		2
С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния поледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу тердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)		l
дномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния по ледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)		
риложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 дистанции.  Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния поледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	<u>*</u>	2
Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния поледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)		
Ризические кондиции (провести оценку своего морфофункционального состояния поледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  . Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  . Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  . Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  . Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  . Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  . Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  . Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  . Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500	
ледующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):  . Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  . Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  . Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  . Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  . Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии)  . Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  . Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  . Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	м дистанции.	<u> </u>
Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.  Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирогоой  Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.  Выполнить и оценить ортостатическую пробу.  Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии)  Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  (анные оформить в таблицу.  Льтернатива* (см. сноску в конце документа)	<b>Физические кондиции</b> (провести оценку своего морфофункционального состояни	ія по
. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирого- ой . Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи Выполнить и оценить ортостатическую пробу Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано- а (уровень депрессии) . Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу вердо Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу):	
ой . Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи Выполнить и оценить ортостатическую пробу Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано-а (уровень депрессии) . Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу тердо Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.	2
. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи Выполнить и оценить ортостатическую пробу Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано- а (уровень депрессии) . Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу  дердо Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию  тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов  мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пирого-	
. Выполнить и оценить ортостатическую пробу Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии) . Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	вой	
. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджаноа (уровень депрессии) . Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.	
а (уровень депрессии)  . Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо.  . Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  . Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу.	
. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу бердо Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджано-	
Гердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  Льтернатива* (см. сноску в конце документа)	ва (уровень депрессии)	
Гердо.  Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  Льтернатива* (см. сноску в конце документа)	<b>V</b> 1	
Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. (анные оформить в таблицу.  Льтернатива* (см. сноску в конце документа)	Кердо.	
тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)	*	2
мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.  Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет.  [анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)		
. Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. 2 (анные оформить в таблицу. пьтернатива* (см. сноску в конце документа)		
(анные оформить в таблицу.  льтернатива* (см. сноску в конце документа)		2
льтернатива* (см. сноску в конце документа)		- 
	• • • •	
Betto. 2		22
	Detroi.	
итого: 12	итого.	122

## 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 N 18 от 30.05.2025 г.

Заведующий кафедрой физической культуры и здоровья

С.Ю. Максимова