

Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 33.02.01. «Фармация» в 2025-2026 учебном году

Семестр	Наименование работы	Часы
1 семестр	Тематика рефератов <u>на выбор:</u> 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. Технические средства, тренажеры на службе здоровья. Информационные технологии в спорте. 5. Цифровая платформа «Спорт России». Использование сквозных технологий в спорте. 6. Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.	2
	Составление комплексов упражнений к методическому занятию: «Утренняя гигиеническая гимнастика УГГ» <u>на выбор:</u> 1. Составление и ежедневное выполнение комплекса УГГ (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.	2 2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	8 ч
2 семестр	Составление и проведение комплексов упражнений: <i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning, PostureCHECKER для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i> 1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе. 2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей. 3. Составление и выполнение комплекса упражнений корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).	2 2 2

	4. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление диафрагмального дыхания.	2
	5. Реабилитация после перенесенного заболевания COVID-19. Комплекс физической реабилитации.	2
	Составление и проведение комплексов (на выбор): <i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i> 1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног.	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	12 ч
3 семестр	Составление и проведение комплексов: <i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i> 1. Составление и выполнение комплекса упражнений для улучшения мобильности грудной клетки.	2
	2. Составление и выполнение комплекса упражнений для улучшения мобильности в тазобедренных суставах.	2
	Самостоятельная работа (на выбор): При выполнении анализа использовать приложение шагомер. 1. Проведение анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре в основной (или подготовительной, или специальной) медицинской группе (не менее 2 карт экспресс -анализов переносимости нагрузки). 2. Проведение анализа переносимости нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта (вид спорта по выбору, не менее 2 карт экспресс -анализов переносимости нагрузки).	4
	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
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	10ч
4 семестр	Тематика рефератов на выбор: 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	2

	улучшения двигательной активности населения	
	Самостоятельная работа: 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 индивидуальный дневник). 2. 3. Определить и рассчитать уровень физической работоспособности (2 метода по выбору).	2 2
	Самостоятельная работа (на выбор): 1. Методика оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору). 2. Определить свой уровень биологического возраста. Составить программу двигательной активности в соответствии с возрастными требованиями.	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	8 ч
	ВСЕГО:	38 ч

Альтернатива*

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