

**Тематический план самостоятельной работы студента
по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по
специальности 31.02.06. «Стоматология профилактическая»
в 2023-2024 учебном году**

(2022 год поступления)

Семе ст	Наименование работы	Кол- во часов
1 семестр	Тематика рефератов к лекции «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в ссузах» <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
	Тематика рефератов к методическому занятию: «Утренняя гигиеническая гимнастика УГГ»: 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
	Составление комплексов упражнений : 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
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	36 ч
2 семестр	Тематика рефератов <u>на выбор</u> : 1. Профессионально-прикладное значение физического качества «сила» для медицинского работника среднего звена. 2. Профессионально-прикладное значение физического качества «гибкость» для медицинского работника среднего звена.	5
	Самостоятельная работа <u>(на выбор)</u> : 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(вид спорта по выбору, не менее 3 карт экспресс -анализов переносимости нагрузки).	5
	Составление комплексов упражнений : 1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности плечевого пояса.	4
	2. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию грудной клетки и грудного отдела позвоночника.	4
	3. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию таза и тазобедренных суставов.	4
	4. Составление и проведения упражнений на мобилизацию и расслабление крестцово-подвздошного сочленения (КПС).	4
	5. Реабилитация после перенесенного заболевания Covid-19. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление диафрагмального дыхания (разработка задних нижних отделов легких).	4
	6. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук.	4
	7. Составление и проведение комплекса тренировки на развитие мышц кора, используя	4

	различные упражнения статического характера. 8. Составление и проведение комплекса упражнений для «офисного работника».	4
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	42 ч
3 семестр	Тематика рефератов на выбор: 1. Профессионально-прикладное значение физического качества «выносливость» для медицинского работника среднего звена. 2. Профессионально-прикладное значение физического качества «ловкость» для медицинского работника среднего звена.	4
	Составление программ по развитию аэробной выносливости на выбор: 1. Составление недельной программы занятий для развития аэробной выносливости занимающихся 18-30 лет (35-45 лет). 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.).	4
	Самостоятельная работа: 1. Методика оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (на выбор) . 2. Определить свой уровень биологического возраста. Составить программу двигательной активности в соответствии с возрастными требованиями.	3 3
	Составление комплексов упражнений: 1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления ягодичных мышц. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног. 3. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание подколенных связок, мышц задней части бедра и голени. 4. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление правильной биомеханики дыхания при перенесенном заболевании Covid-19.	4 4 4 4
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	30 ч
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
	Самостоятельная работа Определить и рассчитать свой уровень физической работоспособности (метод по выбору).	4
	Составление программ и комплексов упражнений: 1. Реабилитация после перенесенного заболевания Covid-19. Составление программы по восстановлению сатурации крови кислородом. 2. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию стоп. 3. Составление и проведение комплекса круговой тренировки общего воздействия, используя упражнения пилатес и стретчинга. 4. Разработать «индивидуальную трассу» для оздоровительной ходьбы 9 (от 5-10 км), с учетом ЧСС в диапазоне 100-140 уд/мин. (проходить 3 раза в день с индивидуальным хронометражем, с занесением в индивидуальный дневник).	4 4 4 4
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	24 ч
	ВСЕГО:	132ч

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