

**Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине
«Физическая культура» для обучающихся по специальности
31.02.05. «Стоматология ортопедическая» в 2023-2024 учебном году
(2021,2022 гг поступления)**

Се- мест	Наименование работы	Кол- во часов
1 семестр	Тематика рефератов к лекции «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в ссузах» на выбор: 1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России. 2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение 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 на выбор: 1. Профессионально-прикладное значение физического качества «сила» для медицинского работника среднего звена. 2. Профессионально-прикладное значение физического качества «гибкость» для медицинского работника среднего звена.	4
	Самостоятельная работа (на выбор): 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).	4
	Составление комплексов упражнений: 1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе. 2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности плечевого пояса. 3. Составление и выполнение комплекса многосуставных упражнений. 4. Составление и выполнение комплекса упражнений корригирующей гимнастики. 5. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног. 6. Реабилитация после перенесенного заболевания Covid-19. Комплекс упражнений на восстановление дыхательной функции. 7. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук. 8. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление диафрагмального дыхания (разработка задних нижних отделов легких).	4 4 4 4 4 4 4 4
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	40 ч

3 семестр	Тематика рефератов <u>на выбор:</u> 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 <u>на выбор:</u> 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, плаванию и т.д.).	4
	Самостоятельная работа 1. Определить и рассчитать свой уровень физической работоспособности (метод по выбору).	4
	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 для укрепления мышц рук. 4. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц рук, груди и плечевых суставов. 5. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание подколенных связок, мышц задней части бедра и голени. 6. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление правильной биомеханики дыхания при перенесенном заболевании Covid-19.	4 4 4 4 4 4
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого	36 ч
4 семестр	Тематика рефератов <u>на выбор:</u> 1. Основные функции стопы и их влияние на организм человека. 2. Биомеханика ходьбы человека. 3. Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы.	4
	Самостоятельная работа: 1. Методика оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (<u>на выбор</u>). 2. Определить свой уровень биологического возраста. Составить программу двигательной активности в соответствии с возрастными требованиями.	4 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 упражнений на мобилизацию грудной клетки и грудного отдела позвоночника. 4. Составление и проведение комплекса круговой тренировки общего воздействия, используя упражнения пилатес и стретчинга. 5. Составление и проведение комплекса тренировки на развитие мышц кора, используя различные упражнения статического характера. 6. 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 4 4
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
		Итого:
5 семестр	Тематика рефератов <u>на выбор:</u> 1. Влияние прикуса на осанку и здоровье человека. 2. Двигательный режим человека в различные периоды жизни. 3. Психосоматика или как влияют наши эмоции на физическое состояние человека.	4

	Составление комплексов упражнений: 1. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц спины. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений при синдроме «компьютерная шея». 3. Составление и выполнение дыхательных упражнений после перенесенного заболевания Covid-19. 4. Составление и проведение комплекса упражнений на мобилизацию таза и тазобедренных суставов. 5. Составление и проведения упражнений на мобилизацию и расслабление крестцово-подвздошного сочленения (КПС). 6. Составление и проведение комплекса упражнений для «офисного работника».	4 4 4 4 4 4
	Самостоятельная работа (индивидуальные программы). 1. Оздоровительный бег (оздоровительная ходьба) с заполнением индивидуального дневника.	4
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	32
6 семестр	Тематика рефератов <u>на выбор</u>: 1. Миофасциальный релиз в спорте и медицине. 2. Функциональная музыка - помощник в учёбе, работе, спорте.	4 4
	Составление программ и комплексов упражнений: 1. Составить программу реабилитационных мероприятий после перенесенного заболевания Covid-19. 2. Составить и провести комплекс упражнений с использованием миофасциальных методик. 3. Составить и провести комплекс упражнений на расслабление с использованием аутогенной тренировки и функциональной музыки.	4 4 4
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	16 ч
	ВСЕГО:	196 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 01.06.2023 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья,
профессор



В.Б. Мандриков