

**Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине  
«Физическая культура» для обучающихся 2023, 2024 года поступления по специальности 31.02.05. «Стоматология ортопедическая»  
в 2024-2025 учебном году**

Семестр	Наименование работы	Кол-во часов
1 семестр (2 часа)	<b>Составление и проведение комплексов упражнений (на выбор):</b> 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
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
<b>Итого:</b>		<b>2 ч</b>
2 семестр (4 часов)	<b>Составление и проведение комплексов упражнений:</b> <i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i>	
	1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе.	2
	2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей.	2
<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>		
<b>Итого:</b>		<b>4</b>
3 семестр (4 часа)	<b>Составление и проведение комплексов упражнений:</b> 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
	<b>Тематика рефератов на выбор:</b> 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
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
<b>Итого:</b>		<b>4</b>

4 семестр (2 часа)	<b>Тематика рефератов <u>на выбор</u>:</b> 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 улучшения двигательной активности населения.	2
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>12 ч</b>

***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 10.06.2024 г.

Заведующий кафедрой  
 физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова