

**Тематический план самостоятельной работы обучающегося
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»
для обучающихся 2023, 2024 года поступления
по образовательной программе
31.05.01 Лечебное дело,
(уровень специалитета), форма обучения очная
2024-2025 учебный год**

№	Тема самостоятельной работы	Часы академические
	1 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	4
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	3
3	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	4
4	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	1
5	Основные критерии формирования здорового образа жизни. Формы и методы его формирования, основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения стоматологических заболеваний, основы профилактической медицины.	2
6	Принципы здорового образа жизни в формате занятий физической культурой;	2
7	Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом	2
8	Контроль знаний.	2
	Итого	20
	2 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	4
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	3

3	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	4
4	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	1
5	Физиологические механизмы воздействия дыхательных упражнений на организм человека;	2
6	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2
7	Роль банных процедур на общее состояние организма человека. Условия и методика посещения сауны и парной бани.	2
8	Контроль знаний.	2
	Итого	20
	3 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	8
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	3
3	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	4
4	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	1
5	Роль физической культуры в научной организации труда, особенности профессионально-прикладной физической подготовки стоматолога;	2
6	Функциональная музыка, как фактор повышения уровня физической и умственной работоспособности.	2
7	Санитарно-гигиеническое просвещение среди населения и медицинских работников с целью предупреждения возникновения (или) распространения стоматологических заболеваний, их ранняя диагностика, выявление причин и условий их возникновения и развития.	2
8	Контроль знаний.	2
	Итого	24

	4 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	8
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	3
3	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	4
4	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	1
5	Правила составления профессиограммы для будущей профессиональной деятельности врача-стоматолога	2
6	Особенности специфической и неспецифической профилактики инфекционных заболеваний	2
7	Санитарно-эпидемиологические нормы и требования, особенности режима медицинских учреждений	
8	Контроль знаний.	2
	Итого	24
	5 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	10
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	3
3	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	4
4	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	1
5	Правила применения средств индивидуальной защиты, принципы асептики и антисептики.	2
6	Правила дезинфекции и стерилизации изделий медицинского назначения, утилизации медицинских отходов;	2
7	Средства и методы физической культуры в профилактике ОРВИ и гриппа	2
8	Контроль знаний.	2
	Итого	26

	6 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	10
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	3
3	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	4
4	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	1
5	Методика применения дыхательной гимнастики	2
6	Физиологический механизм воздействия точечного массажа на организм человека; принципы использования ТМ	2
7	Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	2
8	Контроль знаний.	2
	Итого	26
	ВСЕГО:	140

¹ – тема самостоятельной работы

² – сущностное содержание самостоятельной работы

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья «28» мая 2024 г., протокол №16.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья

С.Ю. Максимова