

Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 2026 года поступления по специальности 31.02.07. Стоматологическое дело на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Наименование работы	Часы
1 семестр	Составление и проведение комплексов упражнений на выбор: 1. Составление и ежедневное выполнение комплекса УГГ (в том числе с использованием ИТ –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>	
	Итого:	2 ч
2 семестр	Составление и проведение комплексов упражнений: 1. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе. Оформить работу с фото отчетом.	2
	2. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей. Оформить работу с фото отчетом	2
	3. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития аэробной выносливости с использованием кругового метода на открытой площадке. Оформить работу с фото отчетом.	2
	4. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики синдрома «компьютерная шея». Оформить работу с фото отчетом	2
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	8 ч
3 семестр	1. Разработать «индивидуальную трассу» для оздоровительной ходьбы (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
	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
	<i>Альтернатива* (см. сноску в конце документа)</i>	
	Итого:	4 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. Анализ (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения.	2
	Оценить свой морфофункциональный статус (на выбор): 1. Оценить уровень своего физического состояния. 2. Определить свой уровень биологического возраста. Составить программу двигательной активности в соответствии с возрастными требованиями. 3. Определить и рассчитать уровень физической работоспособности	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	4 ч
5 семестр	1. Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием оздоровительных технологий.	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	2 ч
6 семестр	1. Составление и выполнение комплекса упражнений для профилактики синдрома «Компьютерная шея», «Офисный работник».	2
	Тематика рефератов на выбор: 1. Цифровая платформа «Спорт России». Использование сквозных технологий в спорте. 2. Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.	2
	Альтернатива* (см. сноску в конце документа)	
	Итого:	2 ч
	ВСЕГО:	24 ч

Альтернатива*

1. Занятие по выбору в оздоровительных секциях ФОК «Волгомед».
2. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях по плану в течение года.

Обсуждено на заседании кафедры физической культуры и здоровья,
протокол № 16 от 29.05.2026 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова