Тематический план самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья» для обучающихся 2025, 2026 годов поступления по образовательной программе 06.03.01 Биология, направленность (профиль) Генетика (бакалавриат), форма обучения очная на 2026-2027 учебный год

№	Тема самостоятельной работы	Часы (академ.)
1 семестр		
1.	Курс: Общая физическая подготовка.	22
Раздел 1. Основы развития общей выносливости.		7
Раздел 2. Основы развития координационных способностей человека.		7
Раздел 3. Основы развития гибкости.		7
Контрольный раздел.		1
2 семестр		
2.	Курс: Коррекционно-оздоровительные технологии физической культуры.	24
Раздел 1. Оздоровительные технологии в формировании правильной осанки человека.		8
Раздел 2. Смартфоновая шея и синдром офисного работника.		7
Раздел 3. Использование коррекционных упражнений в профилактике плоскостопия.		8
Контрольный раздел.		1
	3 семестр	
3.	Курс: Оздоровительные системы и технологии	22
Раздел 1. Применение элементов йоги в двигательной активности человека.		7
Раздел 2. Физическое воспитание лиц с ограниченными возможностями здоровья на инклюзивной основе.		7
Раздел 3. Стретчинг в самостоятельных занятиях человека.		7
Контрольный раздел.		1
	4 семестр	
4.	Курс: Медико-биологические средства оздоровления	24
Раздел 1. Основы методики психологической регуляции.		8
Раздел 2. Основы миофасциального релиза.		8

	Раздел 3. Идеальный вес. Идеальная фигура	7
Контрольный раздел.		1
	5 семестр	
5	Курс: Готов к труду и обороне!	24
Раздел 1. Основы подготовки к сдаче скоростно-силового норматива		7
Раздел 2. Основы подготовки к сдаче норматива на выносливость		8
Раздел 3. Основы подготовки к сдаче норматива на гибкость.		8
Контрольный раздел.		1
	6 семестр	
6	Курс: Профессионально-прикладная физическая подготовка биолога.	17
Раздел 1. «Профессиональная патология и заболеваемость биологов.		8
Раздел 2. Возможности использования оздоровительных и реабилитационных физических упражнений в профессиональной деятельности биолога.		8
Контрольный раздел.		1

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья,
протокол от «30» мая 2026 г. №16.

Заведующий кафедрой С.Ю. Максимова