Тематический план самостоятельной работы
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»
для обучающихся 2024, 2025, 2026 года поступления
по образовательной программе 30.05.01 Медицинская биохимия (специалитет),
направленность (профиль) Медицинская биохимия, форма обучения очная
на 2026-2027 учебный год

№	Тема самостоятельной работы	Часы (академ.)
1 семестр		
1.	Общая физическая подготовка.	22
Раздел 1. Основы развития общей выносливости		6,5
Раздел 2. Основы развития координационных способностей человека		7,5
Раздел 3. Основы развития гибкости		7
Контрольный раздел		1
2 семестр		
1.	Коррекционно-оздоровительные технологии физической культуры.	24
Раздел 1. Оздоровительные технологии в формировании правильной осанки человека		7,5
Раздел 2. Смартфоновая шея и синдром офисного работника		7
Раздел 3. Использование коррекционных упражнений в профилактике плоскостопия		8,5
Контрольный раздел		1
	3 семестр	
1.	Оздоровительные системы и технологии	22
Раздел 1. Применение элементов йоги в двигатель ной 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	
1.	Медико-биологические средства оздоровления	24
Раздел 1. Основы методики психологической регуляции		8
Раздел 2. Основы миофасциального релиза		8
Раздел 3. Идеальный вес. Идеальна я фигура		7
Контрольный раздел		1

	5 семестр	
1	Готов к труду и обороне!	24
Раздел 1. Основы подготовки к сдаче скоростно-силового норматива		8
Раздел 2. Основы подготовки к сдаче норматива на выносливость		8
Раздел 3. Основы подготовки к сдаче норматива на гибкость		7
Контрольный раздел		1
	6 семестр	
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка фармацевта и провизора.	17
Раздел 1. Профессиональная патология и заболеваемость врачей		7,5
Раздел 2. Возможности использования оздоровительных и реабилитационных физических упражнений в профессиональной деятельности врача		8,5
Контрольный раздел		1

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

Заведующий кафедрой  С.Ю. Максимова