

**Тематический план самостоятельной работы обучающегося
по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями
жизнедеятельности и здоровья» для обучающихся 2024 года поступления по
образовательной программе 37.05.01 Клиническая психология, направленность
(профиль) Патопсихологическая диагностика и психотерапия (специалитет)
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.	22
	Раздел 1. Оздоровительные технологии в формировании правильной осанки человека	7
	Раздел 2. Смартфоновая шея и синдром офисного работника	7
	Раздел 3. Использование коррекционных упражнений в профилактике плоскостопия	7
	Контрольный раздел	1
3 семестр		
1.	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		
1.	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		
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 «29» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой

С.Ю. Максимова