**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 32.05.01 Медико-профилактическое дело, направленность (профиль) Медико-профилактическое дело (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. | 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 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. 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 врача | 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
физической культуры и здоровья С.Ю. Максимова