

**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
06.03.01 Биология, направленность (профиль) Биохимия
(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.	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		
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 «29» мая 2026 г. №16.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова