

**Тематический план самостоятельной работы обучающегося  
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»  
для обучающихся 2024, 2025, 2026 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**

| <b>№</b>                                                                                         | <b>Тема самостоятельной работы</b>                           | <b>Часы<br/>(академ.)</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1 семестр</b>                                                                                 |                                                              |                           |
| 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                         |
| <b>2 семестр</b>                                                                                 |                                                              |                           |
| 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                         |
| <b>3 семестр</b>                                                                                 |                                                              |                           |
| 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                         |
| <b>4 семестр</b>                                                                                 |                                                              |                           |
| 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                         |

|   |                                                                                                                                    |     |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|   | <b>5 семестр</b>                                                                                                                   |     |
| 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   |
|   | <b>6 семестр</b>                                                                                                                   |     |
| 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