Тематический план самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)» для обучающихся 2025, 2026 годов 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.	24
Раздел 1. Оздоровительные технологии в формировании правильной осанки человека.		8
Раздел 2. Смартфоновая шея и синдром офисного работника.		7
Раздел 3. Использование коррекционных упражнений в профилактике плоскостопия.		8
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 «30» мая 2026 г. №16.

Заведующий кафедрой С.Ю. Максимова