**Тематический план самостоятельной работы**
**по дисциплине «Физическая культура для лиц, с ограничениями жизнедеятельности и здоровья»**
**для обучающихся 2025, 2026 годов поступления**
**по образовательной программе 12.03.04 Биотехнические системы и технологии, направленность (профиль) Клиническая инженерия (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