Тематический план самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья» для обучающихся 2025 года поступления по образовательной программе 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) Управление в здравоохранении (бакалавриат), форма обучения очно-заочная на 2026-2027 учебный год

№	Тема самостоятельной работы	Часы (академ.)
1 семестр		
1.	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.	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.	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.	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		
5	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	Профессионально-прикладная физическая подготовка врача	17
Раздел 1. Профессиональная патология и заболеваемость врачей		8
Раздел 2. Возможности использования оздоровительных и реабилитационных физических упражнений в профессиональной деятельности врача		8
Контрольный раздел		1

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья, протокол №16 от «30» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой С.Ю. Максимова