

**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, профиль Генетика
(бакалавриат), форма обучения очная
2024-2025 учебный год**

№	Тема самостоятельной работы	Часы академические
1 семестр		
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость».	4
2.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота».	3
3.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила».	4
4.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость».	4
5.	Выполнение комплексов упражнений направленных на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2
6.	Выполнение комплексов упражнений направленных на регулирование психофизического состояния организма и профилактику вредных привычек.	3
7.	Оценка морфофункционального статуса студента.	2
8.	Контроль знаний.	2
	Итого	24
2 семестр		
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	3
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	3
3	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	3
4	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	4
5	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Ловкость»	3
6	Оценка морфофункционального статуса студента.	2
7	Формирование принципов здорового образа жизни, через повседневную двигательную активность. Использование мобильных приложений типа «Здоровье», «Шагомер».	2
8	Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек с использованием оздоровительных систем физического воспитания.	2

9	Контроль знаний.	2
	Итого	24
3 семестр		
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	4
2.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	3
3.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	4
4.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	4
5.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Ловкость»	3
6.	Оценка морфофункционального статуса студента.	2
7.	Формирование принципов здорового образа жизни, через повседневную двигательную активность. Использование мобильных приложений типа «Здоровье», «Шагомер».	2
8.	Контроль знаний.	2
	Итого	24
4 семестр		
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	4
2.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	3
3.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	4
4.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	4
5.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Ловкость»	3
6.	Оценка морфофункционального статуса студента.	2
7.	Составление комплексов упражнений для профилактики ОРВИ и гриппа средства и методы физической культуры.	2
8.	Контроль знаний.	2
	Итого	24
5 семестр		
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	4
2.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	4
3.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	4
4.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	4
5.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Ловкость»	4
6.	Оценка морфофункционального статуса студента.	2

7.	Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга. Составление комплексов упражнений, направленных на улучшение работы функций головного мозга.	2
8.	Контроль знаний.	2
	Итого	26
6 семестр		
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость»	4
2.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»	4
3.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»	4
4.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»	4
5.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Ловкость»	4
6.	Оценка морфофункционального статуса студента.	2
7.	Составление комплексов упражнений на улучшение подвижности в грудном отделе позвоночника; мобильности в плечевых и тазобедренных суставах.	2
8.	Контроль знаний.	2
	Итого	26
	ВСЕГО:	148

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья «28» мая 2024 г., протокол №16.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья

С.Ю. Максимова