

**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 33.05.01 Фармация (уровень специалитета),
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».	2
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	Контроль самостоятельной работы	2
	Итого	20
	2 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость».	4
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота».	2
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	Контроль самостоятельной работы	2
	Итого	20
	3 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость».	4
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота».	6
3	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила».	4
4	Выполнение требований недельной двигательной активности на	4

	треке «Гибкость».	
5	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Ловкость».	4
6	Контроль самостоятельной работы	2
	Итого	24
	4 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость».	6
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	Контроль самостоятельной работы	2
	Итого	24
	5 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость».	6
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота».	6
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	Контроль самостоятельной работы	2
	Итого	26
	6 семестр	
1.	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость».	6
2	Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота».	6
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	Контроль самостоятельной работы	2

	Итого	26
	ВСЕГО:	140

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

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова