

**Тематический план самостоятельной работы обучающегося
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»
для обучающихся 2023 года поступления по образовательной программе
38.03.02 Менеджмент (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» | 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» | 2 |
| | Контроль знаний. | 2 |
| | Итого | 20 |
| | 2 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» | 2 |
| | Контроль знаний. | 2 |
| | Итого | 20 |
| | 3 семестр | |
| 1. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость» | 8 |
| 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» | 2 |
| | Контроль знаний. | 2 |
| | Итого | 24 |
| | 4 семестр | |
| 1. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость» | 8 |
| 2. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота» | 4 |
| 3. | Выполнение требований недельной двигательной активности на | 4 |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| | треке «Сила» | |
| 4. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость» | 4 |
| 5. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Ловкость» | 2 |
| | Контроль знаний. | 2 |
| | Итого | 24 |
| | 5 семестр | |
| 1. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость» | 10 |
| 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» | 2 |
| | Контроль знаний. | 2 |
| | Итого | 26 |
| | 6 семестр | |
| 1. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость» | 10 |
| 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» | 2 |
| | Контроль знаний. | 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