

**Тематический план самостоятельной работы обучающегося
по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничением
жизнедеятельности и здоровья» для обучающихся 2024 года
поступления по образовательной программе 38.03.02 Менеджмент,
(уровень бакалавриата), форма обучения очная
2024-2025 учебный год**

№	Тема самостоятельной работы	Часы академические
	1 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
	Контроль знаний.	2
	Итого	24
	2 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
	Контроль знаний.	2
	Итого	24
	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 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
	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:	148

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

Заведующий кафедрой
физической культуры и
здоровья



С.Ю. Максимова

