

**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
32.05.01 Медико-профилактическое дело (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 треке «Гибкость». | 4 |
| 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