

**Тематический план самостоятельной работы обучающегося
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»
для обучающихся 2023, 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