

**Календарно-тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
на 2021-2022 уч. год**

№	курс, сем.	Наименование темы	
1	I курс	1	Физическое качество гибкость. Методы развития и контроля
2		Физическое качество выносливость. Методы развития и контроля	
3		2	Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики
4		Физическое качество быстрота. Методы развития и контроля	
5	II курс	3	Физическое качество сила. Методы развития и контроля
6		Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физическому воспитанию	
7		4	Методы определения физической работоспособности
8		Методика сдачи нормативов комплекса ГТО VI ступени	
9	III курс	5	Физическое качество ловкость. Методы развития и контроля
10		6	Применение методики «стретчинг» на занятиях по физической культуре
11	IV курс	7	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг
12		8	Современные оздоровительные системы