

**Тематический план занятий семинарского типа  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
для обучающихся 2021, 2022, 2023, 2024 года поступления  
по образовательной программе  
37.05.01 Клиническая психология,  
(уровень специалитета), форма обучения очная  
2024-2025 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
<b>3 семестр</b>		
1.	Гибкость. Методы развития и контроля	2
2.	Выносливость. Методы развития и контроля	2
<b>4 семестр</b>		
3.	Методика составления и проведения комплекса УГГ	2
4.	Быстрота. Методы развития и контроля	2
<b>5 семестр</b>		
5.	Сила. Методы развития и контроля	2
6.	Методика сдачи нормативов комплекса ГТО VII-VIII ступени	2
7.	Методы определения физической работоспособности человека	2
8.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре	2
<b>6 семестр</b>		
9.	Ловкость. Методы развития и контроля	2
10.	Применение методики «стретчинг» на занятиях «Физическая подготовка (элективные модули)»	2
11.	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг	2
12.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем	2
<b>8 семестр</b>		
13.	Промежуточная аттестация	2
	Итого	26

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

Заведующий кафедрой  
физической культуры и  
здоровья



С.Ю. Максимова