

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

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
3 семестр		
1.	Гибкость. Методы развития и контроля	2
2.	Выносливость. Методы развития и контроля	2
4 семестр		
3.	Методика составления и проведения комплекса УГГ	2
4.	Быстрота. Методы развития и контроля	2
5 семестр		
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
6 семестр		
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
8 семестр		
13.	Промежуточная аттестация	2
Итого		26

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова