

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2021, 2022, 2023, 2024 годов поступления
по образовательной программе
30.05.01. Медицинская биохимия,
(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
физической культуры и здоровья

С.Ю. Максимова