

**Тематический план занятий семинарского типа  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
для обучающихся 2022-2024 года поступления  
по образовательной программе  
06.03.01 Биология, профиль Биохимия  
(бакалавриат), форма обучения очная  
2024-2025 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
1 семестр		
1.	Методика составления и проведения комплекса УГГ (часть 1).	2
2.	Методика составления и проведения комплекса УГГ (часть 2).	2
3.	Выносливость. Методы развития и контроля (часть 1).	2
2 семестр		
4.	Выносливость. Методы развития и контроля (часть 2).	2
5.	Сила. Методы развития и контроля (часть 1).	2
6.	Сила. Методы развития и контроля (часть 2).	2
3 семестр		
7.	Гибкость. Методы развития и контроля (часть 1).	2
8.	Гибкость. Методы развития и контроля (часть 2).	2
9.	Быстрота. Методы развития и контроля (часть 1).	2
10.	Быстрота. Методы развития и контроля (часть 2).	2
4 семестр		
11.	Ловкость. Методы развития и контроля (часть 1).	2
12.	Ловкость. Методы развития и контроля (часть 1).	2
13.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре (часть 1).	2
14.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре (часть 2).	2
5 семестр		
15.	Методы определения физической работоспособности человека (часть 1).	2
16.	Методы определения физической работоспособности человека (часть 2).	2
17.	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг (часть 1).	2
18.	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг (часть 2).	2
6 семестр		
19.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем (часть 1).	2
20.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных	2

	систем (часть 2).	
21.	Применение методики «стретчинг» на занятиях «Физическая подготовка (элективные модули)».	2
22.	Промежуточная аттестация.	2
	Итого:	44

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова