

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2023, 2024 года поступления
по образовательной программе
38.03.02 Менеджмент,
(уровень бакалавриата), форма обучения очно-заочная
2024-2025 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
4 семестр		
1.	Выносливость. Методы развития и контроля	2
2.	Сила. Методы развития и контроля	2
3.	Гибкость. Методы развития и контроля	2
4.	Быстрота. Методы развития и контроля	2
5 семестр		
5.	Ловкость. Методы развития и контроля	2
6.	Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Часть 1	2
7.	Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Часть 2	2
8.	Методы определения физической работоспособности человека	2
6 семестр		
9.	Основные методики психологической саморегуляции	2
10.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем. Часть 1	2
11.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем. Часть 2	2
12.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре. Часть 1	2
13.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре. Часть 2	2
14.	Стретчинг и его элементы на занятиях физической культурой. Промежуточная аттестация.	2
	Итого	28

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

Заведующий кафедрой
физической культуры и
здоровья



С.Ю. Максимова

