Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2024 года поступления
по образовательной программе 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль)
Управление в здравоохранении (бакалавриат), форма обучения очная
на 2026-2027 учебный год

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
3 семестр		
1.	Гибкость. Методы развития и контроля (часть 1)	2
2.	Гибкость. Методы развития и контроля (часть 2)	2
3.	Быстрота. Методы развития и контроля (часть 1)	2
4.	Быстрота. Методы развития и контроля (часть 2)	2
4 семестр		
5.	Ловкость. Методы развития и контроля (часть 1)	2
6.	Ловкость. Методы развития и контроля (часть 2)	2
7.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре (часть 1)	2
8.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре (часть 2)	2
5 семестр		
9.	Методы определения физической работоспособности человека (часть 1)	2
10.	Методы определения физической работоспособности человека (часть 2)	2
11.	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг (часть 1)	2
12.	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг (часть 2)	2
6 семестр		
13.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем (часть 1)	2
14.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем (часть 2)	2
15.	Применение методики «стретчинг» на занятиях «Физическая подготовка (элективные модули)» (часть 1)	2
16.	Применение методики «стретчинг» на занятиях «Физическая подготовка (элективные модули)» (часть 2). Промежуточная аттестация.	2
	Итого	32

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья,
протокол №16 от «30» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой  С.Ю. Максимова