**Тематический план самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2024, 2025 годов поступления по образовательной программе
38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) Управление в здравоохранении (бакалавриат), форма обучения очно-заочная
на 2026-2027 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
4 семестр		
1.	Методика составления и проведения комплекса УГГ	2
2.	Выносливость. Методы развития и контроля	2
	КСР	2
5 семестр		
3.	Сила. Методы развития и контроля	2
4.	Гибкость. Методы развития и контроля	2
	КСР	2
6 семестр		
5.	Быстрота. Методы развития и контроля	2
6.	Ловкость. Методы развития и контроля	2
7.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре	2
8.	Методы определения физической работоспособности человека	2
9.	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг	2
10.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем	2
11.	Применение методики «стретчинг» на занятиях «Физическая подготовка (элективные модули)».	1
	КСР	2

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

Заведующий кафедрой  С.Ю. Максимова