

**Тематический план занятий семинарского типа  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
для обучающихся 2023 года поступления  
по образовательной программе 30.05.01 Медицинская биохимия (специалитет),  
направленность (профиль) Медицинская биохимия,  
форма обучения очная на 2025-2026 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
5 семестр		
1.	Сила. Методы развития и контроля	2
2.	Методика сдачи нормативов комплекса ГТО VIII ступени	2
3.	Ловкость. Методы развития и контроля	2
	Итого:	6 часов
6 семестр		
1.	Методы определения физической работоспособности человека	2
2.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре ч.1	2
3.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре ч.2	2
4.	Применение методики «стретчинг» на занятиях «Физическая подготовка (элективные модули)»	2
5.	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг	2
6.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем ч.1	2
7.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем ч.2	2
	Итого:	14

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья  
«30» мая 2025 г., протокол №18

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова