

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся 2025 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	Практическая подготовка в рамках ТБ	Часы (академ.)
1 семестр			
1.	Оздоровительная ходьба. Общая характеристика.	ПП	2
2.	Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе.	ПП	2
3.	Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе.	ПП	2
4.	Скандинавская ходьба. Общая характеристика.	ПП	2
5.	Техника скандинавской ходьбы. Часть 1.	ПП	2
6.	Техника скандинавской ходьбы. Часть 2.	ПП	2
7.	Оздоровительный бег.	ПП	2
	Итого:		14 часов
2 семестр			
8.	Плавание. Общая характеристика.	ПП	2
9.	Техника плавания способом кроль на груди.	ПП	2
10.	Техника плавания способом кроль на спине.	ПП	2
11.	Техника плавания способом брасс.	ПП	2
12.	Техника старта при плавании кролем на груди и кролем на спине.	ПП	2
13.	Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди и брассом.	ПП	2
14.	Техника поворота и финиша при плавании кролем на спине.	ПП	2
	Итого:		14 часов

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова