

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2024 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.) |
|-----------|---|-------------------|
| 3 семестр | | |
| 1. | Гибкость. Методы развития и контроля | 2 |
| 2. | Выносливость. Методы развития и контроля | 2 |
| 3. | Быстрота. Методы развития и контроля | 2 |
| 4. | Методика составления и проведения комплекса УГГ ч.1 | 2 |
| 5. | Методика составления и проведения комплекса УГГ ч.2 | 2 |
| 6. | Сила. Методы развития и контроля | 2 |
| 7. | Ловкость. Методы развития и контроля | 2 |
| | Итого: | 14 |
| 4 семестр | | |
| 1. | Методика сдачи нормативов комплекса ГТО VIII ступени | 2 |
| 2. | Методы определения физической работоспособности человека | 2 |
| 3. | Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре ч.1 | 2 |
| 4. | Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре ч.2 | 2 |
| 5. | Применение методики «стретчинг» на занятиях «Физическая подготовка (элективные модули)» | 2 |
| 6. | Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг | 2 |
| 7. | Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем | 2 |
| | Итого: | 14 |

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова