Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2024 года поступления
по образовательной программе 06.03.01 Биология,
направленность (профиль) Генетика (бакалавриат),
форма обучения очная на 2026-2027 учебный год

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

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

Заведующий кафедрой С.Ю. Максимова