

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2023 года поступления
по образовательной программе
специалитета 32.05.01 Медико-профилактическое дело,
направленность (профиль) Медико-профилактическое дело,
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