**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) Биохимия (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