Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2026 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.	Оздоровительная ходьба. Общая характеристика.	2
2.	Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе.	2
3.	Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе.	2
4.	Скандинавская ходьба. Общая характеристика.	2
5.	Техника скандинавской ходьбы. Часть 1.	2
6.	Техника скандинавской ходьбы. Часть 2.	2
7.	Оздоровительный бег.	2
2 семестр		
8.	Плавание. Общая характеристика.	2
9.	Техника плавания способом кроль на груди.	2
10.	Техника плавания способом кроль на спине.	2
11.	Техника плавания способом брасс.	2
12.	Техника старта при плавании кролем на груди и кролем на спине.	2
13.	Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди и брассом.	2
14.	Техника поворота и финиша при плавании кролем на спине.	2
	Итого:	28

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

Заведующий кафедрой С.Ю. Максимова