

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2023, 2024 года поступления
по образовательной программе
06.03.01 Биология, направленность (профиль) Биохимия
(бакалавриат), форма обучения очная
на 2025-2026 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
1 семестр		
1.	Методика составления и проведения комплекса УГГ (часть 1).	2
2.	Методика составления и проведения комплекса УГГ (часть 2).	2
3.	Выносливость. Методы развития и контроля (часть 1).	2
2 семестр		
4.	Выносливость. Методы развития и контроля (часть 2).	2
5.	Сила. Методы развития и контроля (часть 1).	2
6.	Сила. Методы развития и контроля (часть 2).	2
3 семестр		
7.	Гибкость. Методы развития и контроля (часть 1).	2
8.	Гибкость. Методы развития и контроля (часть 2).	2
9.	Быстрота. Методы развития и контроля (часть 1).	2
10.	Быстрота. Методы развития и контроля (часть 2).	2
4 семестр		
11.	Ловкость. Методы развития и контроля (часть 1).	2
12.	Ловкость. Методы развития и контроля (часть 1).	2
13.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре (часть 1).	2
14.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре (часть 2).	2
5 семестр		
15.	Методы определения физической работоспособности человека (часть 1).	2
16.	Методы определения физической работоспособности человека (часть 2).	2
17.	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг (часть 1).	2
18.	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг (часть 2).	2
6 семестр		
19.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем (часть 1).	2
20.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем (часть 2).	2

21.	Применение методики «стретчинг» на занятиях «Физическая подготовка (элективные модули)». Часть 1.	2
22.	Применение методики «стретчинг» на занятиях «Физическая подготовка (элективные модули)». Часть 2.	2
	Итого:	44

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова