

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2024года поступления
по образовательной программе 31.05.01 Лечебное дело,
направленность (профиль) Лечебное дело (специалитет),
форма обучения очная на 2025-2026 уч. г.**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
3 семестр		
1.	Гибкость. Методы развития и контроля	2
2.	Выносливость. Методы развития и контроля	2
3.	Быстрота. Методы развития и контроля	2
4.	Методика составления и проведения комплекса УГГ ч.1	2
5.	Методика составления и проведения комплекса УГГ ч.2	2
6.	Сила. Методы развития и контроля	2
7.	Ловкость. Методы развития и контроля	2
	Итого:	14
4 семестр		
1.	Методика сдачи нормативов комплекса ГТО VIII ступени	2
2.	Методы определения физической работоспособности человека	2
3.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре ч.1	2
4.	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре ч.2	2
5.	Применение методики «стретчинг» на занятиях «Физическая подготовка (элективные модули)»	2
6.	Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг	2
7.	Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем	2
	Итого:	14

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова