

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
Жижкина О.В.
«17» 03 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

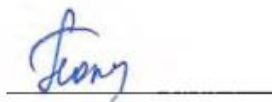
«Физическая культура»

специальности:
26.02.03 «Судовождение»

Петропавловск-Камчатский,
2021

Рабочая программа составлена на основании ФГОС СПО специальности 26.02.03 «Судовождение» и учебного плана ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

Составитель рабочей программы
Преподаватель 1 категории



Пономарева Е.И.

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа

Протокол № 01 от «15» января 2021 г.

Зам. директора по УМР



Жигарева Е.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1. Паспорт учебной дисциплины	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам изучения дисциплины	4
1.4. Количество часов отведенных на изучение дисциплины	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины	4
3. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	5
3.3. Вопросы итогового контроля знаний по учебной дисциплине	9
3.4. Темы рефератов по физической культуре	9
4. Условия реализации учебной дисциплины	10
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	10
4.2. Информационное обеспечение обучения	11
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
6. Дополнения и изменения в рабочей программе	12
Приложение А. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для заочной формы обучения	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 26.02.03 «Судовождение» базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке, при освоении рабочей профессии в рамках специальности 26.02.03 «Судовождение» при наличии среднего (полного) общего образования или начального профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **160** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** часов;

самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ,	ЛР 9

азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями (при наличии)	
Проявляющий ответственное поведение, исполнительскую дисциплину	ЛР 18

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Реферат:	<i>По мед. показаниям</i>
<i>Итоговая аттестация 3, 4, 5 семестр - зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет</i>	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2 3	4
	3 СЕМЕСТР	
Тема 1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p>Практические занятия: - на каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению, и совершенствованию техники двигательных действий. - на каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой. - на каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты, в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание выносливости, в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание координации движений, в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий легкой атлетикой.</p>	28
Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	<p>Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Практические занятия:</p>	28

	<ul style="list-style-type: none"> - на каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению, и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры; - на каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой; - на каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: 	
	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты, в процессе занятий волейболом; - воспитание выносливости, в процессе занятий волейболом; - воспитание координации движений, в процессе занятий волейболом; - воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий волейболом. - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры на счет. - после изучения техники отдельного элемента, проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники волейбола, технико-тактических приемов игры. 	
4 СЕМЕСТР		
Тема 1. Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p>	10
	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению, и совершенствованию техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. - на каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой. - на каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп: - воспитание силовых способностей, в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости, в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей, в процессе занятий атлетической гимнастикой; - каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике 	
Тема 2. Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Бег по стадиону, бег по пересеченной местности.</p>	6
	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению, и совершенствованию техники кроссового бега, бега с препятствиями. - на каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой. - на каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости, в ходе занятий кроссовой подготовкой; - воспитание координации движений, в процессе занятий кроссовой подготовкой; - воспитание скоростно-силовых способностей, в процессе занятий кроссовой подготовкой; - каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. 	

Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала:	
	<p>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению, и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры; - на каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой; - на каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты, в процессе занятий волейболом; - воспитание выносливости, в процессе занятий волейболом; - воспитание координации движений, в процессе занятий волейболом; - воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий волейболом. - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры на счет. - после изучения техники отдельного элемента, проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники волейбола, технико-тактических приемов игры. 	16
5 СЕМЕСТР		
Тема 1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению, и совершенствованию техники двигательных действий. - на каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой. - на каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты, в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание выносливости, в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание координации движений, в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий легкой атлетикой. 	8
Тема 2. Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Бег по стадиону, бег по пересеченной местности.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению, и совершенствованию техники кроссового бега, бега с препятствиями. - на каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой. - на каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости, в ходе занятий кроссовой подготовкой; - воспитание координации движений, в процессе занятий кроссовой подготовкой; - воспитание скоростно-силовых способностей, в процессе занятий кроссовой подготовкой; - каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. 	8

Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала:	
	<p>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению, и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры; - на каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой; - на каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты, в процессе занятий волейболом; - воспитание выносливости, в процессе занятий волейболом; - воспитание координации движений, в процессе занятий волейболом; - воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий волейболом. - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры на счет. - после изучения техники отдельного элемента, проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники волейбола, технико-тактических приемов игры. 	16
8 СЕМЕСТР		
Тема 1. Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению, и совершенствованию техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. - на каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой. - на каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп: - воспитание силовых способностей, в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости, в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей, в процессе занятий атлетической гимнастикой; - каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике. 	20
Тема 2.	<p>Бег по стадиону, бег по пересеченной местности.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению, 	18

Кроссовая подготовка	лению, и совершенствованию техники кроссового бега, бега с препятствиями. - на каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой. - на каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости, в ходе занятий кроссовой подготовкой; - воспитание координации движений, в процессе занятий кроссовой подготовкой; - воспитание скоростно-силовых способностей, в процессе занятий кроссовой подготовкой; - каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.	
Тема 3. Стрельба из электронного оружия	Практические занятия: Стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стойку	2
Всего		160

3.3. Контрольные нормативы

Вид упражнений	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	14,0	14,2	14,5	14,8	15,0
Бег 3000 м	13,15	14,00	14,30	15,00	15,30
Прыжки в длину с разбега (см)	430	400	390	370	350
Прыжок в длину с места (см)	240	230	225	220	215
Подъем корпуса из положения, лежа на спине (раз) за минуту	45	40	35	30	25
Подтягивание на высокой перекладине из положения вис	12	11	9	8	7
Наклон вперед, стоя на скамейке (см.)	15	13	10	7	5
Кроссовый бег до 5 км	Без учета времени				
Подъем переворотом на перекладине	8	6	4	2	1
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	40	35	30	-	-
Передача волейбольного мяча в парах (раз)	20	18	15	12	10

3.4. Темы рефератов по физической культуре.

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
5. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
6. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
7. Оздоровительный бег.
8. Оздоровительная ходьба.
9. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Распознавание стресса. Причины появления стресса и методы борьбы с ним.
11. Гигиенические основы физических упражнений, закаливание.
12. Морская болезнь.
13. Влияние спортивного массажа на организм человека.
14. Коррекция зрения.
15. Физиологические критерии здоровья.
16. Влияние физических упражнений на мышцы.

17. Развитие физических качеств.
18. Выносливость и способы ее развития.
19. Сила и способы ее развития.
20. Гибкость и способы ее развития.
21. Круговая тренировка.
22. Аутогенная тренировка.
23. Работоспособность.
24. Допинг. Антидопинговый контроль.
25. Применение подвижных игр при занятии со студентами.
26. Травматизм в спорте.
27. Туризм на камчатке.
28. Олимпийские игры.
29. Физическая культура за рубежом.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, электронного тира.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры; оборудование для организации занятий по ППФП (канат, рукоход), электронное оружие.

Технические средства обучения:

- компьютер; мультимедийный проектор; экран, для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532>

Дополнительные источники:

2. Баскетбол: справочник:/ RU справоч.- М.: Физкультура и спорт, 1 983.
3. Белов С.А. Секреты баскетбола:/ Белов С.А.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие:/ Голощапов Б.Р.- М.: Академия, 2 004.
5. Волейбол: справочник:/.- М.: Физкультура и спорт, 1 980.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие/ Евсеев Ю.И.- 5-е изд.- Ростов н/Д: Феникс, 2008..
7. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для сред.проф.образования:/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Академия, 2 000.
8. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича.- Москва: Гардарики, 2000.

Интернет ресурсы:

9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
10. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<i>Формы контроля обучения:</i> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения; - оценка подготовленных студентом (курсантом) фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с	<i>Методы оценки результатов:</i> - накопительная система баллов, по которым выставляется отметка; - традиционная система отметок в баллах, за каждую выполненную работу, на которых выставляется итоговая отметка; - тестирования в контрольных точках. <i>Легкая атлетика.</i> Оценка выполнения техники двигательных действий (проводится в

<p>самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением курсантом (студентом) занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. Оценка самостоятельного проведения студентом (курсантом) фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <i>Спортивные игры.</i> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. Оценка технико-тактических действий студентов, в ходе проведения соревнований по спортивным играм. Оценка проведения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <i>Аэробика (девушки).</i> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. <i>Атлетическая гимнастика (юноши).</i> Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия. <i>Кроссовая подготовка.</i> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p>
--	---

6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения в рабочей программе за / учебный год

В рабочую программу по дисциплине Физическая культура для специальности 26.02.03 «Судовождение» вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____
(должность, Ф.И.О., подпись)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании педагогического совета колледжа

№ _____ от «__» _____ 20__ г.

Зам. директора по УМР _____

(подпись)

(Ф.И.О.)

**Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»
для заочной формы обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
1 курс		
	Лекция 1. Самоконтроль за состоянием здоровья	
Тема 1. Самоконтроль за состоянием здоровья	Основы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.	1
	Самостоятельная работа Составление дневника самоконтроля. Влияние физических упражнений на организм человека.	158
Тема 2. Зачет.	Выполнение контрольной работы.	1
Итого:		160