

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ЛГПУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

В.С. Зияутдинов

2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

Код и направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль):

Право

Квалификация выпускника – **Бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

Год начала подготовки – **2015 г.**

Липецк 2016

1. Цель дисциплины: является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП: Б4

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);
- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья, обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины - 2 зачетные единицы (400 академических часов)

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

-теоретический: формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношения к физической культуре;

-практический: состоящий из двух подразделов: учебно-тренировочного и методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности;

-контрольный: определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	400 (2 з.е.)	72	72	72	72	72	40
Лекции	40	8	8	8	8	4	4
Практические занятия	360	64	64	64	64	68	36
Вид промежуточной аттестации	зачет	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость (в часах)	400	72	72	72	72	72	40

Теоретический раздел

Первый курс

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 6 часа.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности,

профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 6 часов.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Психофизиологические факторы интеллектуальной деятельности у студентов средства физической культуры в регулировании работоспособности. – 4 часа.

Адаптация студентов к вузовской системе обучения. Объективные и субъективные факторы, воздействующие на организм студентов в процессе обучения в вузе; факторы риска, негативно действующие на здоровье студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Что такое работоспособность и влияние на нее различных факторов. Изменение работоспособности студентов в экзаменационный период. Особенности проведения у студентов занятий по физической культуре для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Второй курс

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе – 6 часов.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 5 . Основы здорового образа жизни студента – 6 часа.

Значение постоянства температуры тела для обеспечения жизнедеятельности человека. Химические и физические механизмы терморегуляции. Понятие о температурном оптимуме условий жизнедеятельности. Закаливание: принципы, средства, методы и место в режиме жизнедеятельности человека. Понятие о простудных и простудно - инфекционных заболеваниях. Предупреждение простудных и простудно – инфекционных заболеваний. Роль двигательной активности в предупреждении простуд. Факторы, провоцирующие переохлаждение организма. Средства и методы стимуляции иммунитета и предупреждения простуд.

Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Особенности рационального питания. Понятие о голоде и аппетите. Принципы, правила и приемы рационализации питания. Питание при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом – 4 часа.

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Третий курс

Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями- 2 часа.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) – 4 часа.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 9. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Практический раздел

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине "Физическая культура" кафедрой физического воспитания определяются в учебном заведении самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100 м., бег 2000 м. – женщины, бег 3000 м. – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Практические умения и навыки

Легкая атлетика: Ходьба и бег. Основы техники движений. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Кросс.

Гимнастика: Строевые упражнения и приемы. Общеразвивающие упражнения. Виды гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная пауза.

Лыжная подготовка: Основы техники передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов.

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол: Элементы техники баскетбола. Броски мяча в кольцо.

Волейбол: Техника нападения и защиты. Тактика волейбола.

Футбол: Техника и тактика футбола.

Подвижные игры: методика проведения подвижных игр. Правила проведения подвижных игр. Игры в зале и на свежем воздухе.

Методико-практические занятия в основном учебном отделении

Первый курс

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

3. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Второй курс

5. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

6. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

7. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Третий курс

8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

9. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Контрольный раздел (промежуточная аттестация)

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, во втором, четвертом и шестом семестрах выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Во втором, четвертом и шестом семестре студенты выполняют три обязательных теста контроля общей физической подготовленности (прил. 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания.

Таблица. 1

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально - прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

основная литература для проведения теоретического раздела:

1. Физическая культура студента и жизнь. Учебник/ Ильинич В.И. - М.: Гардарики, 2008.
2. Физическая культура. Учебник для бакалавров/ Под ред. А.Б. Муллера. – М.:Юрайт. 2012.
3. Физическая культура./ Ю.И.Евсеев.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

для проведения методико-практического раздела:

1. Разминка в физическом воспитании студентов: метод.рекомендации по дисциплине «Физическое воспитание» для студентов и преподавателей/ О.А.Шкатов – Липецк: изд-во ЛГПУ, 2008.-28с.

дополнительная литература

1. Организация и содержание работы специальной медицинской группы в школе: метод.пособие/Э.Н.Вайнер, В.В.Ходарин – Липецк: ЛГПУ, 2009.-103с.
2. Психофизическая тренировка в профилактике стрессовых состояний у студентов вузов: метод.рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры вузов/А.Н.Старкин, Л.А. Старкина, Е.В.Чаплыгина – Липецк: изд-во ЛГПУ, 2005.-92с.
3. Сколиоз как патология опорно-двигательного аппарата: метод.рекомендации/Л.Ф. Ретюнских, Н.В. Надюк, И.С.Ильиных – Липецк: ЛГПУ, 2006.-21с.
4. Физические упражнения при миопии: метод.рекомендации/ И.А.Мищенко – Липецк: ЛГПУ, 2006.-19с.
5. Девушкам о здоровье, красоте и материнстве: пособие для студентов/ Э.Н.Вайнер, Е.В.Чаплыгина – Липецк, 2010.-251с.
6. Желудочная секреция у нетренированных подростков в покое и в условиях мышечной деятельности: монография/ А.А.Плешаков, А.И.Мозгунов– Липецк: ЛГПУ, 2008.-108с.
7. Разминка в физическом воспитании студентов: метод.рекомендации по дисциплине «Физическое воспитание» для студентов и преподавателей/ О.А.Шкатов – Липецк: изд-во ЛГПУ, 2008.-28с.
8. Физическая культура студентов: Учебник./ Под ред. В.И. Виленского. – М.: Гардарики, 2001.

Приложение 1

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Рейтинг лист для студентов по дисциплин «Физическая культура»

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
Практический раздел			
1	Посещаемость занятий	Более 85%	50
		70-85 %	40
		50-70%	20
		30-50%	10

		Менее 10 %	0
2	Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовленности (основная группа)	Отлично Хорошо удовлетворительно	20 15 10
3	Участие в соревнованиях	Первое место Призовое участие	20 10 5
4	Подготовка и судейство соревнований		10
5	Составление конспекта и проведение части занятий		10
Теоретический раздел			
6	Конспекты лекций		10
7	Защита рефератов		10
8	Подготовка мультимедийных презентаций		10
9	Теоретическое тестирование знаний итоговая работа	Отлично Хорошо удовлетворительно	20 15 10
10	Участие в учебно-исследовательской работе		10

Приложение 2

Контрольные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность: Бег –100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках			
1 курс	2,0	3,0	
2 курс	2,0	3,0	3,2
3 курс	2,3	3,2	3,5

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и профилю подготовки «Право и история».

Автор: Мозгунов А.И., доцент кандидат биологических наук

Рецензент: Вишняков А.В., доцент, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании:
кафедры физического воспитания
протокол № 11, от 26.06.14 года,

Зав. кафедрой А.И. Мозгунов

В связи с утверждением нового стандарта Приказ Минобрнауки России от 09.02.2016 № 91 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, направленность «Право и история», следует читать следующие пункты в новой редакции:

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

– ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

4. Структура и содержание дисциплины.

№	Наименование раздела дисциплины	Сем ест	Контактная работа	СР
---	---------------------------------	------------	-------------------	----

п/п			Лекции	КСР	Практические (большие)	КСР	Практические (малые группы)	КСР	
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1	2				8		
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	1					8		
3	Психофизиологические факторы интеллектуальной деятельности у студентов средства физической культуры в регулировании работоспособности	1					8		
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	1	2				8		
Итого за 1 семестр			4				32		
5	Основы здорового образа жизни студента	2	2				6		
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2					6		
7	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2					6		
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	2	2				7		
9	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2					7		
Итого за 2 семестр			4				32		
зачет									

Изменения внесены протокол № 5 от 24.03.16г.

Зав. кафедрой ГПД Калинина Е.В.