


УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ДиЗО
 А.П. Кормилицин
« 01 » 10 2020 г.

Тематический план и содержание учебной дисциплины
по заочной форме обучения

(приложение № 1 к рабочей программе)

по дисциплине Физическая культура

на 2020 - 2021 учебный год


курс 1 группа № 11,12,13

специальность 25.02.01. Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей.

Общее количество часов 141

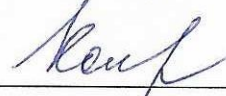
Из них аудиторных 2

Тематическое планирование составлено в соответствии с рабочей программой, утвержденной заместителем директора филиала по учебно-методической работе « 1 » 09 20 18 г.

Составил преподаватель ОФВ  О.Е. Лаврентьев

Обсуждено и одобрено на заседании методического совета ЦДЗО протокол № 3 от « 29 » 09. 20 20 г.

Зав. заочным отделением  С.В. Монахова

Методист  Н.Б. Колемасова

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>141</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>2</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>139</i>
в том числе:	
выполнение контрольной работы	-
Итоговая аттестация в форме	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Аудит. Занятия	Самост. работа
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	44		
	Самостоятельная работа.			44
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	44		
	Самостоятельная работа.			44

Тема 1.3. Основы здорового образа и стиля жизни.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия	51		51
	Практическое занятия Разучивание комплекса профилактической гимнастики. 1. Упражнения на расслабление, растягивание, 2. Упражнения на правильное дыхания. 3. Упражнения на разных группы мышц.	2	2	
	Итого:	139	2	139

Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.
- Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.
- А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. Физическая культура студента: учебное пособие, М.; Изд. «ИНФРА-М», 2018г.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2015.

Дополнительная литература

- Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2016. - 240 с.
- Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2016. - 184 с.

Электронные ресурсы

1. <https://cloud.mail.ru/public/HTnT/58kmT7q5W>- доступ к электронному ресурсу: О.Е. Лаврентьев // Физическая культура.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
3. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 образовательные сайты для учителей физической культуры

Интернет-ресурсы

- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).