


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 2 группа № 24

специальность 25.02.02 Обслуживание летательных аппаратов горюче-смазочными материалами.

Общее количество часов 40

Из них аудиторных 2

Егорьевск 2020

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 № 1 от « 29 » 09 2020 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:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	40
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	2
в том числе:	
практические занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	38
в том числе:	
выполнение контрольной работы	-
Итоговая аттестация в форме	-

**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
<p><b>Тема 3.3 Методика использования физических упражнений для профилактики неблагоприятных воздействий</b></p>	<p>Профилактическая гимнастика – это комплекс упражнений, подобранных в соответствии с необходимостью профилактики конкретных неблагоприятных влияний различных факторов труда. Для профессий умственного и легкого физического труда – 18-20 упражнений динамического характера, при этом включаются мышечная система, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Для профессий с тяжелыми условиями труда – 10-12 упражнений: по характеру – на расслабление, растягивание, дыхание, самомассаж; по темпу – для умственного – средний, быстрый, для физически тяжелого труда – средний, медленный; по времени – 10-15 минут – физически тяжелый труд; 20-25 минут – умственный, малоподвижный труд.</p> <p>Профилактическая гимнастика проводится в нерабочее время, в больших перерывах (переменах), можно в домашних условиях по рекомендациям (типа буклета). При вибрации – в рабочее время в регламентированных перерывах. Профилированная группа здоровья – люди, подобранные по однотипным влияниям определенных факторов труда, или лица, болеющие определенными формами заболеваний (простудные, сердечно-сосудистые, опорно-двигательный аппарат и т.д.). Как правило, снижение заболеваемости в 10 раз. В общеоздоровительных группах в 2-3 раза. Занятия 2-3 раза в неделю по 45-90 минут. профилактического средства плавание).</p>	38		33
	<p><b>Практическое занятия</b>                      Разучивание комплекса профилактической гимнастики.                      1. Упражнения на расслабление, растягивание,                      2. Упражнения на правильное дыхания.                      3. Упражнения на разных группы мышц.</p>	2	2	
	Самостоятельная работа			38
<p><b>Всего:</b></p>		40	2	38

## **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](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](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.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).