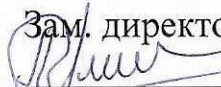


УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ДиЗО

 А.П. Кормилицин

« 05 » декабря 20 19 г.

Тематический план и содержание учебной дисциплины  
по заочной форме обучения

(приложение № 1 к рабочей программе)

по дисциплине Физическая культура

на 2019 – 2020 учебный год

курс 1 группы № 11, 12, 13

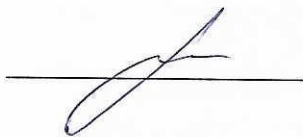
специальность 25.02.01 «Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей»

Общее количество часов 141

из них аудиторных 2

Тематическое планирование составлено в соответствии с рабочей программой, утвержденной заместителем директора филиала по учебно-методической работе « 01 » сентябрь 2018 г.

Составил преподаватель



О.Е. Лаврентьев

Обсуждено и одобрено на заседании методического совета ЦДЗО протокол № 5 от « 05 » декабря 2019 г.

Зав. заочным отделением



С.В. Монахова

Методист



Н.Б. Колемасова

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы


<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>141</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе: практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>139</b>
в том числе:	
Выполнение индивидуального домашнего задания	
<b>Итоговая аттестация</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Аудит. Занятия	Самост. работа
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b>	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
<b>Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.</b>	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

<b>Тема 1.3.</b> <b>Основы здорового образа и</b> <b>стиля жизни.</b>	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
	<b>Практическое занятия</b>  Разучивание комплекса профилактической гимнастики. 1. Упражнения на расслабление, растягивание, 2. Упражнения на правильное дыхания. 3. Упражнения на разных группы мышц.	2	2 ✓	
	Итого:	141	2	139

Обсужден и одобрен на заседании цикловой (предметной) комиссии ОФВ

Протокол № 4 от « 3 » 12 2019 г.

Председатель цикловой (предметной) комиссии  О.Е.Лаврентьев