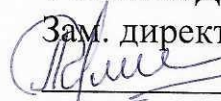


УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ДиЗО

 А.П. Кормилицин

« 05 » декабря 2019 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 № 15

специальность 25.02.03 «Техническая эксплуатация
электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов»

Общее количество часов 302

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 » декабрь 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

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	302
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе: практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	300
в том числе:	
Выполнение индивидуального домашнего задания	
Итоговая аттестация	

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. Самостоятельная работа.	44		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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Самостоятельная работа.	44		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.	51		51
	Практическое занятия	2	2	

	Разучивание комплекса профилактической гимнастики. 1. Упражнения на расслабление, растягивание, 2. Упражнения на правильное дыхания. 3. Упражнения на разных группы мышц.			

Раздел 2.	ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
Тема 2.1. Основные компоненты образа жизни.	Основные компоненты образа жизни. Какие педагогические условия необходимо создать для осуществлении устойчивой потребности в физическом самовоспитании. Как определить уровень физической подготовленности. Этапы формирования знаний в личные убеждения. Основные внутренние факторы готовности.	30		30
	Самостоятельная работа.			30
Тема 2.2 Факторы снижения работоспособности.	Если 20-30 годы были сопряжены тяжелым физическим трудом (шахтеры, металлурги, строители), то для настоящего времени – гипокинезия (ограничение количества и объема движений) и гиподинамия (уменьшение величины мышечных усилий в процессе труда). Это приводит к понижению физической работоспособности, связанному с повышенной утомляемостью, более высокой заболеваемостью и т.д., что является следствием слабой тренированности. Теряется координация движений, сила, ловкость, подвижность суставов. Отсюда: рост веса тела, что ведет к болезням. Возросла доля труда, носящего монотонный характер (операции просты, но однообразны), что приводит к ограничению мышечных усилий – отсюда рост травматизма, неврозы, снижение работоспособности.	30		30

	Самостоятельная работа.			30
Тема 2.3 Методика использования физических упражнений для профилактики неблагоприятных воздействий	<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 (бакалавров) – 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; повremени – 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>	35		35
	Самостоятельная работа			35

<p>Тема 2.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Производственная физическая культура - система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время. При неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы. Цель ПФК - способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.</p>	33		33
	Самостоятельная работа			33

<p>Раздел 3.</p>	<p>Производственная физическая культура, ее цель и задачи.</p>			
<p>Тема 3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>На современном этапе развития общества, в условиях научно-технической революции, все большее значение имеет широкое внедрение физической культуры в научную организацию труда. Этого требуют как интересы всестороннего гармонического развития личности, так и закономерности прогресса общественного производства.</p> <p>Рассматривая место физической культуры (ФК) в профессиональной деятельности специалиста, можно выделить три сферы (или уровня) ее целесообразного использования:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. непосредственно в рамках учебного и трудового процесса; 2. в непосредственной связи с процессом труда, учебы, новых его собственных рамок; 3. вне производства, вне учебы, но в связи с его требованиями (в системе профессионально-прикладной подготовки, широких физкультурно-реабилитационных мер). 	33		33
	Итого:	302	2	300

Обсужден и одобрен на заседании цикловой (предметной) комиссии 09В

Протокол № 4 от « 3 » 12 2019 г.

Председатель цикловой (предметной) комиссии  О.Е.Лаврентьев