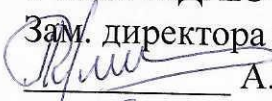


Егорьевский АТК имени В.П. Чкалова – филиал МГТУ ГА

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 2 группы № 41, 42, 43

специальность 25.02.01 «Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей»

Общее количество часов 239

из них аудиторных 8

Егорьевск 2019

Тематическое планирование составлено в соответствии с рабочей программой, утвержденной заместителем директора филиала по учебно-методической работе « 04 » 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

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	239
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе: практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	231
в том числе:	
Выполнение индивидуального домашнего задания	
Итоговая аттестация	<i>Д, и ф.р. ЗАЧЕТ</i>

Раздел 2.	ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Объем часов	Аудит. Занятия	Самост. работа
1	2	3	4	5
Тема 2.1. Основные компоненты образа жизни.	<p>Основные компоненты образа жизни. Какие педагогические условия необходимо создать для осуществления устойчивой потребности в физическом самовоспитании. Как определить уровень физической подготовленности. Этапы формирования знаний в личные убеждения. Основные внутренние факторы готовности.</p>	24		24
	Самостоятельная работа.			24
Тема 2.2 Факторы снижения работоспособности.	<p>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.</p>	24		24
	Самостоятельная работа.			24 ✓

<p>Тема 2.3 Методика использования физических упражнений для профилактики неблагоприятных воздействий</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 (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>	<p>28</p>		<p>28</p>
	<p>Самостоятельная работа</p>			<p>28</p>
<p>Тема 2.4 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>	<p>28</p>		<p>28</p>
	<p>Самостоятельная работа</p>			<p>28</p>

Раздел 3.	Производственная физическая культура, ее цель и задачи.			
Тема 3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>На современном этапе развития общества, в условиях научно-технической революции, все большее значение имеет широкое внедрение физической культуры в научную организацию труда. Этому 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). 	30		30
	Самостоятельная работа.			30 ✓
Тема 3.2 Факторы снижения работоспособности	<p>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.</p>	26		26
				26 ✓

	Самостоятельная работа.			
Тема 3.3 Методика использования физических упражнений для профилактики неблагоприятных воздействий	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. 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).	29		29
	Самостоятельная работа			29 ✓
	Практическое занятия Тема 1. Разучивание комплекса профилактической гимнастики. 1. Упражнения на расслабление, растягивание,. 2. Упражнения на правильное дыхания. 3. Упражнения на разных группы мышц.	4	4 ✓	
	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2 ✓	
	Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2 ✓	

Тема 3.4 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<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. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.</p>	30		30
	Самостоятельная работа			30 ✓
Раздел 4	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс			
Тема 4.1 История комплексов ГТО и БГТО.	<p>История комплекса ГТО началась, когда после победы Великого Октября страна наша крепла и мужала, когда энтузиазм советских людей, их тяга к новому, революционному проявились буквально во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте. 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи.</p>	6		6 ✓
Тема 4.2 Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс.	<p>. Обновленный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Цель и задачи Целью внедрения (возрождения) Комплекса (2013-2014г.г.) является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.</p>	6		6 ✓
Всего:		239 ✓	8 ✓	231 ✓

Обсужден и одобрен на заседании цикловой (предметной) комиссии _____ 098

Протокол № 4 от « 3 » _____ 12 _____ 2019 г.

Председатель цикловой (предметной) комиссии _____  _____ О.Е.Лаврентьев