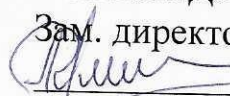


Егорьевский АТК имени В.П. Чкалова – филиал МГТУ ГА

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 № 44

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

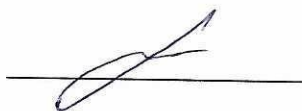
Общее количество часов 18

из них аудиторных 2

Егорьевск 2019

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 » января 2019 г.

Зав. заочным отделением



С.В. Монахова

Методист



Н.Б. Колемасова

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

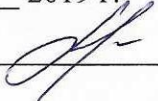
1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	18
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе: практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
в том числе:	
Выполнение индивидуального домашнего задания	
Итоговая аттестация	

Название разделов и тем	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа студентов	Объем Часов	Аудит. Занятия	Самост. работа
1	2	3	4	5
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>	18		
	Самостоятельная работа			2
Всего:		18	2	16

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

Протокол № 4 от « 3 » 12 2019 г.

Председатель цикловой (предметной) комиссии  О.Е.Лаврентьев