

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам./директора по ДиЗО

*А.П. Кормилицин* А.П. Кормилицин

« 105 » *сентябрь* 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 3 группы № 55

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

Общее количество часов 12

из них аудиторных 2

Егорьевск 2019

Тематическое планирование составлено в соответствии с рабочей программой, утвержденной заместителем директора филиала по учебно-методической работе « 01 » сентября 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>12</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе: практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>10</b>
в том числе:	
Выполнение индивидуального домашнего задания	
<b>Итоговая аттестация</b>	

Название разделов и тем	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Аудит. занятия	Самост. работа
1	2	3	4	5
<b>Тема 3.4 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	<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> <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>	12	2	
	Самостоятельная работа			10
<b>Всего:</b>		12	2	10

Обсужден и одобрен на заседании цикловой (предметной) комиссии ОФВ

Протокол № 4 от « 3 » 12 2019 г.

Председатель цикловой (предметной) комиссии  О.Е.Лаврентьев