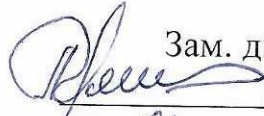


Егорьевский АТК имени В.П. Чкалова – филиал МГТУ ГА

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ДиЗО
 А.П. Кормилицин
/ « 01 » 10 2020 г.

Тематический план и содержание учебной дисциплины
по заочной форме обучения

(приложение № 1 к рабочей программе)

по дисциплине Физическая культура

на 2020 - 2021 учебный год

курс 4 группа № 65

специальность 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов.

Общее количество часов 12

Из них аудиторных 2

Егорьевск 2020

Тематическое планирование составлено в соответствии с рабочей программой, утвержденной заместителем директора филиала по учебно-методической работе « 1 » 09 2018 г.

Составил преподаватель ОФВ  О.Е. Лаврентьев

Обсуждено и одобрено на заседании методического совета ЦДЗО протокол № 3 от « 29 » 09 2020 г.

Зав. заочным отделением  С.В. Монахова

Методист  Н.Б. Колемасова

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	12
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
в том числе:	
выполнение контрольной работы	-
Итоговая аттестация в форме <i>дифф. зачета</i>	-

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Аудит. Занятия	Самост. работа
1	2	3	4	5
<p>Тема 3.3 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 – 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>	10	2	10
	<p>Практическое занятия Разучивание комплекса профилактической гимнастики. 1. Упражнения на расслабление, растягивание, 2. Упражнения на правильное дыхания. 3. Упражнения на разных группы мышц.</p>	2	2	
	Самостоятельная работа			10
Всего:		12	2	10

Информационное обеспечение обучения.
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.
- Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.
- А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. Физическая культура студента: учебное пособие, М.; Изд. «ИНФРА-М», 2018г.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2015.

Дополнительная литература

- Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2016. - 240 с.
- Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2016. - 184 с.

Электронные ресурсы

1. <https://cloud.mail.ru/public/HTnT/58kmT7q5W>- доступ к электронному ресурсу: О.Е. Лаврентьев // Физическая культура.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
3. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 образовательные сайты для учителей физической культуры

Интернет-ресурсы

- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).