

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Камбарский машиностроительный колледж (филиал)**  
**федерального государственного бюджетного образовательного**  
**учреждения высшего образования**  
**«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»**

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Учебной дисциплины            **БД.07 Физическая культура**

Профиль:                        **технический**

Для специальностей СПО: **15.02.08 «Технология машиностроения»**

Цикл:                                **общеобразовательный**

Форма обучения:                **очная**

| Вид учебной работы                            | Объем,<br>час. | Семестры  |           |   |   |   |   |   |   |
|---|----------------|-----------|-----------|---|---|---|---|---|---|
|   |                | 1         | 2         | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <b>Максимальная учебная нагрузка, час.</b>    | <b>175</b>     | <b>76</b> | <b>99</b> |   |   |   |   |   |   |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка, час.</b> | <b>117</b>     | <b>51</b> | <b>66</b> |   |   |   |   |   |   |
| в том числе:                                  |                |           |           |   |   |   |   |   |   |
| Лекции, час.                                  | 8              | 4         | 4         |   |   |   |   |   |   |
| Практические занятия, час.                    |                |           |           |   |   |   |   |   |   |
| Лабораторные работы, час.                     | 102            | 38        | 64        |   |   |   |   |   |   |
| Курсовой проект (работа), час.                |                |           |           |   |   |   |   |   |   |
| <b>Самостоятельная работа, час.</b>           | <b>58</b>      | <b>25</b> | <b>33</b> |   |   |   |   |   |   |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>          |                |           |           |   |   |   |   |   |   |
| Экзамен                                       |                |           |           |   |   |   |   |   |   |
| Дифференцированный зачет                      | 2сем.          |           | +         |   |   |   |   |   |   |
| Зачет   |                |           |           |   |   |   |   |   |   |

**Организация разработчик:** Камбарский машиностроительный колледж (филиал)  
ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет имени  
М.Т. Калашникова»

**Разработчик:**  
Плешаков И.В. - преподаватель, Камбарский машиностроительный колледж  
(филиал) ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет имени  
М.Т. Калашникова»

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО

#### **15.02.08 «Технология машиностроения»**

#### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, относится к базовым дисциплинам при освоении специальностей СПО технического профиля на базе основного общего образования.

#### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Результаты освоения содержания учебной дисциплины:** Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (приложение № 1).

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины « Физическая культура» обучающийся должен:

### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и

производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

- тест Купера — 12-минутное передвижение;

- плавание — 50 м (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                            | <b>175</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                 | <b>117</b>  |
| в том числе:  |             |
| лекции  | 8           |
| лабораторные работы   |             |
| практические занятия  | 102         |
| контрольные работы  | 0           |
| курсовая работа (проект)  | 0           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                      | <b>58</b>   |
| в том числе:  |             |
| написание рефератов по предложенным темам                               | 10          |
| внеаудиторная самостоятельная работа                                    | 48          |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (второй семестр) |             |

### 2.2. Тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем   | Максимальная учебная нагрузка | Количество аудиторных часов |               |              | Внеаудиторная самостоятельная работа |
|-------|---|-------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------------------------|
|       |   |                               | всего                       | Теоретические | Практические |                                      |
|       | <b>1-курс</b>   | <b>175</b>                    | <b>117</b>                  | <b>8</b>      | <b>109</b>   | <b>58</b>                            |
|       | <b>1-семестр</b>  | <b>76</b>                     | <b>51</b>                   | <b>4</b>      | <b>47</b>    | <b>25</b>                            |
| 1.    | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                     | 3                             | 2                           | 2             |              | 1                                    |
| 2.    | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка   | 21                            | 14                          | -             | 14           | 7                                    |
| 3.    | Баскетбол   | 24                            | 16                          | -             | 16           | 8                                    |
| 4.    | Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и  | 3                             | 2                           | 2             | -            | 1                                    |
| 5.    | Волейбол  | 25                            | 17                          | -             | 17           | 8                                    |
|       | <b>2-семестр</b>  | <b>99</b>                     | <b>66</b>                   | <b>4</b>      | <b>62</b>    | <b>33</b>                            |
|       | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  | 3                             | 2                           | 2             | -            | 1                                    |
| 6.    | Лыжная подготовка   | 21                            | 14                          | -             | 14           | 7                                    |
| 7.    | Средства физической культуры в регулировании работоспособности физической культуры в деятельности специалиста | 3                             | 2                           | 2             |              | 1                                    |
| 8.    | Гимнастика  | 24                            | 16                          | -             | 16           | 8                                    |
| 9.    | Атлетическая гимнастика   | 21                            | 14                          | -             | 14           | 7                                    |
| 10.   | Лёгкая атлетика   | 27                            | 18                          | -             | 18           | 9                                    |
|       | <b>Всего</b>  |                               |                             |               |              |                                      |



