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.08 Физическая культура**

Профиль: **технический**
Для специальности СПО:
23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Цикл: **общеобразовательный**
Форма обучения: **очная**

Вид учебной работы	Объем, час.	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка, час.	**175**	**76**	**99**						
Обязательная аудиторная нагрузка, час.	**117**	**51**	**66**						
в том числе:									
Лекции, час.	15	13	2						
Практические занятия, час.									
Лабораторные работы, час.	102	38	64						
Курсовой проект (работа), час.									
Самостоятельная работа, час.	**58**	**25**	**33**						
Виды промежуточной аттестации									
Экзамен									
Дифференцированный зачет	2сем.		+						
Зачет									

Камбарка, 2019

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

Разработчик: Плешаков Иван Владимирович,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 специальности СПО 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

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-здоровительных 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***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	15
лабораторные работы	102
практические занятия	0
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе: написание рефератов по предложенным темам внеаудиторная самостоятельная работа	 10 48

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

2.2. Тематический план учебной дисциплины

	Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка студентов, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения				Самост. работа
			Всего	Теорет. занятий	Лабор. работ	Практ. занятий	
Раздел 1	**Теоретическая часть**	**21**	**15**	**15**			**6**
Тема 1.1	Современное состояние физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	5	4	4			1
Тема 1.2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	5	3	3			2
Тема 1.3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	4	3	3			1
Тема 1.4.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3	2	2			1
Тема 1.5.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4	3	3			1
Раздел 2.	**Практическая часть**	**154**	**102**		**102**		**52**
Тема 2.1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	32	22		22		10
Тема 2.2.	Лыжная подготовка	21	15		15		6
Тема 2.3.	Гимнастика	24	16		16		8
Тема 2.5.	Спортивные игры (по выбору)	24	16		16		8
Тема 2.6.	Плавание	18	12		12		6
Тема 2.7.	Виды спорта по выбору	35	21		21		14
	ВСЕГО	**175**	**117**	**15**	**102**		**58**