

**Аннотация**  
**Учебного предмета СОО.01.06«Физическая культура»**  
**по специальности 15.02.08 – «Технология машиностроения»**

Наименование учебного предмета	<b>Физическая культура</b>
Цель учебного предмета	<p><b>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в профессиональной деятельности с целью:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</li> <li>• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</li> <li>• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
Задачи учебного предмета	<p><b>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</li> <li>• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</li> <li>• Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</li> <li>• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</li> <li>• Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</li> <li>• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</li> <li>• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).</li> <li>• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при</li> </ul>

	<p>выполнении релаксационных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</li> <li>• Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</li> <li>• Уметь выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</li> <li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li> <li>- тест Купера — 12-минутное передвижение;</li> <li>- плавание — 50 м (без учета времени);</li> <li>- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км</li> </ul> </li> </ul>
Основные разделы учебного предмета	<p>Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Раздел 2 Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>Тема 2.2 Атлетическая гимнастика</p> <p>Раздел 3 Спортивные игры</p> <p>Тема 3.1 Баскетбол</p> <p>Тема 3.2 Волейбол</p> <p>Тема 3.3 Настольный теннис</p>
Общая трудоемкость учебного предмета	<p>Очная форма обучения:</p> <p><b>Всего 176</b></p> <p><b>Практические занятия 121</b></p> <p><b>Самостоятельная работа 55</b></p> <p><b>Консультации 4</b></p>
Формы промежуточной аттестации	В 1 семестре дфк во 2 семестре – дифференцированный зачет