

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**«Физическая культура»**  
**специальности среднего профессионального образования**  
**15.02.08 «Технология машиностроения»**

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл и является базовой дисциплиной.

**Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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.

**Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов; консультации для обучающихся – 4 часа; самостоятельной работы обучающегося – 54 часа.

**Содержание дисциплины**

***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ***

ВЕДЕНИЕ.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПО
2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ
3. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
4. САМОКОНТРОЛЬ, ЕГО ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ, ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
5. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО И ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРУДА. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА

***ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Учебно-методические занятия. Учебно-тренировочные занятия***

1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА
2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
3. ГИМНАСТИКА
4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ПО ВЫБОРУ)
5. ПЛАВАНИЕ
6. ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ