



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»
(БГТУ)

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ
ВО "БГТУ"
О.Н. Федонин
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

БД.06. Физическая культура

Специальность:	15.02.16 Технология машиностроения
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Техник-технолог
Программа подготовки специалистов среднего звена	базовая
Форма обучения:	заочная
Срок получения СПО по ППССЗ:	4 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2024

Брянск 2024

Рабочая программа
учебной дисциплины
БД.06 Физическая культура
для специальности **15.02.16** Технология машиностроения

Разработал:
преподаватель

Л.Ю.Черткова

Председатель ПЦК

Л.Ю. Черткова

РП рассмотрена и одобрена на заседании
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ
«Физическое воспитание и безопасность
жизнедеятельности»

от «28» мая 2024 г., протокол № 7

Согласовано:

Заместитель директора ПК
БГТУ по учебной работе

Л.А.Лазарева

© Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный
технический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.06 «Физическая культура» разработана на основе требований, соответствующих ФГОС СОО, ФГОС СПО по специальности СПО15.02.16 Технология машиностроения и положений федеральной основной общеобразовательной программы СПО, а также с учетом получаемой специальности СПО входит в предметную область общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы и является обязательной для изучения и является составной частью программно-методического сопровождения ОП СПО реализуемой в Политехническом колледже БГТУ.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Изучений учебной дисциплины на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям.

1. **Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
2. **Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.
3. **Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации студентов, приобщение студентов к культурным ценностям физической

культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

является воспитание целостной личности студента, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

- всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных 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;

В рамках освоения программы учебной дисциплины у студентов формируются общие компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ПК 5.1	Планировать и осуществлять управление деятельностью подчиненного персонала.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства; — убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

— координировать и выполнять работу в условиях реально-го, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия*:

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) *работа с информацией*: — владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для

оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	72
в том числе в форме практической подготовки	6
Из общего объема:	72
Теоретическое обучение	4
Практические занятия	6
Самостоятельная работа	54
Консультации	8
Промежуточная аттестация	1 семестр - зачет, 2 семестр – зачёт с оценкой

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов
1.	Теоретические основы физической культуры – аудиторные занятия: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Основы здорового образа жизни.	4
2.	Самостоятельная работа	54
1.	Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	6
2.	Основы совершенствования физических качеств	7
3.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	6
4.	Основы здорового образа жизни и факторы, влияющие на организм человека	6
5.	Рациональное питание, влияние питания на организм человека	6
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	7
7.	Профилактические, реабилитационные и воспитательные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	6
8.	Профилактика спортивного травматизма Последовательность обучения физическим упражнениям.	6
9.	Просмотр учебных фильмов, спортивных соревнований, иметь общее представление о видах спорта, о правилах соревнований.	4
3	Практические занятия 1.Упражнения для развития физических качеств: выносливость, гибкость, ловкость, сила, быстрота. 2.Силовые упражнения для укрепления разных групп мышц ног, рук, спины, пресса. 3.Упражнения для подготовки для сдачи нормативов ГТО	6

	4.Просмотр учебных фильмов, спортивных соревнований, иметь общее представление о видах спорта, о правилах соревнований.	

Для

характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных з

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование учебного кабинета: информационное обеспечение: DVD SAMSUNG DVD - R 355, тематические фильмы, книги, журналы.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Ботинки лыжные 10шт, Гриф штанговый 2шт, Диск обреза. 10 кг. , Диск обреза. 15 кг 4шт., Диск обреза. 5 кг. , Жимфлексор 9шт., Зеркало б/у, Канат для лазак, Крепления лыжные, Лыжи, Лыжи п/пласт. 2 шт., Лыжи пластиков 2шт., Магнитофон Снежность, Мостик гимна, Мяч Б/Б 7шт., Мяч баскетбольный 3шт., Мяч баскетбольный ВВ-230, Мяч баскетбольный ВВ-440, Мяч в/б 8шт., Мяч волейбольный MIKASA 2шт, Мяч ручной, Мяч ф/б 4шт., Насос автом, Обруч гимна. 1100 гр, Обруч гимна. 850 гр., Палатка туристич, Палатка, Палки лыжные, Перекладина, Скамейка гимна, Спортивный лыж.к-т 22шт., Стенка гимна, Стол лонг, Стол одн, Стол теннисный, Стул ИЗО ч/т, Теннис наст, Термос Multi 1.8 л, Ферма баскетбольная, Шахматы, Шкаф б/у, Шкаф-стенка б/у, Штанга, Эспандер, Тренажер силовой 165204-01, Принтер лазерный HP LaserJet Pro P1102, Лыжи в комплекте, Компьютер Vist, Брусья парн., Велотренажер, Конь гимнастический, Лыжи в комплекте 2шт, Брусья парн., Бревно гимнастическое , Козел гимнастический., Стол для настольного тенниса, Волейбольная площадка, Лыжный комплект, Беговая дорожка Torneo, Мяч б/б, Тренажер TotalTrainer, Пневматическая винтовка МОД 312, Лыжный комплект 15шт, Тренажер силовой, Стол для настольного тенниса, Моноблок LG TC-21 P12, Баскетбольная площадка, Станок Ski – Skate.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гаевская, О. В. Учебная технологическая (проектно-технологическая) практика : учебно-методическое пособие / О. В. Гаевская, В. С. Лихачева. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266879> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-00044-864-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266858> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Иванов, И. Н. Развитие адаптивного спорта в России: учебное пособие / И. Н. Иванов, Т. В. Бахнова. — Волгоград : ВГАФК, 2021. — 151 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251576> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Ускоренное передвижение : учебно-методическое пособие / В. В. Федоренко, П. В. Федоренко, О. А. Гогонин [и др.]. — Минск : БНТУ, 2022. — 65 с. — ISBN 978-985-583-453-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/325733> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура Лях В.И. 10-11 класс, Акционерное общество.изд.»Просвещение»

Дополнительные источники:

Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.

Первая помощь: учебное пособие: направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.02 Адаптивная физическая культура, направленность:Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Сургутский государственный педагогический университет 2019

3.3. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.3. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осваивающих программу учебной дисциплины.

Изучение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований:

- учебные занятия проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченными возможностями здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся в ходе учебных занятий;

- присутствие ассистента из числа работников БГТУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т. и.);

- обучающиеся с учетом их индивидуальных особенностей могут пользоваться необходимыми им техническими средствами;

- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

- а)для слепых: задания и иные материалы для изучения дисциплины оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту; обучающимся для

выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство; задания для выполнения и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольно-оценочные мероприятия по желанию обучающихся могут проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; по желанию обучающихся все контрольно-оценочные мероприятия могут проводиться в устной форме.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (Основные виды деятельности обучающихся)	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о физической культуре Физическая культура как часть культуры общества и человека»: - Истоки возникновения культуры как социального явления. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.	Реферат Опрос

	Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 15.02.16 Технология машиностроения

В целях актуализации основной профессиональной образовательной программы в рабочую программу внесены следующие изменения (дополнения):

Раздел (подраздел) рабочей программы	Содержание изменения (дополнения)

Изменения (дополнения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании ПЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

«___» _____ 20__ г.

Протокол № _____

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 Физическая культура

по специальности:

15.02.16 Технология машиностроения

1. Общая характеристика рабочей программы

1.1 Место в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
-

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. Примерный тематический план

Раздел 1. Основы здорового образа жизни.

1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья.

1.2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.

1.3 Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.

Тема 2.4 Прыжок в длину с места

Тема 2.5 Метание снарядов

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча

Правила баскетбола

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча

Правила баскетбола

Тема 3.4.

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Тема 4.2. Техника нижней верхней подачи и приёма после неё

Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Раздел 6. Подготовка к ГТО

Тема 6.1. Подготовка к ГТО