

**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины  
ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Специальность СПО: 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники**  
**Нормативный срок освоения основной образовательной программы:** на базе среднего общего образования 2 года 10 месяцев и на базе основного общего образования 3 года 10 месяцев

**Уровень подготовки:** базовый

**Наименование квалификации:** техник по производству авиационной техники

**Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл

**Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средства профилактики перенапряжения

**Программой учебной дисциплины предусмотрены следующие виды учебной работы:**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>164</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>164</b>
теоретическое обучение	18
в том числе:	
практические занятия	140
промежуточная аттестация	6
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

**Структура и краткое содержание обучения по учебной дисциплине Физическая культура**

Наименование разделов	Содержание	Объём часов
<b>Раздел 1 Основы физической культуры</b>	Теоретические сведения о профессионально-прикладной подготовке авиационного специалиста. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<b>2</b>
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>	<b>Бег.</b> Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. <b>Прыжки.</b> Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками. <b>Метание.</b> Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием	<b>26</b>
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>	<b>Техника и тактика игры в баскетбол.</b> Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры.	<b>26</b>
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>Техника и тактика игры в волейбол.</b> Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша.	<b>26</b>
<b>Раздел 5 Настольный теннис</b>	<b>Техника и тактика игры в настольный теннис.</b> Теоретические сведения о технике и тактике игры в настольный теннис.	<b>26</b>
<b>Раздел 6 Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажера.</b> Теоретические сведения о гимнастике. Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике.	<b>26</b>

<p><b>Раздел 7</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Лыжный спорт.</b> Теоретические сведения о лыжном спорте. Лыжный спорт в российской системе физической культуры. Оздоровительное, профессионально прикладное и оборонное значение - занятиями лыжным спортом. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятия лыжным спортом</p>	<p><b>26</b></p>
---	--	------------------

**Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:** ГБПОУ НСО «Новосибирский авиационный технический колледж имени Б.С.Галуцака»