

## Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

### ОУД.06 Физическая культура

Специальность СПО: 12.02.09 Производство и эксплуатация оптических и оптико-электронных приборов и систем

Нормативный срок освоения ППССЗ на базе основного общего образования 3 года 10 месяцев

Уровень подготовки базовый

Наименование квалификации (базовой) подготовки техник

Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

0.00 Общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- современные технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно их применять в игровой и соревновательной деятельности.

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

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
Самостоятельная работа над рефератами	45
Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ)	9
Выполнение УГГ, общеразвивающих упражнений (ОРУ)	30
Оздоровительный бег в умеренном темпе до 30 минут	12
Самостоятельные занятия: бег на лыжах, бег на коньках	12
Посещение соревнований	9
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	

**Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:**

- преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НСО «Новосибирский авиационный

технический колледж имени Б.С.Галуцака» \_\_\_\_\_ М.А.Иванчиков