

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

ОУД.06 Физическая культура

Специальность СПО: 31.02.04 Медицинская оптика

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
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
Итоговая аттестация 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