

**Искитимский филиал государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения Новосибирской области «Новосибирский  
строительно-монтажный колледж»**

**АНОТАЦИЯ**

рабочей программы учебной дисциплины  
**ОУД.05 Физическая культура**

**Профессия СПО 08.01.10** Мастер жилищно-коммунального хозяйства

**Нормативный срок освоения ОПОП** на базе основного общего образования 2 года 10 месяцев.

**Уровень подготовки:** базовый.

**Наименование квалификации (базовой) подготовки:** слесарь-сантехник; электрогазосварщик

**Место учебной дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы:  
ОУД.00 Общеобразовательные учебные дисциплины.

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

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические работы	<b>171</b>
теоретическое обучение	<b>0</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. длительный кросс до 15-18 минут. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. перемещение в игровых действиях в баскетболе. техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. перекаты вперед, назад, группировки разбег, наскок, отталкивание, приземление Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. игра в подвижные игры с бегом.	
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

**Разработчик рабочей программы учебной дисциплины** преподаватель первой квалификационной категории Искитимского филиала ГБПОУ НСО «НСМК» Мкртчян В.А.