

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

АНОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины
ОУД.05 Физическая культура

Профессия СПО **15.01.05** Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

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

Уровень подготовки: базовый.

Наименование квалификации (базовой) подготовки: Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом. Сварщик ручной дуговой сварки неплавящимся электродом в защитном газе.

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

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические работы	171
теоретическое обучение	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
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.	
Итоговая аттестация в форме зачета	

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