**Государственное бюджетное образовательное учреждение**

**среднего профессионального образования**

**Новосибирской области**

**«Новосибирский геологоразведочный техникум»**

**Аннотация к рабочей программе** учебной дисциплины **Физическая культура**

**1. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:**

Дисциплина «Физическая культура» изучается как раздел обязательной части программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих студентами профессии 05.01.01 Гидрометнаблюдатель.

**2. Цель изучения дисциплины**

* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

уметь:

* использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**4. Объем учебных часов и виды учебной работы**:

Количество часов по учебному плану - **80**

* максимальная нагрузка – **80 часов**
* количество аудиторных часов – **40**
* внеаудиторная самостоятельная работа **– 40 часов**

**5. Формы контроля:**

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится на очном отделении в форме зачета в первом семестре и дифференцированного зачета во втором семестре.

**6. Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Теоретическая часть.

1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Раздел 2. Практическая часть.

Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 2.2 Лыжная подготовка

Тема 2.3 Гимнастика

2.4 Спортивные игры (по выбору)