

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
ФК.00 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы по профессии
15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике

1. Цели изучения дисциплины

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ППКРС

Дисциплина входит в состав раздела физическая культура.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

– методы развития силы, статической выносливости, вестибулярной устойчивости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, внимания.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:


- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

5. Общая трудоемкость дисциплины

Составляет: 80 часов, из них аудиторные занятия 40 часов, самостоятельная работа 40 часов.

6. Вид промежуточной аттестации: зачет – 5 семестр, дифференцированный зачет – 6 семестр.

7. Рабочую программу разработал Курбанова Р.Р., руководитель физического воспитания.

Председатель ПЦК ПЦ  С.И. Новосёлова
(подпись)