Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

для профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

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

-основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие компетенции:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**80**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**40**
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	**40**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	**2**

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры

Тема 1.1. ФК.00 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (ОФП)

Тема 2.1. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.

Тема 2.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости

Тема 2.3. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.

Тема 2.4. Основы техники выполнения дыхательной гимнастики.

Тема 2.5. Техника выполнения дыхательной гимнастики

Тема 2.6. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)

Тема 2.7. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)

Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры

Тема 1.1 ФК.00 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (ОФП)

Тема 2.1. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.

Тема 2.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости