

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

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

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.

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	42
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	42
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.

Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции

Тема 1.4. Кроссовый бег.

Тема 1.5. Основы техники бега по мягкому и скользкому грунту. Техника бега в гору и под уклон.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Баскетбол

Тема 2.1. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.

Тема 2.2. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.

Тема 2.3. Техника приемов и тактика игры в нападении и в защите

Тема 2.4. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

Легкая атлетика

Тема 2.5. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.

Тема 2.6. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Тема 2.7. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции

Тема 3.2. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.

Тема 3.3. Бег на средние дистанции. Повторный бег на отрезках. Совершенствование техники метания гранаты

Тема 3.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта.

Тема 3.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции.