

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников при наличии среднего (полного) общего образования.

Опыт работы не требуется.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина является разделом ОПОП.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения раздела обучающийся должен:

уметь:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен формировать общие (ОК) 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.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## **2. Краткое содержание дисциплины**

### **Раздел 1. Теоретический раздел.**

**Тема 1.1.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Тема 1.2.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Тема 1.3.** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

### **Раздел 2. Легкая атлетика**

**Тема 2.1.** Бег на короткие дистанции.

**Тема 2.2.** Бег на средние дистанции.

**Тема 2.3.** Метание гранаты.

**Тема 2.4.** Прыжки в длину с разбега.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

#### **Волейбол**

**Тема 3.1.** Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку

**Тема 3.2.** Прием и передача мяча сверху на месте в парах.

**Тема 3.3.** Нападающий удар через сетку.

**Тема 3.4.** Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.

#### **Баскетбол**

**Тема 3.5.** Ловля и передача мяча.

**Тема 3.6.** Броски мяча.

**Тема 3.7.** Приемы владения мячом

**Тема 3.8.** Тактическая подготовка.

**Тема 3.9** Техническая подготовка.