

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

(профессионально – прикладная физическая подготовка)

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию оборудования (по отраслям)**, входящей в укрупненную группу профессий **13.00.00 Электро- и теплоэнергетика**.

1.1. Место дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина входит в раздел Физическая культура

1.2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

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 (для юношей).

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

Содержание обучения по ФК. 00

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 1.1. Теоретические сведения: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Тема 1.2. Развитие быстроты реакции

Тема 1.3. Развитие выносливости и подвижности суставов кисти

Тема 1.4. Совершенствование ручной и игровой ловкости

Тема 1.5. Развитие силы мышц необходимых для выбранной профессии

Тема 1.6. Профилактика профзаболеваний