

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00 Физическая культура**  
**(профессионально – прикладная физическая подготовка)**

**1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО **15.01.30 Слесарь**, входящей в укрупненную группу **15.00.00 Машиностроение**.

**1.1. Место дисциплины в структуре ППКРС:** дисциплина входит в профессиональный цикл

**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 – 68 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 34 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 34 часа

**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