

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по профессии
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1. Общая характеристика

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 1-10

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.1 – ОК. 10	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
--	---	--

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины по учебному плану:

Объем образовательной программы - 40 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;
 практические занятия – 40 часов;
 промежуточная аттестация – дифференцированный зачет

2. Структура учебной дисциплины:

Раздел 1 Общая физическая подготовка

Тема 1 Техника безопасности. Значение общей физической подготовки
 Тема 2 Значение общей физической подготовки
 Тема 3 Развитие скорости. Беговые упражнения
 Тема 4 Развитие выносливости. Длительный бег
 Тема 5 Развитие силы. Упражнения с набивными мячами
 Тема 6 Развитие силы. Упражнения на высокой перекладине
 Тема 7 Значение физической культуры в работе специалиста
 Тема 8 Развитие силы. Упражнения на брусьях
 Тема 9 Развитие силы. Упражнения на высокой перекладине
 Тема 10 Развитие силы. Стойка на руках
 Тема 11 Развитие силы. Упражнения на мышцы пресса
 Тема 12 Развитие выносливости. Прыжки через скакалку
 Тема 13 Развитие ловкости. Прыжки в длину с места
 Тема 14 Развитие ловкости. Игра в волейбол
 Тема 15 Развитие ловкости. Игра в мини-футбол
 Тема 16 Развитие силы. Бросок набивного мяча

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет

В рабочей программе указаны требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, а также формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Организация – разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Разработчик: Павлова Нелли Витальевна – преподаватель физического воспитания

