

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГПОАУ КТКПП

_____ Н.Г. Клековкин
« 30 » августа 2020г.

Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины
«ФК»

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации, 210801.01 Оператор связи, 260103.02 Пекарь.

2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 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

3. Структура дисциплины

Основные понятия и правила по видам спорта

Техника и тактика упражнений

Легкая атлетика:

- Бег на короткую дистанцию
- Бег на среднюю дистанцию
- Бег на длинную дистанцию
- Прыжковые упражнения

Профессионально прикладная физическая подготовка:

- Овладение техникой выполнения прыжков ч/з скакалку.
- Овладение техникой выполнения прыжка в длину с места.
- Формирование прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков;

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- Значение разминки; функциональные изменения, происходящие во время разминки.
- Составление комплекса упражнений на основные мышечные группы.
- Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

4. Основные образовательные технологии

В процессе изучения дисциплины используется как традиционные, так и инновационные технологии, игрового, объяснительно-иллюстративного обучения и т.д.

6. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
практические работы	<i>28</i>
контрольные нормативы	<i>10</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>40</i>

7. Формы контроля

Промежуточная аттестация: зачёт-4,5семестр.

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета