

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей** и предназначена для освоения общих компетенций.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ФК.00 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины студентов должен обладать **общими компетенциями:**

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУЗБАССА
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОН № 80»

О.В. Галушкина

М.П.

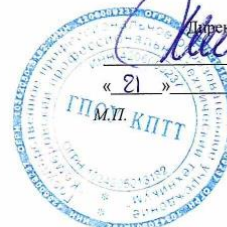


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

В.Г. Жуков

« 21 » 05 2021 г



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

(базовая подготовка, основное общее образование)

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум»
Протокол № _10_ от «_21_» __05__ 2021 года

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский профессионально-технический техникум».

Автор-составитель:

Горнева Елена Ивановна, преподаватель ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей** и предназначена для освоения общих компетенций.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ФК.00 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины студентов должен обладать **общими компетенциями:**

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – **40** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – **40** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа студента (всего)	–
Промежуточная аттестация в форме - <i>дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов		аудиторная учебная нагрузка	Уровень освоения
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Практические занятия			
	1	Беговые упражнения для развития быстроты	2	
	2	Метание, элементы эстафеты Кроссовая подготовка	2	
Раздел 2. Спортивные игры	3	Элементы игры в волейбол	2	
	4	Совершенствование игровых действий в волейболе	2	
	5	Совершенствование индивидуальных действий в волейболе	2	
	6	Элементы игры в мини-футбол	2	
	7	Совершенствование игровых действий в мини-футболе	2	
	8	Совершенствование индивидуальных действий в мини-футболе	2	
	9	Элементы игры в баскетбол	2	
	10	Совершенствование игровых действий в баскетболе	2	
	11	Элементы стритбола	2	
	12	Совершенствование индивидуальных действий в мини-футболе	2	
	13	Контрольные элементы спортивных игр	2	
	14	Элементы игры в настольный теннис	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	15	Комплексы силовых упражнений	2	
	16	Элементы бодибилдинга	2	
	17	Круговая тренировка	2	
	18	Контрольные нормативы	2	
	19	Дифференцированный зачёт	4	
Всего:			40	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины обеспечена наличием спортивного, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Оборудование: гимнастические маты, тренажеры, гири, гантели, скакалки, лыжное оборудование и инвентарь.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец; отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с. – URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Периодические издания (отечественные журналы):

1. Профессиональное образование в современном мире: Professional education in the modern word: всероссийский научный журнал / учредитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный аграрный университет». – 2011 - . – Новосибирск: ФГУП «Издательство СО РАН», 2020 -. -Ежекварт. – Текст: непосредственный.
2. Справочник специалиста по охране труда: ежемесячный журнал / учредитель ООО КФЦ «Аktion». – . – Москва: ООО ПО «Периодика», 2017 -. -Ежемес. – Текст: непосредственный.
3. Управление проектами: информационно-аналитический журнал. – 2004 - . – Москва: ООО «Искусство управления проектами», 2020 - . - Ежемес. – Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Оценка выполнения тестов для определения физического состояния.</p>
Знания:	
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях.</p>