

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 1/3
--------------------	--------------------------	-----------------------------------

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая 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** укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта направления подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки.

Формируемые компетенции: ОК 1 – 3, ОК 05, ОК.09.

Разработчик: Гришин Олег Николаевич, преподаватель.

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих.

2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу.

3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель:

- всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

Задачи:

- развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/3

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся **должен уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся **должен знать:**

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

– основы здорового образа жизни.

4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 50 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 48 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 2 часа.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	50
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	46
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе:	
выполнение упражнений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

5. Тематический план учебной дисциплины:

Раздел 1 Теоретический раздел

Тема 1.1 Современное физкультурно-массовое движение в России

Раздел 2 ППФП

Тема 2.1 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 2.2 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 2.3 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 2.4 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 2.5 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 2.6 Развитие силы мышц спины.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 3/3

Тема 2.7 Сдача учебных нормативов

Тема 2.8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол

Тема 2.9 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 2.10 Развитие прыгучести. Баскетбол.

Тема 2.11 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 2.12 Сдача контрольных нормативов

Тема 2.13 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 2.14 Развитие силы мышц брюшного пресса.

Тема 2.15 Развитие силы мышц спины.

Тема 2.16 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 2.17 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Тема 2.18 ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.

Тема 2.19 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.