

**Аннотация**  
**к рабочей программе учебной дисциплины**

**ФК.00.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в раздел Физическая культура.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы  
на базе основного общего образования /на базе среднего общего образования**

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>78/51</b>       |
| <b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>   | <b>52/34</b>       |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия   | 50/26              |
| <b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>  | <b>26/17</b>       |
| в том числе:   |                    |
| - в форме занятий в секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки.<br>Подготовка рефератов по темам:<br>– режим труда и отдыха;<br>– вода и ее значение для организма;<br>– несовместимость занятий физической культурой и с портом с вредными привычками;<br>– влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболевания органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований;<br>– физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек;<br>– роль семьи в формировании здорового образа жизни;<br>– массовый спорт и спорт высших достижений, их целей и задачи;<br>– олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта. | 26/17              |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>  |                    |