

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих) среднего профессионального образования (далее СПО) **19.01.02 Лаборант-аналитик**

2. СТРУКТУРА

Организация разработчик: *Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Политехнический колледж» г. Светогорска*

РАЗРАБОТЧИКИ: *А.Р. Кащеев* - преподаватель

# 1. ПАСПОРТ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО 19.01.02 Лаборант-аналитик

Программа учебной дисциплины может быть использована при реализации:

- программ дополнительного профессионального образования: повышения квалификации и переподготовке рабочих и специалистов среднего профессионального образования.

### 1.2. Место дисциплины основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью (ППКРС) по профессии Лаборант-аналитик и входит в профессиональный учебный цикл ФК.00.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

#### Задачи:

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.
2. Приобретение основ теоретических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное их использование.
3. формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию и здоровому образу жизни.
4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Образовательные задачи освоения дисциплины направлены на формирование общих компетенций.

Специалист должен обладать следующими общими компетенциями (ОК 2, 3, 6, 7):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения учебной 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 само массажа и релаксации;

- 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

...информационных и образовательных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  
...способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  
...правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**5.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 40 часа.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 24.02.2022 по 24.02.2023