

## Содержание

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	5
1.1 Область применения рабочей программы. ....	5
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной обязательной программы.....	5
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	5
1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
1.5 Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста .....	6
1.6 Цель и задачи дисциплины, её содержание.....	6
1.7 Обоснование структуры программы. ....	8
1.8 Межпредметные связи. ....	8
1.9 Требования к организации образовательного процесса.....	9
<b>2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b> .....	10
<b>3. ДОПОЛНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНУ</b> .....	12
3.1 Перечень лабораторных и практических занятий.....	12
3.2 Самостоятельная работа студента .....	13
3.3 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	14
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ</b> .....	14
<b>Приложение 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b> .....	15
<b>Приложение 2. Вносимые изменения.</b> .....	18

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ ЛО «Беседский сельскохозяйственный техникум» по специальности СПО 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения» Программа предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальностям СПО и является единой для всех видов обучения.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной обязательной программы.**

Учебная дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин, изучается как интегрированный базовый учебный предмет.

### **1.2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- $\frac{3}{4}$  умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- $\frac{3}{4}$  владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- $\frac{3}{4}$  владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- $\frac{3}{4}$  владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- $\frac{3}{4}$  владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Формируемые общие и профессиональные компетенции

### Общие компетенции

**ОК2** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

**ОК3** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

**ОК6** Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

### 1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Максимальное количество часов по учебному плану на дисциплину	176 часов
Самостоятельная работа	59 часов
Аудиторной работы	117 часов
В том числе	
Теоретических занятий	0 часов
Практических занятий	117 часов

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

### 1.5 Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

«Физическая культура» - является общеобразовательной дисциплиной, обязательна для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся, является характеристикой общей и профессиональной культуры. Дисциплина осваивается как базовый учебный предмет, независимо от профиля профессионального образования.

### 1.6 Цель и задачи дисциплины, её содержание

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

$\frac{3}{4}$  формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

$\frac{3}{4}$  развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

$\frac{3}{4}$  формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- $\frac{3}{4}$  овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;**
- $\frac{3}{4}$  овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;**
- $\frac{3}{4}$  освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;**
- $\frac{3}{4}$  приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.**