

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии (профессиям) профессиональная подготовка квалифицированных рабочих служащих (далее - ППКРС) **19.01.02 Лаборант-аналитик**

Организация-разработчик: ГБПОУ ЛО «Политехнический колледж» города Светогорска

Разработчики: преподаватель физической культуры - *А.Р. Кащеев*

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

**1.1. Область применения программы:** Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **19.01.02 лаборант-аналитик**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:** в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

*уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивно (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;

*знать:*

- влияние оздоровительных 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;

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки студента 257 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 171 час;  
самостоятельной работы студента 86 часов.