1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальностям СПО технического профиля:

13.02.01 Тепловые электрические станции

13.02.03 Электрические станции, сети и системы

13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем

20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебных планов ППССЗ по специальностям СПО с учетом профиля получаемого профессионального образования.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*175*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
практические занятия	*114*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*58*
В том числе: *Подготовка сообщений, презентаций* *Занятия в спортивных кружках и секциях*	*2* 37
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	