

Комитет образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
И.Ю.Петрова/  
« 28 » август 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общефессиональной дисциплины

### **ОП.05 Физическая культура**


по профессии

08.01.25 Мастер отделочных, строительных и декоративных работ

Курск, 2019

Рассмотрена цикловой комиссией  
дисциплин физического воспитания и ОБЖ  
Протокол №1  
от 2<sup>9</sup> августа 2019 г.

Председатель цикловой комиссии

  
\_\_\_\_\_/Е.С.Алипова/

Разработана в соответствии с Федеральным  
государственным образовательным  
стандартом среднего профессионального  
образования (Приказ Минобрнауки РФ от  
09.12.2016 №1545) по профессии 08.01.25  
Мастер отделочных, строительных и  
декоративных работ, на основании  
примерной основной образовательной  
программы 08.01.25 Мастер отделочных,  
строительных и декоративных работ

Составитель (автор): Иванова О.Н., преподаватель

**Аннотация к рабочей программе общепрофессиональной дисциплины**  
**Физическая культура**  
**по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

**1. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:**

общепрофессиональная дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл

**2. Ожидаемые результаты образования и компетенции по завершении освоения общепрофессиональной дисциплины**

**уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

**знать:**

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения

**Компетенции**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**3. Структура и содержание общепрофессиональной дисциплины**

Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни

Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**4. Методы и формы обучения:**

- лекция с элементами беседы;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- консультация.

**5. Формы контроля:**

*Текущий контроль:*

- практическая работа;
- самостоятельная работа;
- доклад;
- сообщение;
- устный опрос;
- тестирование.

*Промежуточная аттестация* – зачет в 5 семестре, дифференцированный зачет в 6 семестре.