

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОХТИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Рассмотрено и принято**

на заседании Педагогического Совета  
Санкт-Петербургского государственного  
бюджетного профессионального  
образовательного учреждения «Охтинский  
колледж»

Протокол № 6 от 30 июня 2014 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Председатель Педагогического Совета,  
СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»

Директор  Г.Н. Красновская

«30» июня 2014 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии: **29.01.29 Мастер столярного и мебельного производства**

Квалификация:

ОКПР №18161 Сборщик изделий из древесины, 3-й разряд

ОКПР №18874 Столяр, 3-й разряд

на базе основного общего образования

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2014**

Рабочая программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по основной профессиональной образовательной программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО), входящей в состав укрупненной группы профессий:

**29.00.00** Технология легкой промышленности по направлению подготовки

**29.01.29** Мастер столярного и мебельного производства

**Организация – разработчик:**

СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»

**Разработчики:**

преподаватель *В.Н. Николаева*,

преподаватель *Т.П. Головина*

*Рассмотрена на заседании Методической комиссии 16 июня 2014 г.*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии «Мастер столярного и мебельного производства», входящей в состав укрупнённой группы специальностей «Технологии легкой промышленности», с получением среднего общего образования, со сроком обучения 2 года 5 месяцев.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины ориентировано на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Процесс освоения дисциплины способствует овладению общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 84 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 42 часа;

Самостоятельной работы обучающегося - 42 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>84</b>
<b><i>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</i></b>	<b><i>42</i></b>
в том числе: практические занятия	42
<b><i>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</i></b>	<b><i>42</i></b>
в том числе: самостоятельная работа по совершенствованию умений и навыков: – подбор упражнений на развитие координации; – составление комплекса упражнений на различные группы мышц; – закрепление практических навыков игры в бадминтон; – закрепление практических навыков игры в стритбол	12 10 10 10
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	