

**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 СПО: 15.01.25 Станочник (металлообработка)**

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) **15.01.25 Станочник (металлообработка)**

**Организация – разработчик:**  
СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»

**Разработчик:**  
преподаватель *В.Н. Николаева*

*Рассмотрена и одобрена на заседании Методической комиссии  
Протокол № 8 от 30.06.2014 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 15.01.25 «Станочник (металлообработка)», 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, социальном и физическом 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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **78** часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **39** часов;

Самостоятельной работы обучающегося - **39** 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>78</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>39</b>
в том числе: практические занятия	39
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>39</b>
в том числе: самостоятельная работа по совершенствованию умений и навыков: – подготовка и написание рефератов – упражнения по развитию координации – подбор комплексов упражнений для развития групп мышц тела – подбор упражнений для закрепления техники игры в бадминтон	15 8 8 8
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	