

**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 № 7 от «02» сентября 2014 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Председатель Педагогического Совета,  
СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»

Директор \_\_\_\_\_ Г.Н. Красновская

«02» сентября 2014 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по профессии СПО: 29.01.05 Закройщик**

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

**29.01.05** Закройщик

**Организация – разработчик:**

СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»

**Разработчики:**

преподаватель *В.Н. Николаева,*

преподаватель *Т.П. Головина*

*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 «Закройщик», входящей в состав укрупнённой группы специальностей «Технологии легкой промышленности», с получением среднего общего образования, со сроком обучения 3,5 года.

## **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.
- обеспечивать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для 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, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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 – 184 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 92 часа;

Самостоятельной работы обучающегося - 92 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>184</b>
<b><i>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</i></b>	<b>92</b>
в том числе: практические занятия	92
<b><i>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</i></b>	<b>92</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	26 22 22 22
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	