

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«Колледж метрополитена»

 В.Г. Апаницин

« 29 » августа 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессии:

- 15.01.25 Станочник (металлообработка)**
- 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава**
- 23.01.12 Слесарь-электрик метрополитена**
- 23.01.13 Электромонтер тяговой подстанции**
- 23.01.14 Электромонтер устройств сигнализации, централизации, блокировки (СЦБ)**

**Санкт-Петербург
2014**

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ГОС среднего (полного) общего образования и примерной программы ФИРО

Укрупненная группа профессий 15.00.00 – Машиностроение

Профессия – 15.01.25 Станочник (металлообработка)

Укрупненная группа профессий 23.00.00 – Техника и технологии наземного транспорта

Профессия 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Профессия – 23.01.12 Слесарь-электрик метрополитена

Профессия – 23.01.13 Электромонтер тяговой подстанции

Профессия – 23.01.14 Электромонтер устройств сигнализации, централизации, блокировки (СЦБ)

СОСТАВИТЕЛИ:

Краснопольский В.М., руководитель физического воспитания СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

Иванова Т.Ю., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

ОДОБРЕНА

на методической цикловой комиссии

гуманитарного цикла

Протокол № 1 от 27 августа 2014 г.

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

Протокол № 1 от 28 августа 2014 г.

СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методические указания к самостоятельной работе
обучающихся по изучению дисциплины

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Календарно-тематическое планирование

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы СПО в соответствии с ГОС среднего (полного) общего образования по профессиям: 15.01.25 Станочник (металлообработка), 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава, 23.01.12 Слесарь-электрик метрополитена, 23.01.13 Электромонтер тяговой подстанции, 23.01.14 Электромонтер устройств сигнализации, централизации, блокировки (СЦБ).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка 262 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка 175 часов,
самостоятельная работа 87 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|-------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>262</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>175</i> |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | <i>170</i> |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>87</i> |
| Дифференцированный зачет | <i>1</i> |