


**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж метрополитена»

 В.Г. Апаницин

« 05 » марта 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:

**27.02.03 – Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)**

Базовая подготовка среднего профессионального образования

**Санкт-Петербург  
2014**

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

Укрупненная группа 13.00.00 – Электро- и теплоэнергетика  
Специальность 13.02.07 – Электроснабжение (по отраслям)

Укрупненная группа 27.00.00 – Управление в технических системах  
Специальность 27.02.03 – Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

#### СОСТАВИТЕЛИ:

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

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

#### ОДОБРЕНА

на методической цикловой комиссии  
гуманитарного цикла

Протокол № 6 от 20 февраля 2014 г.

#### ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

Протокол № 13 от 4 марта 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**

## **ОДБ.13 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ГОС СПО для специальности 27.02.03 «Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)»

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Базовая дисциплина общеобразовательного цикла

### **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 175 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов,  
самостоятельная работа 58 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b><i>Объем<br/>часов</i></b> |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <i>175</i>                    |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <i>117</i>                    |
| в том числе:                                            |                               |
| лабораторные работы                                     | -                             |
| практические занятия                                    | <i>114</i>                    |
| контрольные работы                                      | -                             |
| курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )  | -                             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <i>58</i>                     |
| Зачет                                                   | <i>1</i>                      |
| Дифференцированный зачет                                | <i>1</i>                      |