

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж метрополитена»

 В.Г. Апаницин

« 30 » августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЕ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность **13.02.07 – Электроснабжение (по отраслям)**

Базовая подготовка среднего профессионального образования

**Санкт-Петербург  
2017**

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и  
примерной программы ФИРО

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

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Талдыкина Т. Ю., руководитель физического воспитания СПб ГБПОУ  
«Колледж метрополитена»

Краснопольский В.М., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж  
метрополитена»

**ОДОБРЕНА**

на методической цикловой комиссии

гуманитарного цикла

Протокол № 1 от 29 августа 2017 г.

**ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО**

на педагогическом совете СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

Протокол № 1 от 30 августа 2017 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**

## **ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО для специальности 13.02.07 – Электроснабжение (по отраслям).

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

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:  
уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» способствует освоению следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка 344 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка 172 часа,  
самостоятельная работа 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	169
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Закаливающие водные процедуры. Подготовка реферата. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Занятия в секциях. Участие в соревнованиях. Подготовка презентации	
Дифференцированный зачет	3