

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПТК СахГУ


С.С. Шаров
«17» октября 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

укрупненная группа: 08.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬСТВА

профессия: 08.01.05 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ» (квалификация: столяр строительный; плотник; паркетчик)

укрупненная группа: 15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ

профессия: 15.01.05 «Сварщик» (электросварочные и газосварочные работы) (квалификация: электрогазосварщик; электросварщик ручной сварки)

укрупненная группа: 19.00.00 ПРОМЫШЛЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ И БИОТЕХНОЛОГИИ

профессия: 19.01.17 «Повар, кондитер» (квалификация: повар; кондитер)

укрупненная группа: 23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА

профессия: 23.01.03 «Автомеханик» (квалификация: слесарь по ремонту автомобилей; водитель автомобиля; оператор заправочных станций)

Форма обучения: очная

Южно-Сахалинск
2014

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по профессиям среднего профессионального образования:

08.01.05 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ»,

15.01.05 «Сварщик» (электросварочные и газосварочные работы),

19.01.17 «Повар, кондитер»,

23.01.03 «Автомеханик»

Разработчик: Двоеглазов А.В., преподаватель

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК

дисциплин безопасности жизнедеятельности,

физической культуры и воспитательной работы

на основании: 1. Соответствия стандарту да (да, нет)

2. Соответствия учебному плану ПТК да (да, нет)

3. Соответствия требованиям к оформлению да (да, нет)

Протокол № 1 от «14» 09 20 14г.

Председатель ПЦК

И.В. Шпакова

Утверждена научно-методическим советом ПТК СахГУ

Протокол № 2 от «16» сентября 20 14г.

Председатель НМС

Н.Ф. Сулова

Согласовано



Дворянинова О.В., зав.отделением предпрофессиональной подготовки

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессиям НПО:

- технического профиля – 190631.01 «Автомеханик», 150709.02 «Сварщик» (электросварочные и газосварочные работы), 270802.07 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ»;
- социально-экономического профиля - 260807.01 «Повар, кондитер».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий социально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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;
- **проводить** самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- **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;
- **выполнять** контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

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

- **повышения** работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Рабочая программа учебной дисциплины предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;
самостоятельной работы обучающегося 86 часов.