

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
КОГПОАУ «САВАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор техникума

**Т.В. Санникова/**

« 31 » 02 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД6.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (I КУРС)**

**по специальности**

**08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем**

**газоснабжения**

**2017 г.**

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. № 1089 (ред. от 19.10.2009, с изм. от 24.01.2012) и примерной программой учебной дисциплины Физическая культура для профессий начального, профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, одобренной ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 10 апреля 2008 года и директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 16 апреля 2008 г.

Организация-разработчик: КОГПОАУ «Савальский политехникум»  
Разработчик: Дубровин А.А. - преподаватель

Рассмотрено и одобрено П(Ц)К  
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин  
Протокол № 1 от 31.08 2017 г.  
Председатель П(Ц)К Л.В. Желонкина /Л.В. Желонкина/

## **Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины ОДб.08 Физическая культура (I КУРС)**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.08. Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, базовая подготовка. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программы переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Дисциплина Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу.

### ***В результате освоения 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;
- 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 лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

### ***В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.

### ***В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

Рабочая программа включает в себя: паспорт программы учебной дисциплины, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации программы, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Текущий контроль включает тестирование.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.