

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**Ростовский государственный университет путей сообщения**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**Лискинский техникум железнодорожного транспорта имени И.В.Ковалева**  
**(ЛТЖТ – филиал РГУПС)**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.06 Физическая культура**

**для специальностей**

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава**  
**железных дорог**

**Рассмотрено**


на заседании цикловой комиссии общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

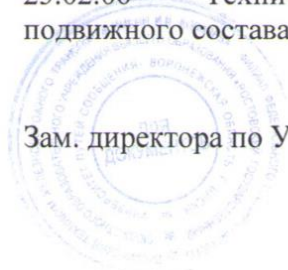
Протокол от «01» сентября 2016 г № 1

Председатель  В.И. Власова

**Утверждаю**

Составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Зам. директора по УР  Т.В. Сергеева  
«02» сентября 2016 г



**Рабочая программа** учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (заключение Экспертного совета № 377 от 21 июля 2015 г.)

**Организация-разработчик:** Лискинский техникум железнодорожного транспорта- филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Ростовский государственный университет путей сообщения

**Разработчики:**

Будюкин В.Н - преподаватель ЛТЖТ-филиала РГУПС

Кусякин В.М. -преподаватель ЛТЖТ-филиала РГУПС

**Рекомендована** методическим советом ЛТЖТ – филиала РГУПС

Протокол № 1 от «02» сентября 2016 г.

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы, для специальностей среднего профессионального образования от 2008 года и предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

### 1.2. Место учебной дисциплины в программы подготовки специалистов среднего звена:

общеобразовательная дисциплина

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

*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 страховки и самостраховки;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по видам спорта, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации.

*В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:*

- влияние оздоровительных систем физического восприятия 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.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>113</b>
теоретические занятия	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

