

государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Волгоградский техникум железнодорожного транспорта и коммуникаций»


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для профессии
23.01.09 Машинист локомотива**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по профессии **23.01.09 Машинист локомотива**, входящей в укрупненную группу специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ЦК

 Я.С. Лазаренко

Протокол № 1

30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по

учебно-производственной работе

 А.В.Почепцов

30.08.2019

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский техникум железнодорожного транспорта и коммуникаций».

Разработчики: *Александров Сергей Алексеевич, Семенов Юрий Валентинович*
– преподаватели высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Волгоградский техникум железнодорожного транспорта и коммуникаций»

Рецензенты:

(внутренняя) преподаватель высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Волгоградский техникум железнодорожного транспорта и коммуникаций»
Вишневская Наталья Григорьевна

(внешняя) преподаватель высшей квалификационной категории государственного профессионального образовательного учреждения "Волгоградский техникум железнодорожного транспорта" - филиал Ростовского государственного университета путей сообщения"– филиал РГУПС *Кравцова Лариса Валерьевна*

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии **23.01.09 Машинист локомотива**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл профессиональной подготовки.

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

В результате освоения дисциплины студент должен *уметь:*

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

знать:

- о роли физической культуре в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни (ЗОЖ).

1.4 Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы:

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 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студента – 144 часа;

-обязательной аудиторной нагрузки студента - 72 часа;

-самостоятельной работы студента - 72 часа.