

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Лиховской техникум железнодорожного транспорта
(ЛиТЖТ – филиал РГУПС)



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

базовый уровень среднего профессионального образования
очная форма обучения

Каменск-Шахтинский
2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.

Организация-разработчик: Лиховской техникум железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

Разработчик: Потаков С.С., преподаватель высшей категории ЛиТЖТ - филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации программы дисциплины.....	22
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

1.2 Цели и задачи дисциплины:

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

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

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

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

В результате освоения программы дисциплины, обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 336 часов,
в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 168 часов;
самостоятельная работа обучающегося - 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	156
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала; практических занятий, теоретические сведения и самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1. Теоретический раздел		26	
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительная система физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, предупреждение репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Самостоятельная работа: Изучение литературы, общефизические упражнения, утренняя зарядка.	6	2
Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала: Психофизиологическая характеристика будущей производственной характеристики и учебного труда. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Самостоятельная работа: Изучение литературы, общефизические упражнения, утренняя зарядка	6	1
		8	
2. Практический раздел.		310	
Тема 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.			

Тема 2.1 Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона и финиширования.	Практическое занятие: Владеть техникой стартового разгона, движения рук и постановка стопы. Правильно дышать во время бега. Способы приёма и передачи эстафетной палочки. Бег по виражу. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 8	3
Тема 2.2 Обучение и совершенствование техники бега на 100 м, эстафетному бегу 4x100, 4x200, 4x400 м.	Практическое занятие: Дистанции спринтерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на короткие дистанции. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 8	3
Тема 2.3 Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерному бегу на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	Практическое занятие: Дистанции стайерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на длинные дистанции. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10 12	3
Тема 2.4 Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическое занятие: Индивидуальный разбег. Способы прыжков в длину. Учебные нормативы. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Разбег, толчок, преодоление планки и приземление. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 8	3
Тема 2.5 Обучение и совершенствование техники метания гранаты и толкания ядра.	Практическое занятие: Учебные нормативы. Способ держания гранаты, разбег, бросковые шаги, заключительное усилие. Сектор для толкания ядра, способ фиксации ядра, выполнение упражнения – стартовое положение туловища, разгон и финальное усилие. Техника безопасности при выполнении метания гранаты и толкания ядра. Правила соревнований по метанию гранаты и толканию ядра. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 8	3
Тема 3. Спортивные игры			
Тема Баскетбол			

Тема 3.1. Обучение и совершенствование техники ловли техники ловли ведения, броска мяча в корзину, вырывание и выбивание мяча.	Практическое занятие: Правила соревнования по баскетболу. Способы передачи и ловли мяча, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, броски мяча в корзину. Основные ошибки при ведении, передаче, ловле и броске мяча в корзину. Техника безопасности при двусторонней игры в баскетболе. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10	3
		10	
Тема 3.2. Обучение и совершенствование защиты и нападения. Игра по упрощенным правилам	Практическое занятие: Личная защита, дальняя защита. Основные ошибки, допускаемые в игре баскетбол. Правильное выполнение технических приемов в игре баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10	3
		6	
Тема Волейбол			
Тема 3.3 Обучение и совершенствование основным стойкам и перемещения игрока в волейболе, передача двумя руками и приём мяча.	Практическое занятие: Техника безопасности при занятиях волейболом, правила соревнований по волейболу, стойки и перемещения игрока в волейболе, способы приёма и передачи мяча двумя руками Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10	3
		10	
Тема 3.4 Обучение приёму мяча снизу двумя руками, подача мяча.	Практическое занятие: Способы приёма мяча снизу двумя руками. Верхняя и нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка	8	3
		8	
Тема 3.5 Обучение нападающему удару, блокирование мяча.	Практическое занятие: Способы нанесения нападающего удара: разбег и выравнивание. Приём мяча двумя руками снизу. Тактика защиты и нападения. Игра по правилам. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	3
		8	
Тема 4. Гимнастика			
Тема 4.1 Обучение и совершенствование упражнений в паре с партнёром, с различными	Практическое занятие: Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы гимнастических упражнений в парах, с различными гимнастическими снарядами (обручи, скакалками, палки, мячи). Общеразвивающие упражнения. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	3

гимнастическими снарядами.		8	
Тема 4.2 Облучение и совершенствование упражнений на высокой перекладине.	Практическое занятие: Правила соревнований по гимнастике. Техника безопасности при занятиях на высокой перекладине. Высота перекладины. Подъём переворот, подъем разворот, оборот назад, соскок махом назад. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 6	3
Тема 4.3 Обучение и совершенствование упражнений на брусьях параллельных.	Практическое занятие: Техника безопасности при выполнении упражнений на брусьях параллельных. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, соскок махом вперёд. Страховка товарищей. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	6 6	3
Тема 4.4 Обучение и совершенствование техники выполнения вольных упражнений.	Практическое занятие: Техника безопасности при выполнении вольных упражнений. Длинный кувырок с двух – трёх шагов разбега, короткий кувырок, стойка на голове и руках, гимнастический мостик. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 6	3
Тема 5. Обучение и совершенствование комплексам упражнений ритмической и атлетической гимнастики.			
Тема: 5.1. Обучение и совершенствование комплексных упражнений ритмической и атлетической гимнастики для развития двигательных качеств.	Практическое занятие: Техника безопасности при занятиях ритмической и атлетической гимнастикой. комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений. Круговая тренировка для развития семи с различными гимнастическими снарядами и на тренажёрах. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 8	3
Тема 6. Обучение и совершенствование приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.			
Тема: 6.1. Обучение и совершенствование приемов страховки и самостраховки.	Практическое занятие: Техника безопасности при занятиях боевыми искусствами. Техника выполнения приемов страховки и самостраховки при падении на спину, на бок, на живот. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 8	3

Тема: 6.2. Обучение и совершенствование техники защиты.	Практическое занятие: Техника защиты от прямых и боковых ударов руками, техника уходов от захвата, техника защиты от ударов ногами. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка.	6 8	3
Тема: 6.3. Обучение и совершенствование техники ударов руками и ногами.	Практическое занятие: Техника выполнения прямых и боковых ударов руками, техника выполнения ударов ногами, спарринги по заданию. Тактика боя. Круговая тренировка для развития выносливости, быстроты, силы, координации. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка.	10 8	3
Тема: 6.4. Обучение и совершенствование приемов борьбы.	Практическое занятие: Техника выполнение бросков через бедро, через спину, передняя и задняя подножки, бросок с захватом пятки ноги противника. Учебные схватки. Круговая тренировка для развития выносливости, быстроты, силы, координации. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, специальные упражнения.	6 8	3
Всего 336			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

Нормативная литература:

Российская Федерация. Законы. **О физической культуре и спорте в Российской Федерации:** Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 08 августа 2024 г.): [Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]: Москва, 2025. – «Гарант»: справочная система: сайт. – URL: <http://www.garant.ru> - Режим доступа: для пользователей ЛиТЖТ.

Основная литература:

1. **Муллер, А.Б.** Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

Дополнительная литература:

1. **Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. **Завьялова, Т.П.** Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563561>

Интернет - ресурсы:

1. <https://urait.ru> - электронная образовательная платформа ЮРАЙТ.
2. <http://metotsovet.su/> - сайт для преподавателей физической культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

4.1 Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке (на базе 9-11 классов).

3. Тест на скоростно-силовую подготовленность—бег-100 м.

4. Тест на силовую подготовленность:

юноши – подтягивание на перекладине;

девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лёжа.

5. Тест на общую выносливость:

для юношей – бег 3000 м.;

для девушек – бег 2000 м.

6. Тесты по ППФП.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

**3. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов основной медицинской группы в конце обучения
на базе 9 классов.**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5 4	3	
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.50	2.00	2.10
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.35	4.00	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000 м (мин. сек)	13.00	14.00	15.00	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.40	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8

**4.3 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов основной медицинской группы в конце обучения на базе 11
классов.**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м (мин. сек)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	20	18	15
700 г (м)	40	35	3-	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8