

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00905df85871e9daf4bc8729f3d58e3033

Владелец Полухина Виктория Ивановна

с 18.08.2025 по 11.11.2026

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
(локомотивы)

базовый уровень среднего профессионального образования
очная форма обучения

Каменск-Шахтинский

2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы) 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., Туякова Л.П., преподаватель высшей категории
ЛиТЖТ -филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 3. Условия реализации программы дисциплины | 11 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 14 |

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 (локомотивы).

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 | <p>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.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.</p> <p>Самостоятельная работа: Изучение литературы, общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p> | 6 | 2 |
| Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа: Изучение литературы, общефизические упражнения, утренняя зарядка</p> | 6 | 1 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |

| | | | |
|---|--|-------------------|----------|
| <p>Тема: 6.2. Обучение и совершенствование техники защиты.</p> | <p>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.</p> | <p>6 8</p> | <p>3</p> |
| <p>Тема: 6.3. Обучение и совершенствование техники ударов руками и ногами.</p> | <p>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.</p> | <p>10 8</p> | <p>3</p> |
| <p>Тема: 6.4. Обучение и совершенствование приемов борьбы.</p> | <p>Практическое занятие: Техника выполнения 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.</p> | <p>6 8</p> | <p>3</p> |
| <p>Всего</p> | | <p>336</p> | |

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:

1. Российская Федерация. Законы. **О физической культуре и спорте в Российской Федерации:** Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 28.11.2025 года): [Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]: Москва, 2026. – Текст: электронный. - «Гарант»: информационно-правовая система: сайт. – URL: <https://base.garant.ru/12157560/> - Режим доступа: для пользователей ЛиТЖТ.

Основная литература:

1. **Лях, В. И.** Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника для СПО: учебник / В. И. Лях. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 2025. - 288 с. - ISBN 978-5-09-122956-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2212882> (дата обращения: 20.05.2026).

2. **Муллер, А.Б.** Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786> (дата обращения: 20.05.2026).

Дополнительная литература:

1. **Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 20.05.2026).

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> (дата обращения: 20.05.2026).

Интернет - ресурсы:

1. <https://urait.ru> - электронная образовательная платформа ЮРАЙТ.
2. <https://znanium.ru/> - электронная библиотечная система ZNANIUM.
3. <http://metotsovet.su/> - сайт для преподавателей физической культуры.
4. <https://base.garant.ru/> - информационно-правовая система ГАРАНТ.

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.

**4.2 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 |