Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Боготольский техникум транспорта»
(КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»)

УТВЕРЖДЕНО



«01» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое

Базовая подготовка
Среднего профессионального образования

Боготол,2026 г

Рабочая программа дисциплины ООД.12 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413.

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
Протокол № 1 от « 31 » августа 2026 г.

Председатель Образцова О.В./_____/

СОГЛАСОВАНО
Врио заместителя директора по УР

Епифанцева М.В. _____
« 31 » августа 2026 г.

Разработчик: Образцова О.В ., преподаватель КГБПОУ « Боготольский техникум транспорта»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5	ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования

Общеобразовательная дисциплина «ООД.12 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Общие компетенции (далее – ОК) и профессиональные компетенции (далее – ПК) ФГОС СПО в соотнесении с личностными, метапредметными и предметными результатами обучения базового уровня (далее – ПРб) ФГОС СОО представлены в таблице:

Код и наименование формируемых компетенций	**Планируемые результаты**	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
	а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в	работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
	познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 3.1. Осуществлять контроль основных элементов и конструкций земляного полотна, железнодорожных переездов, путевых и сигнальных знаков, верхнего строения	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
железнодорожного пути на соответствии техническим условиям эксплуатации.	деятельности	индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	**78**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**78**
Самостоятельная работа обучающихся	-
в т.ч.	
практические занятия	60
лабораторные занятия	-
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
практические занятия	18
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины ООД.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Номер занятия	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	**2**		**3**	**4**
Раздел № 1				
Легкая атлетика	Практическое занятие			
	1	ТБ на занятиях по физической культуре. Прыжок в длину с места.	2	
	2	Низкий старт. Бег на 100м. Подвижные игры.	2	
	3	Кроссовая подготовка. Челночный бег 3х10м.	2	
	4	Передача эстафетной палочки. Эстафета.	2	
	5	Бег на средние дистанции юноши и девушки. Подвижные игры.	2	
	6	Прием контрольных нормативов.	2	
Раздел № 2				ОК 01. ОК 02. ОК 04. ПК 3.1.
Профессионально ориентированное содержание	7	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение.	2	
	8	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	9	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
	10	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	
	11	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики	2	
Раздел № 3				
Лыжная подготовка	12	ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	2	
	13	Повороты на месте. Попеременно двухшажный, одновременный бесшажный ход.	2	
	14	Повороты в движении. Одновременно одношажный ход.	2	
	15	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Ходьба по учебному кругу.	2	
	16	Торможение «плугом», «полуплугом». Ходьба по учебному кругу.	2	
		Итого за семестр В том числе:	32	

		ПОС Практические занятия	10 22	
	1 курс 2 семестр			
Раздел № 4				
Волейбол	Практическое занятие			
	17	ТБ на занятиях по физической культуре. Строевые упражнения.	2	
	18	Передача мяча в парах двумя руками сверху, снизу.	2	
	19	Совершенствование приема и передачи мяча в парах.	2	
	20	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	21	Нападающий удар. Учебная игра.	2	
	22	Двусторонняя учебная игра.	2	
Раздел № 5				
Баскетбол	23	Стойки и перемещение. Ведение мяча левой, правой рукой.	2	
	24	Броски мяча по кольцу с места, в движении. Учебная игра.	2	
	25	Вырывание, выбивание, перехваты мяча. Эстафеты с ведением мяча.	2	
	26	Передачи мяча в парах на месте, в движении.	2	
	27	Штрафные броски. Учебная игра.	2	
	28	Двусторонняя учебная игра.	2	
Раздел № 5				
Профессионально ориентированное содержание	29	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
	30	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности.	2	
	31	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	
	32	Факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.	2	
Раздел № 6				
Легкая атлетика	33	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	
	34	Передача эстафетной палочки. Эстафета.	2	
	35	Низкий старт. Бег на 100 м.	2	
	36	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	2	
	37	Бег на средние дистанции.	2	
	38	Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши без учета времени.	2	
	39	Приём контрольных нормативов.	2	

Итого за семестр В том числе: ПОС Практические занятия	46 8 38	
Всего по учебной дисциплине в том числе: ПОС Практические занятия	78 18 60	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

Рабочая программа учебной дисциплины осуществляется в учебной аудитории в учебной аудитория №А-101 Предназначена для проведения лекционных занятий, групповых индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Основное оборудование: учебная мебель, учебно-наглядные пособия; Спортивныйзал№1, Гимнастический зал №А-101б, Тренажерный зал № А-102, читальном зале с выходом в сеть Интернет предназначенном для организации самостоятельной и воспитательной работы обучающихся оснащенные в соответствии с приложением 3 ОП-П.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Основная учебная литература

1. Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования. - https://urait.ru/bcode/562057 - Текст : электронный Москва : Юрайт, 2025

2. Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, О. В. Румянцева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования. - https://urait.ru/bcode/569040 - Текст : электронный Москва : Юрайт, 2025

3. Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для среднего профессионального образования. - https://urait.ru/bcode/562818 - Текст : электронный Москва : Юрайт, 2025

4. В. И. Лях Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования. - https://e.lanbook.com/book/473024 - Текст : электронный Москва : Просвещение, 2025

5. М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для среднего профессионального образования. - https://urait.ru/bcode/568420 - Текст : электронный Москва : Юрайт, 2025

3.2.2 Дополнительная учебная литература

1. А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] ; рец. А. И. Завьялов [и др.] Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования. - https://urait.ru/bcode/560907 - Текст : электронный Москва : Юрайт, 2025

2. Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования. - https://urait.ru/bcode/565611 - Текст : электронный Москва : Юрайт, 2025

3.3.3 Электронные ресурсы:

1. Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irgups.ru/. – Режим доступа: после авторизации. – Текст : электронный.

2. СДО СПО КрИЖТ : электронный образовательный ресурс СПО КрИЖТ / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: https://sdo-ktzht.krsk.irgups.ru/. – Текст : электронный.

3. Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте».

– Москва, 2013 – 2026. – URL: http://umczdt.ru/books/. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

4. Znanium : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – 2026. – URL: http://znanium.ru. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

5. Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: https://urait.ru/. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

6. Учебники ФПУ 10-11 кл. // Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – 2026. – URL: https://e.lanbook.com/books/44375. – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.

7. РЖД-Партнер.РУ : информационное агентство : [сайт] / ООО «Редакция журнала «РЖД-Партнер». – Санкт-Петербург, 2002 – 2026. – URL: https://www.rzd-partner.ru/. – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.

8. Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – 2026. – URL: https://company.rzd.ru/. – Текст : электронный.

9. Автоматизированная система правовой информации на железнодорожном транспорте (БД АСПИЖТ) : сайт КонсультантПлюс / АО НИИАС. – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.

10. Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятия**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	
ПК 3.1. Осуществлять контроль основных элементов и конструкций земляного полотна, железнодорожных переездов, путевых и сигнальных знаков, верхнего строения железнодорожного пути на соответствии техническим условиям эксплуатации.	Раздел 2 Раздел 5	

5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата внесения изменений	№страницы	До внесения изменений	После внесения изменения
1				
2				
3				