



Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 января 2024 г. № 55.

**Организация-разработчик:** Брянский филиал ПГУПС

**Разработчик:** Яровая Г.А. – преподаватель физической культуры Брянского филиала ПГУПС

**Рецензенты:**

Колесников Д.А. - преподаватель физической культуры Брянского филиала ПГУПС

Синицын Д.А. – преподаватель первой категории ГБПОУ «Региональный железнодорожный техникум».

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол №6 от «12» \_\_05\_\_ 2026 г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Романенко К.В.

Рекомендовано на заседании Методического совета

Протокол №6 от «14» \_\_05\_\_ 2026 г.

Председатель – зам. директора по УПР \_\_\_\_\_ Мариненков И.Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом

Протокол №6 от «14» \_\_05\_\_ 2026 г.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура.....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	5
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГЦ.04 Физическая культура: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности	-
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения	-
ОК 04 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	-

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	168
Основное содержание	152
теоретическое обучение	6
практические занятия	146
самостоятельная работа	12
консультации	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
	3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей физическую готовность обучающихся к будущей профессии.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.	2	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	2	

	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и вираже. Методика обучения технике старта.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Техника бега на дистанции 2000 м	2	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника бега на дистанции 3000 м	2	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника бега на дистанции 5000 м	2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04 ОК 08
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Обучение технике бега на средние дистанции	2	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м	2	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Техника метания гранаты с места	2	
	<b>Практическое занятие №16.</b> Техника метания гранаты с 3-5 беговых шагов	2	
	<b>Практическое занятие №17.</b> Техника метания гранаты с разбега	2	
<b>Самостоятельная</b>	Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка (3 км-	3	

работа обучающихся	юноши, 2 км-девушки). Беговая подготовка на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	2	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
<b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	2		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2	
<b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	

правила баскетбола	Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Практическое занятие № 24. Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в колонне	2	
	Практическое занятие № 25. Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу	2	
	Практическое занятие № 26. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 27. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест	2	
	Практическое занятие № 28. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	
	Практическое занятие № 29. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2	
	Практическое занятие № 30. Совершенствование технических элементов баскетбола	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.	3	
Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>30</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие № 31. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	Практическое занятие № 32. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2	
	Практическое занятие № 33. Прием мяча. Передача мяча.	2	

	Нападающие удары.		
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2	
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	2	
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Отработка техники владения	2	

	техническими элементами в волейболе		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	3	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	2	
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	2	
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Обучение упражнениям, развивающим гибкость	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	3	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 04 ОК 08
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>28</b>	
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Обучение технике попеременного двухшажного хода	2	
	<b>Практическое занятие № 52.</b> Обучение технике одновременного одношажного хода	2	
	<b>Практическое занятие № 53.</b> Полуконьковый и коньковый ход	2	

	<b>Практическое занятие № 54.</b> Полуконьковый и коньковый ход	2	
	<b>Практическое занятие № 55.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	
	<b>Практическое занятие № 56.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	
	<b>Практическое занятие № 57.</b> Передвижение по пересечённой местности	2	
	<b>Практическое занятие № 58.</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	
	<b>Практическое занятие № 59.</b> Прыжки на лыжах с малого трамплина	2	
	<b>Практическое занятие № 60.</b> Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	
	<b>Практическое занятие № 61.</b> Обучение технике подъемов в гору разными способами	2	
	<b>Практическое занятие № 62.</b> Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
	<b>Практическое занятие № 63.</b> Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	
	<b>Практическое занятие № 64.</b> Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	3	
<b>Консультации</b>		4	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3-8 семестра)</b>		12	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В.Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556261>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p><u>Знает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни;</li> <li>- обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу;</li> <li>- обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов по темам;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<p><u>Умеет:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> <li>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> <li>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни; демонстрирует умение применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья с целью поддержания работоспособности, демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, определяет их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>