

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____/В.А. Максимов/
«11» июня 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности
**23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном
транспорте)**

Квалификация – **Техник**
Форма обучения - очная

Кашира
2025

Рассмотрено на заседании ЦК
социально- гуманитарного цикла
протокол № 13 от «10» июня 2025г.

Председатель ЦК:

_____/Воробьева М.Ф./

Рабочая программа дисциплины *СГЦ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.09 *Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 августа 2024 года № 608.

Разработчики программы: Ожерельевский железнодорожный колледж - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Кашира (Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ. Ошибка! Закладка не определена.

*1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы ...***Ошибка!**
Закладка не определена.

*1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины***Ошибка! Закладка не определена.**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ6

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины6

2.2. Содержание дисциплины7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ. Ошибка! Закладка не определена.4

3.1. Материально-техническое обеспечение**Ошибка! Закладка не определена.**4

3.2. Учебно-методическое обеспечение**Ошибка! Закладка не определена.**4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ Ошибка!
Закладка не определена.5

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 по специальности *23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-

	целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
--	---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	170	-
В том числе:		
Теоретическое обучение	6	-
Практические занятия	164	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	4	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3-8 семестры)	-	-
Всего	174	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		2курс	3курс	4курс	
1	2	3			4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	4	-	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	4	-	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	-	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		2	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		20	14	-	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	6	-	ОК 08, ОК 04
	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				
	В том числе практических занятий	10	6	-	
	1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м 2. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м. 3. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. 4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места				
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	4		
	Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и вираже. Методика обучения технике старта.				

	В том числе практических занятий	6	4	-	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования 2. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 3. Техника бега на дистанции 2000 м 4. Техника бега на дистанции 3000 м 5. Техника бега на дистанции 5000 м				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	4	4	-	ОК 08, ОК 04
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов				
	В том числе практических занятий	4	4	-	
	1. Обучение технике бега на средние дистанции				
	2. Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м				
3. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»					
	4. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега				
	5. Техника метания гранаты				
Раздел 3. Баскетбол		8	8	8	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 08, ОК 04
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча				
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе				
3. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места					
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 08, ОК 04
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места				
	2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места				
3. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после					

	ведения, тактических действий в нападении в игре 4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок»				
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 08, ОК 04
	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				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска 2. Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в колонне 3. Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу 4. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Техника владения баскетбольным мячом				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок» 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо 4. Совершенствование технических элементов баскетбола				
Раздел 4. Волейбол		8	8	8	ОК 08, ОК 04
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая 3. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары 4. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары 5. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 6. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 7. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча 8. Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие				

	игроков				
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Техника нижней подачи и приёма после неё				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам 2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё				
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Техника прямого нападающего удара				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера. 2. Отработка техники прямого нападающего удара				
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	2	2	2	
	1. Техника прямого нападающего удара				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.				
Раздел 5. Футбол		8	4	8	ОК 08, ОК 04
Тема 5.1. Технико-тактические действия в футболе.	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1.Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 2.Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка 3.Отработка тактического поведения в нападении и защите 4.Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 5.Отработка передач мяча в квадрате 6.Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 7.Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 8.Совершенствование различных систем нападения и защиты				

Тема 5.2. Техника остановки, ведения и выбивания мяча.	Содержание учебного материала	2	-	2	
	Техника остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.				
	В том числе практических занятий	2	-	2	
	1.Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 2.Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка.				
Тема 5.3. Техника отработка тактического поведения в нападении и защите.	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1.Отработка тактического поведения в нападении и защите 2.Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 3.Отработка передач мяча в квадрате				
Тема 5.4. Совершенствование техники владения футбольным мячом	Содержание учебного материала	2	-	2	
	Совершенствование отработки командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. Совершенствование различных систем нападения и защиты.				
	В том числе практических занятий	2	-	2	
	1.Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 2.Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 3.Совершенствование различных систем нападения и защиты в футболе.				
Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика		8	4	10	
Тема 6.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	4	2	6	
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятиям на тренажерах, силовым упражнениям				
	В том числе практических занятий	4	2	6	
	1. Обучение технике упражнений на тренажерах 2. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 3. Круговая тренировка на 5 - 6 станций 4. Обучение упражнениям, развивающим гибкость				
Тема 6.2. Составление	Содержание учебного материала	4	2	4	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов				

комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ				
	В том числе практических занятий	4	2	4	
	1. Выполнение и контроль выполнения комплекса ОРУ				
Раздел 7. Лыжная подготовка		10	8	8	
Тема 7.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	8	8	
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода				
	В том числе практических занятий	10	8	8	
	1. Обучение технике попеременного двухшажного хода 2. Обучение технике одновременного одношажного хода 3. Полуконьковый и коньковый ход 4. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 5. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 6. Передвижение по пересечённой местности 7. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте 8. Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом». 9. Обучение технике подъемов в гору разными способами 10. Равномерное передвижение на лыжах 3 км. 11. Равномерное передвижение на лыжах 5 км.				
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	4	-	
Тема 8.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	4	-	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной				

	направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
	В том числе практических занятий	10	4	-	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста				
Самостоятельная работа Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		2	2	-	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-	-	-	
Всего		76	56	42	
ИТОГО		174			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенные в соответствии с приложением 7ППССЗ.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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. - 424с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 609с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18616-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

3.2.2. Дополнительные источники

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

2. Баскетбол, волейбол: учебник для среднего профессионального образования/ под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 176с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19018-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/569040>

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебник для среднего профессионального образования/ Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 128с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19367-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/562818>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<u>Знает:</u> - 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.	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
<u>Умеет:</u> - 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.	- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет