

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**
Ожерельевский железнодорожный колледж - филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ В.А. Максимов
«29» апреля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Квалификация – **техник**

Форма обучения - **очная**

Кашира
2026

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин социально-гуманитарного цикла
протокол № 10 «23» апреля 2026г.
Председатель _____/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 *23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог*, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 января 2024 г. № 55.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
<i>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	<i>4</i>
<i>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	<i>4</i>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
<i>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</i>	<i>6</i>
<i>2.2. Содержание дисциплины</i>	<i>7</i>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
<i>3.1. Материально-техническое обеспечение</i>	<i>12</i>
<i>3.2. Учебно-методическое обеспечение</i>	<i>12</i>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 *23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог*.

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	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; - 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 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	152	-
в том числе:		
теоретическое обучение	6	-
практические занятия	146	-
Самостоятельная работа	16	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3-8 семестры)	-	-
Всего	168	-

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
		2курс	3курс	4курс	
Раздел 1. Основы физической культуры		2/-	2/-	2/-	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2/-	2/-	2/-	ОК 04. ОК 08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей физическую готовность обучающихся к будущей профессии.				
Раздел 2. Легкая атлетика		25/-	11/-	-	
Тема 2.1. Бег на короткие, длинные и средние дистанции.	Содержание учебного материала	12/-	10/-	-	ОК 04. ОК 08.
	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. Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения технике старта. Методика обучения технике бега на средние дистанции.				
	В том числе практических занятий	12/-	10/-	-	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м Совершенствование техники бега на дистанции 200 м. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м Техника бега на дистанции 3000 м Техника бега на дистанции 5000 м				

	Обучение технике бега на средние дистанции Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м				
Тема 2.2. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	6/-	-	-	ОК 04. ОК 08.
	Прыжки. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление.				
	В том числе практических занятий	6/-	-	-	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега				
Тема 2.3. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	6/-	-	-	ОК 04. ОК 08.
	Методика обучения технике метания снарядов				
	В том числе практических занятий	6/-	-	-	
	Техника метания гранаты с места Техника метания гранаты с 3-5 беговых шагов Техника метания гранаты с разбега				
Самостоятельная работа обучающихся Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка (3 км-юноши, 2 км-девушки). Беговая подготовка на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		1/-	1/-	-	
Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика		11/-	8/-	10/-	ОК 04. ОК 08.
Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала				
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятиям на тренажерах, силовым упражнениям				
	В том числе практических занятий	10/-	8/-	8/-	
	Обучение технике упражнений на тренажерах				
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц				
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций				
	Обучение упражнениям, развивающим гибкость				
Самостоятельная работа обучающихся Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		1/-	-	2/-	
Раздел 4. Баскетбол		9/-	7/-	7/-	
Тема 4.1. Техника владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8/-	6/-	6/-	ОК 04 ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». 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	8/-	6/-	6/-	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» Совершенствование техники выполнения штрафного броска Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в колонне Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок» Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо Совершенствование технических элементов баскетбола				
Самостоятельная работа обучающихся		1/-	1/-	1/-	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.					
Раздел 5. Футбол		7/-	-	4/-	
Тема 5.1. Техничко-тактические действия в футболе.	Содержание учебного материала	6/-	-	4/-	ОК 04. ОК 08.
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям				
	В том числе практических занятий	6/-	-	4/-	
	Практическое занятие № 50. Совершенствование техники выполнения перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча.				
	Практическое занятие № 51. Совершенствование техники остановки, ведения и выбивания мяча				
	Практическое занятие № 52. Совершенствование техники отработки тактического поведения в нападении и защите				
	Практическое занятие № 53. Совершенствование различных систем нападения и				

	защиты в футболе.				
Самостоятельная работа обучающихся Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		1/-	-	-	
Раздел 6. Волейбол		15/-	11/-	8/-	
Тема 6.1. Техника владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	14/-	10/-	6/-	ОК 04. ОК 08.
	Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара				
	В том числе практических занятий	14/-	10/-	6/-	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам Отработка техники нижней подачи и приёма после неё Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера. Отработка техники прямого нападающего удара Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Отработка техники владения техническими элементами в волейболе				
Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		1/-	1/-	2/-	
Раздел 7. Лыжная подготовка		11/-	9/-	9/-	
Тема 7.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10/-	8/-	8/-	ОК 04. ОК 08.
	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/-	

	Обучение технике попеременного двухшажного хода Обучение технике одновременного одношажного хода Полуконьковый и коньковый ход Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы Передвижение по пересечённой местности Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом». Обучение технике подъемов в гору разными способами Равномерное передвижение на лыжах 3 км. Равномерное передвижение на лыжах 5 км.				
Самостоятельная работа обучающихся		1/-	1/-	1/-	
Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий					
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3-8 семестра)		-	-	-	
Всего:	168	80/-	48/-	40/-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

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
Знает: - 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	- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет
Умеет: - 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