

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Агеев Владимир Алексеевич

Должность: Директор

Дата подписания: 29.08.2025 14:21:32

Уникальный программный код:  
8731da132b41b9d7596147edfefb304425dbdfce

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения**

**Императора Александра I»**

**(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Курский железнодорожный техникум – филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебно-  
воспитательной работе Курского  
железнодорожного техникума  
филиала ПГУПС  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Судаков  
«29» августа 2025г.

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

по специальности  
**23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Квалификация **Техник**  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Курск  
2025

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.08 *Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство* (базовая подготовка).

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

### **1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: *коды компетенций: ОК 04 ОК 08*

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
OK 04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>- психологические особенности личности</li> </ul>	-

OK 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	-
OK 04 OK 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<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>	-

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы обучающегося 168 часов, в том числе:

обязательная часть - 168 часов;

вариативная часть – 00 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *расширение (углубление)* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 168 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 162 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 2 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося	2
Консультации	4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>-</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	2 2	OK 04 OK 08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p>2. Техника прыжка в длину с места</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие № 1.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м</p> <p><b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.</p> <p><b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.</p> <p><b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.</p> <p><b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники прыжка в</p>	<b>10</b>     <b>20</b>     <b>4</b>     <b>4</b>     <b>4</b>     <b>4</b>     <b>4</b>	OK 04 OK 08

	длину с места		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и вираже. Методика обучения технике старта.	<b>10</b>	OK 04 OK 08
	<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</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов	<b>10</b>	OK 04 OK 08
	<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	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	<b>12</b>	OK 04 OK 08
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	4	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Овладение и закрепление техникой	4	

	ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	4	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK 04 OK 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 колоне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK 04 OK 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне 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>	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в колоне	2	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу	2	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK 04

<b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	Техника владения баскетбольным мячом		OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест	2	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствование технических элементов баскетбола	2	
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	OK 04 OK 08
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	4	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	4	
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	
	<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>Тема 4.2. Техника нижней подачи и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 04 OK 08
	Техника нижней подачи и приёма после неё		

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	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 04 OK 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	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 04 OK 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 техническими элементами в волейболе	2	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>24</b>	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	OK 04 OK 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>24</b>	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	4	
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	4	
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	4	
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Круговая тренировка на 5 - 6 станций	6	

	<b>Практическое занятие № 50.</b> Обучение упражнениям, развивающим гибкость	6	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	OK 04
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода	2	OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>22</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 № 64.</b> Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>162</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион, с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; библиотека; читальный зал.

**Оборудование спортивного зала:** баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные брусья; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

**Спортивный инвентарь и мерный инструмент:** секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; Пулеулавливатель для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; весы электронные; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флаги.

**Спортивная форма:** парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

**Судейская документация:** правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки; спортивные миши для пневматической стрельбы.

**Технические средства обучения:** музыкальный центр; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение 2021. - 271 с.

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование).

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. 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, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
3. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

<http://21416.s.15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»

<http://mamutkin.ucoz.ru> - Раздел «Электронные учебник

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</li> </ul> <p><b>Знания:</b></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>- образовательные достижения учащихся</li> <li>- Определение способностей учащихся к физкультурной деятельности</li> <li>- Стабильность качества физического развития учащихся</li> <li>- Использование педагогом здоровьесберегающих техник и навыков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов по темам;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> <li>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> <li>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;</li> </ul>