

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 01.09.2026 07:51:25
Уникальный программный идентификатор:
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

«16» июня 2026 г.

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
2026**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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
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	-

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

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
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		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	
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	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		
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м	4	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.	4	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	4	
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	4	
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники прыжка в	4	

	длину с места		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	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	10	
	Практическое занятие № 6. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическое занятие № 7. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Практическое занятие № 8. Техника бега на дистанции 2000 м	2	
	Практическое занятие № 9. Техника бега на дистанции 3000 м	2	
	Практическое занятие № 10. Техника бега на дистанции 5000 м	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 11. Обучение технике бега на средние дистанции	2	
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие № 14. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2	
	Практическое занятие № 15. Техника метания гранаты	2	
Раздел 3. Баскетбол		36	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие № 16. Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	4	
	Практическое занятие № 17. Овладение и закрепление техникой	4	

	ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	4	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Практическое занятие № 21. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2	
	Практическое занятие № 22. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	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		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Практическое занятие № 24. Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча в колонне	2	
	Практическое занятие № 25. Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча в кругу	2	
	Практическое занятие № 26. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	8	ОК 04

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Техника владения баскетбольным мячом		ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	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	
Раздел 4. Волейбол		34	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	20	ОК 04 ОК 08
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 31. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	4	
	Практическое занятие № 32. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	4	
	Практическое занятие № 33. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	
	Практическое занятие № 34. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	
	Практическое занятие № 35. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Практическое занятие № 36. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Практическое занятие № 37. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	
	Практическое занятие № 38. Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Техника нижней подачи и приёма после неё		

приёма после неё	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 39. Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2	
	Практическое занятие № 40. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 41. Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	2	
	Практическое занятие № 42. Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 43. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Практическое занятие № 44. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Практическое занятие № 45. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		24	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	24	OK 04 OK 08
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям		
	В том числе практических занятий	24	
	Практическое занятие № 46. Обучение технике упражнений на тренажерах	4	
	Практическое занятие № 47. Обучение технике упражнений на тренажерах	4	
	Практическое занятие № 48. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	4	
	Практическое занятие № 49. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	6	

	Практическое занятие № 50. Обучение упражнениям, развивающим гибкость	6	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	24	ОК 04 ОК 08
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода	2	
	В том числе практических занятий	22	
	Практическое занятие № 51. Обучение технике попеременного двухшажного хода	2	
	Практическое занятие № 52. Обучение технике одновременного одношажного хода	2	
	Практическое занятие № 53. Полуконьковый и коньковый ход	2	
	Практическое занятие № 54. Полуконьковый и коньковый ход	2	
	Практическое занятие № 55. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	
	Практическое занятие № 56. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	
	Практическое занятие № 57. Передвижение по пересечённой местности	2	
	Практическое занятие № 58. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	
	Практическое занятие № 59. Прыжки на лыжах с малого трамплина	2	
	Практическое занятие № 60. Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	
	Практическое занятие № 64. Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	
Всего:		162	

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 флажки.

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 мишени 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](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебник

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- образовательные достижения учащихся - Определение способностей учащихся к физкультурной деятельности - Стабильность качества физического развития учащихся - Использование педагогом здоровьесберегающих техник и навыков	- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;