

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**Ростовский государственный университет путей сообщения**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**Лиховской техникум железнодорожного транспорта**  
**(ЛиТЖТ – филиал РГУПС)**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**  
**ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00905df85871e9daf4bc8729f3d58e3033  
Владелец Полухина Виктория Ивановна  
с 05.09.2024 по 29.11.2025

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**  
**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**  
**базовый уровень среднего профессионального образования**  
**очная форма обучения**

Каменск-Шахтинский  
2025

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 30.01.2024 г. № 55.

**Организация-разработчик:** Лиховской техникум железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

**Разработчик:** Потаков С.С., преподаватель ЛиТЖТ – филиала РГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                   | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....                     | 22 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 24 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

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

- дисциплина входит в цикл гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

| Код ОК,                                                                                                                                                                                        | Уметь                                                                                                                                                    | Знать                                                                                                                                                       | Владеть навыками |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| ОК 04<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | <u>Должен уметь:</u><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <u>Должен знать:</u><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. |                  |
| ОК 08<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                  |

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 217 часов,  
в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 147 часов;  
самостоятельная работа обучающегося - 70 часов.



## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>количество часов</b> |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>217</b>              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>147</b>              |
| <b>в том числе:</b>                                     |                         |
| <b>практические занятия</b>                             | <b>153</b>              |
| <b>контрольные работы</b>                               | <b>-</b>                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>70</b>               |
| <b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>               |                         |

| Тема 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| Тема 1.1 Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона и финиширования.                                          | <b>Практическое занятие:</b> Владеть техникой стартового разгона, движения рук и постановка стопы. Правильно дышать во время бега. Способы приёма и передачи эстафетной палочки. Бег по виражу.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                                                                                                                                        | 8<br><br>2 | 3 |
| Тема 1.2 Обучение и совершенствование техники бега на 100 м, эстафетному бегу 4x100, 4x200, 4x400 м.                                                  | <b>Практическое занятие:</b> Дистанции спринтерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на короткие дистанции.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                                                                                                                                                                                                       | 8<br><br>2 | 3 |
| Тема 2.1 Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерному бегу на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). | <b>Практическое занятие:</b> Дистанции стайерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на длинные дистанции.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                                                                                                                                                                                                          | 7<br><br>4 | 3 |
| Тема 2.2 Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».                                                               | <b>Практическое занятие:</b> Индивидуальный разбег. Способы прыжков в длину. Учебные нормативы. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Разбег, толчок, преодоление планки и приземление. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                                                                                      | 8<br><br>4 | 3 |
| Тема 2.4 Обучение и совершенствование техники метания гранаты и толкания ядра.                                                                        | <b>Практическое занятие:</b> Учебные нормативы. Способ держания гранаты, разбег, бросковые шаги, заключительное усилие. Сектор для толкания ядра, способ фиксации ядра, выполнение упражнения – стартовое положение туловища, разгон и финальное усилие. Техника безопасности при выполнении метания гранаты и толкания ядра. Правила соревнований по метанию гранаты и толканию ядра.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 8<br><br>4 | 3 |

| Тема 2. Спортивные игры                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Тема Баскетбол                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |
| Тема 3.1. Обучение и совершенствование техники ловли техники ловли ведения, броска мяча в корзину, вырывание и выбивание мяча. | <b>Практическое занятие:</b> Правила соревнования по баскетболу. Способы передачи и ловли мяча, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, броски мяча в корзину. Основные ошибки при ведении, передаче, ловле и броске мяча в корзину. Техника безопасности при двусторонней игры в баскетболе.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 10 | 3 |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
| Тема 3.2. Обучение и совершенствование защиты и нападения. Игра по упрощенным правилам                                         | <b>Практическое занятие:</b> Личная защита, дальняя защита. Основные ошибки, допускаемые в игре баскетбол. Правильное выполнение технических приемов в игре баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                                      | 10 | 3 |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
| Тема Волейбол                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |
| Тема 3.3 Обучение и совершенствование основным стойкам и перемещения игрока в волейболе, передача двумя руками и приём мяча.   | <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности при занятиях волейболом, правила соревнований по волейболу, стойки и перемещения игрока в волейболе, способы приёма и передачи мяча двумя руками<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                                                   | 10 | 3 |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
| Тема 3.4 Обучение приёму мяча снизу двумя руками, подача мяча.                                                                 | <b>Практическое занятие:</b> Способы приёма мяча снизу двумя руками. Верхняя и нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка                                                                                                                                                               | 8  | 3 |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
| Тема 3.5 Обучение нападающему удару, блокирование мяча.                                                                        | <b>Практическое занятие:</b> Способы нанесения нападающего удара: разбег и выравнивание. Приём мяча двумя руками снизу. Тактика защиты и нападения. Игра по правилам.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                                                                                | 8  | 3 |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
| Тема 4. Гимнастика                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |
| Тема 4.1 Обучение и                                                                                                            | <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8  | 3 |

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|
| совершенствование упражнений в паре с партнёром, с различными гимнастическими снарядами.                                                | гимнастических упражнений в парах, с различными гимнастическими снарядами (обручи, скакалками, палки, мячи). Общеразвивающие упражнения.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                                                                                         | 4      |   |
| Тема 4.2 Облучение и совершенствование упражнений на высокой перекладине.                                                               | <b>Практическое занятие:</b> Правила соревнований по гимнастике. Техника безопасности при занятиях на высокой перекладине. Высота перекладины. Подъём переворот, подъем разворот, оборот назад, соскок махом назад.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                              | 8<br>4 | 3 |
| Тема 4.3 Обучение и совершенствование упражнений на брусках параллельных.                                                               | <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности при выполнении упражнений на брусьях параллельных. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, соскок махом вперёд. Страховка товарищей.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                                     | 6<br>4 | 3 |
| Тема 4.4 Обучение и совершенствование техники выполнения вольных упражнений.                                                            | <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности при выполнении вольных упражнений. Длинный кувырок с двух – трёх шагов разбега, короткий кувырок, стойка на голове и руках, гимнастический мостик.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                             | 8<br>4 | 3 |
| <b>Тема 5. Обучение и совершенствование комплексам упражнений ритмической и атлетической гимнастики.</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |   |
| Тема: 5.1. Обучение и совершенствование комплексных упражнений ритмической и атлетической гимнастики для развития двигательных качеств. | <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности при занятиях ритмической и атлетической гимнастикой. комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений. Круговая тренировка для развития семи с различными гимнастическими снарядами и на тренажёрах.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 8<br>4 | 3 |
| <b>Тема 6. Обучение и совершенствование приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |   |
| Тема: 6.1. Обучение и совершенствование приёмов страховки и                                                                             | <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности при занятиях боевыми искусствами. Техника выполнения приёмов страховки и самостраховки при падении на спину, на бок, на живот.                                                                                                                                                                                | 8      | 3 |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| самостраховки.                                                                 | <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4          |   |
| <b>Тема: 6.2.</b> Обучение и совершенствование техники защиты.                 | <b>Практическое занятие:</b><br>Техника защиты от прямых и боковых ударов руками, техника уходов от захвата, техника защиты от ударов ногами.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка.                                                                                           | 6<br>4     | 3 |
| <b>Тема: 6.3.</b> Обучение и совершенствование техники ударов руками и ногами. | <b>Практическое занятие:</b><br>Техника выполнения прямых и боковых ударов руками, техника выполнения ударов ногами, спарринги по заданию. Тактика боя. Круговая тренировка для развития выносливости, быстроты, силы, координации.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка.     | 10<br>4    | 3 |
| <b>Тема: 6.4.</b> Обучение и совершенствование приемов борьбы.                 | <b>Практическое занятие:</b><br>Техника выполнения бросков через бедро, через спину, передняя и задняя подножки, бросок с захватом пятки ноги противника. Учебные схватки.<br>Круговая тренировка для развития выносливости, быстроты, силы, координации.<br><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, специальные упражнения. | 6<br>4     | 3 |
| <b>Всего</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>217</b> |   |

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного комплекса:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **Нормативная литература:**

Российская Федерация. Законы. **О физической культуре и спорте в Российской Федерации:** Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 08 августа 2024 г.): [Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]: Москва, 2025. — «Гарант»: справочная система: сайт. — URL: <http://www.garant.ru> - Режим доступа: для пользователей ЛиТЖТ.

#### **Основная литература:**

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

#### **Дополнительная литература:**

1. **Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

**2. Завьялова, Т.П.** Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563561>

**Интернет - ресурсы:**

1. <https://urait.ru> - электронная образовательная платформа ЮРАЙТ.
2. <http://metotsovet.su/> - сайт для преподавателей физической культуры.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

### **4.1 Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке (на базе 9-11 классов).**

3. Тест на скоростно-силовую подготовленность—бег-100 м.

4. Тест на силовую подготовленность:

юноши – подтягивание на перекладине;

девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лёжа.

5. Тест на общую выносливость:

для юношей – бег 3000 м.;

для девушек – бег 2000 м.

6. Тесты по ППФП.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

**3. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы в конце обучения  
на базе 9 классов.**

| Вид упражнений                                             | Оценки |       |       |         |       |       |
|------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                            | юноши  |       |       | девушки |       |       |
|                                                            | 5      | 4     | 3     | 5<br>4  | 3     |       |
| Бег 100 м (сек)                                            | 13,6   | 14,5  | 15,0  | 16,2    | 17,0  | 17,8  |
| Бег 500 м (мин. сек)                                       | -      | -     | -     | 1.50    | 2.00  | 2.10  |
| Бег 1000 м (мин. сек)                                      | 3.20   | 3.35  | 4.00  | -       | -     | -     |
| Бег 2000 м (мин. сек)                                      | -      | -     | -     | 10.30   | 11.00 | 11.30 |
| Бег 3000 м (мин. сек)                                      | 13.00  | 14.00 | 15.00 | -       | -     | -     |
| Метание гранаты:                                           |        |       |       |         |       |       |
| 500 г (м)                                                  | -      | -     | -     | 21      | 18    | 14    |
| 700 г (м)                                                  | 36     | 34    | 32    | -       | -     | -     |
| Прыжки в длину с разбега (м. см)                           | 4.40   | 4.20  | 4.00  | 3.45    | 3.20  | 3.00  |
| Подтягивание (раз)                                         | 12     | 10    | 8     | -       | -     | -     |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин) | -      | -     | -     | 37      | 32    | 27    |
| Сгибание и разгибание рук (раз)                            | -      | -     | -     | 12      | 10    | 8     |

**4.3 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы в конце обучения на базе 11  
классов.**

| Вид упражнений                                             | Оценки |       |       |         |       |       |
|------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                            | юноши  |       |       | девушки |       |       |
|                                                            | 5      | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Бег 100 м (сек)                                            | 13,2   | 14,0  | 14,8  | 16,0    | 17,0  | 17,5  |
| Бег 500 м (мин. сек)                                       | -      | -     | -     | 1.55    | 2.05  | 2.15  |
| Бег 1000 м (мин. сек)                                      | 3.20   | 3.25  | 3.30  | -       | -     | -     |
| Бег 2000 м (мин. сек)                                      | -      | -     | -     | 11.00   | 11.50 | 12.30 |
| Бег 3000 м (мин. сек)                                      | 12.30  | 13.30 | 14.30 | -       | -     | -     |
| Метание гранаты:                                           |        |       |       |         |       |       |
| 500 г (м)                                                  | -      | -     | -     | 20      | 18    | 15    |
| 700 г (м)                                                  | 40     | 35    | 3-    | -       | -     | -     |
| Прыжки в длину с разбега (м. см)                           | 4.50   | 4.30  | 4.10  | 3.40    | 3.20  | 3.00  |
| Подтягивание (раз)                                         | 14     | 11    | 9     | -       | -     | -     |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин) | -      | -     | -     | 35      | 30    | 25    |
| Сгибание и разгибание рук (раз)                            | -      | -     | -     | 12      | 10    | 8     |