

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

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

для специальности:

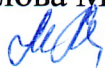
**23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ**  
**(по видам)**

***Базовая подготовка среднего профессионального образования***

**2026 г.**

Рассмотрена  
цикловой (предметной)  
комиссией Социально-гуманитарных  
дисциплин

Председатель: Корнилова М.В.



Протокол № 10  
«15» июня 2026 г.

Утверждаю:

Заместитель  
директора по УР  
Б.М.Кодзаева



«15» июня 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям технологического профиля СПО, разработана с учетом требований ФГОС СПО (23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (приказ Министерства просвещения РФ от 20.03.2024г. №176) и профиля профессионального образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Организация разработчик: Владикавказский техникум железнодорожного транспорта – филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Ростовский государственный университет путей сообщения (далее ВлТЖТ – филиал РГУПС)

Разработчики: Епхиев М.Д. - преподаватель ВлТЖТ – филиала РГУПС

Рекомендована методическим советом ВлТЖТ – филиала РГУПС.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....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 СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04; ОК 08.	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>215</b>
Теоретическое обучение	10
Практические занятия	166
Самостоятельная работа	39
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, сформированы ю которых способствует элемент программы.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>14</b>	
<p><b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04; ОК 08
	<p>1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p> <p>2. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p>	4	

<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04; ОК 08
<p><b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</p> <p><b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</p> <p><b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</p> <p><b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</p>	<p>1. Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p> <p>2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 1520 минут, техники бега на средние и длинные дистанции</p> <p>3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП</p> <p>4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега</p> <p>5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Биомеханические основы техники бега. Длительного бега до 15-20 минут. ОФП		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>34</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04; ОК 08
<p><b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p><b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</p> <p><b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача.</p>	<p>1. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений по ОФП</p> <p>3. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног</p>		

<p>ОФП</p> <p><b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП</p> <p><b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении</p> <p><b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства</p> <p><b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу</p>	<p>4. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару</p> <p>5. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча</p> <p>6. Отработка навыков судейства в волейболе</p> <p>7. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Комплексы упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</p>	6	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>32</b>	
<p><b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</p> <p><b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП</p> <p><b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</p> <p><b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП</p> <p><b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p> <p><b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног</p> <p>2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса</p> <p>3. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</p> <p>4. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса</p> <p>5. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p> <p>6. Практика в судействе соревнований по баскетболу, ног</p>		<p>ОК 04; ОК 08</p>

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>26</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04; ОК 08
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>1.</b> Отработка строевых приёмов		
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>2.</b> Отработка техники акробатических упражнений		
<b>Тема 5.3.</b> Гиревой спорт (юноши)	<b>3.</b> Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши). Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки)		
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на бревне (девушки)			
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>4.</b> Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	4	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>22</b>	ОК 04; ОК 08
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в	<b>Содержание учебного материала</b>		

<p>бадминтоне</p> <p><b>Тема 6.2.</b> Поддачи</p> <p><b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар</p> <p><b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</li> <li>2. Отработка подач. Контроль техники подач, ударов справа, слева</li> <li>3. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» Контроль техники игры: одиночные, парные игры.</li> <li>4. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону</li> </ol>		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Комплексы упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</p>		2	
<p><b>Раздел 7. Настольный теннис</b></p>		<b>21</b>	ОК 04; ОК 08
<p><b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра</p>		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Комплексы упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</p>		5	
<p><b>Раздел 8. Плавание</b></p>		<b>12</b>	ОК 04; ОК 08
<p><b>Тема 8.1.</b> Плавание</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль</p>		

	на груди и спине, брасс, прикладные виды		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности в бассейне. Виды плавания	6	
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>18</b>	ОК 04; ОК 08
<b>Тема 9.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	

	<p>Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p>		
<b>Всего:</b>		<b>215</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и спортивное оборудование:**

- спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

#### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

#### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

#### Дополнительные источники

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

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

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 04; ОК 08	<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</li> <li>- оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</li> <li>- знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>тестирование;</li> <li>экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> </ul>
	<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<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>- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурнооздоровительной деятельности для достижения различных целей:</li> <li>- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях</li> </ul>	