

**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:

**23.02.06 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПОДВИЖНОГО СОСТАВА**  
**ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ (вагоны)**

*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 СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям технологического профиля СПО, разработана с учетом требований ФГОС СПО (23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (приказ Министерства просвещения РФ от 30.01.2024г. №55) 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: Епхийев М.Д. - преподаватель ВлТЖТ – филиала РГУПС

Рекомендована методическим советом ВлТЖТ – филиала РГУПС.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА.....5**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...6**
- 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 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог» (вагоны).

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>217</b>
Практические занятия	149
Самостоятельная работа	68
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<p><b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</p> <p><b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</p> <p><b>Тема 1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</li> <li>2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции</li> <li>3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП</li> <li>4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега</li> <li>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</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Биомеханические основы техники бега. Длительного бега до 15-20 минут. ОФП</p>	<p></p> <p>8</p>	<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>

<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)  <b>Тема 2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП  <b>Тема 2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП  <b>Тема 2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП  <b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении  <b>Тема 2.6.</b> Основы методики судейства  <b>Тема 2.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04
	1. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП  2. Выполнение комплекса упражнений по ОФП  3. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног  4. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару  5. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча  6. Отработка навыков судейства в волейболе  7. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04
	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног  2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и		ОК 08

<p><b>Тема 3.2.</b> Передачи мяча. ОФП</p> <p><b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</p> <p><b>Тема 3.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП</p> <p><b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p> <p><b>Тема 3.6.</b> Практика судейства в баскетболе</p>	<p>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 упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p> <p>6. Практика в судействе соревнований по баскетболу, ног</p>		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»</p>		12	
<p><b>Раздел 4. Гимнастика</b></p>		<b>20</b>	
<p><b>Тема 4.1.</b> Строевые приемы</p> <p><b>Тема 4.2.</b> Техника акробатических упражнений</p> <p><b>Тема 4.3.</b> Гиревой спорт (юноши)</p> <p><b>Тема 4.3.</b> Упражнения на бревне (девушки)</p> <p><b>Тема 4.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Практическое занятие. Отработка строевых приёмов</p> <p>2. Отработка техники акробатических упражнений</p> <p>3. 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)</p> <p>4. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы</p>		<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>

	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	10	
<b>Раздел 5. Бадминтон</b>		<b>14</b>	ОК 04
<b>Тема 5.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>  1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса  2. Отработка подач. Контроль техники подач, ударов справа, слева  3. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» Контроль техники игры: одиночные, парные игры.  4. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		ОК 08
<b>Тема 5.2.</b> Подачи			
<b>Тема 5.3.</b> Нападающий удар			
<b>Тема 5.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Техника безопасности на занятиях бадминтона. Комплекс упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	

<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>		<b>16</b>	ОК 04
<b>Тема 6.1. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Комплекс упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	
<b>Раздел 7. Плавание</b>		<b>6</b>	ОК 04
<b>Тема 7.1. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности в бассейне при занятиях плаванием. Виды плавания. Влияние плавания на организм человека	4	
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>13</b>	ОК 04
<b>Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие		

	<p>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.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. 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>	6	
<b>Всего:</b>		<b>217</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. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2022. - 304 с. - (Профессиональное образование).

2. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2024.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

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

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование).-ISBN 978-5-534-10352-6. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816)

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 793 с. - (Серия : Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10350-2. - Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509)

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой.

- 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 399 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08973-8. - Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167](http://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167)

4. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 246 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08021-6. - Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652)

#### 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 физкультурно-оздоровительной 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>	