

**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 18.08.2025 по 11.11.2026

**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

2026

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 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 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<u>Должен уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<u>Должен знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
ОК 08 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>	

<b>Тема 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
Тема 1.1 Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона и финиширования.	<p><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.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	8  2	3
Тема 1.2 Обучение и совершенствование техники бега на 100 м, эстафетному бегу 4x100, 4x200, 4x400 м.	<p><b>Практическое занятие:</b> Дистанции спринтерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	8  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).	<p><b>Практическое занятие:</b> Дистанции стайерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на длинные дистанции.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	7  4	3
Тема 2.2 Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	<p><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.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	8  4	3
Тема 2.4 Обучение и совершенствование техники метания гранаты и толкания ядра.	<p><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.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	8  4	3

## Тема 2. Спортивные игры

Тема 2. Спортивные игры			
<b>Тема Баскетбол</b>			
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. <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. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10	3
		4	
<b>Тема Волейбол</b>			
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 <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. <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. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	3
		4	
<b>Тема 4. Гимнастика</b>			
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. <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. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 4	3
Тема 4.3 Обучение и совершенствование упражнений на брусьях 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. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	6 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. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 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. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 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> Техника защиты от прямых и боковых ударов руками, техника уходов от захвата, техника защиты от ударов ногами. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка.	6 4	3
<b>Тема: 6.3.</b> Обучение и совершенствование техники ударов руками и ногами.	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения прямых и боковых ударов руками, техника выполнения ударов ногами, спарринги по заданию. Тактика боя. Круговая тренировка для развития выносливости, быстроты, силы, координации. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка.	10 4	3
<b>Тема: 6.4.</b> Обучение и совершенствование приемов борьбы.	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения бросков через бедро, через спину, передняя и задняя подножки, бросок с захватом пятки ноги противника. Учебные схватки. Круговая тренировка для развития выносливости, быстроты, силы, координации. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, специальные упражнения.	6 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:**

1. Российская Федерация. Законы. **О физической культуре и спорте в Российской Федерации:** Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 28.11.2025 года): [Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]: Москва, 2026. – Текст: электронный. - «Гарант»: информационно-правовая система: сайт. – URL: <https://base.garant.ru/12157560/> - 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, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786> (дата обращения: 21.05.2026).

#### **Дополнительная литература:**

1. **Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 21.05.2026).

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> (дата обращения: 21.05.2026).

#### **Интернет - ресурсы:**

1. <https://urait.ru> - электронная образовательная платформа ЮРАЙТ.
2. <http://metotsovet.su/> - сайт для преподавателей физической культуры.
3. <https://base.garant.ru/> - информационно-правовая система ГАРАНТ.

## **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, поднимание 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 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