

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Петрозаводский филиал ПГУПС



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

М.Г. Дмитриев

«03» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном
транспорте)**

Квалификация – техник

Форма обучения – очная

Петрозаводск
2025

Рассмотрено на заседании ЦК преподавателей
социально-гуманитарных дисциплин
протокол № 8 от «15» мая 2025 г.
Председатель  /С.А. Медведева/

Рабочая программа дисциплины *СГЦ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.09 *Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 августа 2024 года № 608.

Разработчики программы: Ожерельевский железнодорожный колледж - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Кашира (Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ..Ошибка! Закладка не определена.

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .. Ошибка! Закладка не определена.

*1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины*Ошибка! Закладка не определена.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 6

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 6

2.2. Содержание дисциплины..... 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ . Ошибка! Закладка не определена.4

3.1. Материально-техническое обеспечение Ошибка! Закладка не определена.4

3.2. Учебно-методическое обеспечение Ошибка! Закладка не определена.4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫОшибка!
Закладка не определена.5

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины *СГЦ.04 Физическая культура*: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина *СГЦ.04 Физическая культура* включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы по специальности *23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-

	целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
--	---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	170	-
В том числе:		
Теоретическое обучение	6	-
Практические занятия	164	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	4	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3-8 семестры)	-	-
Всего	174	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3			4
		2курс	3курс	4курс	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	4	-	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	4	-	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	-	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		2	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		20	14	-	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	6	-	ОК 08, ОК 04
	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	10	6	-	
	1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м 2. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м. 3. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. 4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места				
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	4		
	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	6	4	-	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования 2. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 3. Техника бега на дистанции 2000 м 4. Техника бега на дистанции 3000 м 5. Техника бега на дистанции 5000 м				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	4	4	-	ОК 08, ОК 04
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов				
	В том числе практических занятий	4	4	-	
	1. Обучение технике бега на средние дистанции				
	2. Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м				
3. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»					
	4. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега				
	5. Техника метания гранаты				
Раздел 3. Баскетбол		8	8	8	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 08, ОК 04
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча				
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе				
3. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места					
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 08, ОК 04
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места				
	2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места				
	3. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после				

	ведения, тактических действий в нападении в игре 4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок»				
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 08, ОК 04
	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	2	2	2	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска 2. Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча в колонне 3. Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча в кругу 4. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Техника владения баскетбольным мячом				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок» 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо 4. Совершенствование технических элементов баскетбола				
Раздел 4. Волейбол		8	8	8	ОК 08, ОК 04
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая 3. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары 4. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары 5. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 6. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 7. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча 8. Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие				

	игроков				
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Техника нижней подачи и приёма после неё				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам 2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё				
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Техника прямого нападающего удара				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера. 2. Отработка техники прямого нападающего удара				
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	2	2	2	
	1. Техника прямого нападающего удара				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.				
Раздел 5. Футбол		8	4	8	ОК 08, ОК 04
Тема 5.1. Технико-тактические действия в футболе.	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1.Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 2.Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка 3.Отработка тактического поведения в нападении и защите 4.Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 5.Отработка передач мяча в квадрате 6.Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 7.Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 8.Совершенствование различных систем нападения и защиты				

Тема 5.2. Техника остановки, ведения и выбивания мяча.	Содержание учебного материала	2	-	2	
	Техника остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.				
	В том числе практических занятий	2	-	2	
	1.Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 2.Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка.				
Тема 5.3. Техника отработки тактического поведения в нападении и защите.	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	1.Отработка тактического поведения в нападении и защите 2.Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 3.Отработка передач мяча в квадрате				
Тема 5.4. Совершенствование техники владения футбольным мячом	Содержание учебного материала	2	-	2	
	Совершенствование отработки командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. Совершенствование различных систем нападения и защиты.				
	В том числе практических занятий	2	-	2	
	1.Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 2.Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 3.Совершенствование различных систем нападения и защиты в футболе.				
Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика		8	4	10	
Тема 6.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	4	2	6	
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятиям на тренажерах, силовым упражнениям				
	В том числе практических занятий	4	2	6	
	1. Обучение технике упражнений на тренажерах 2. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 3. Круговая тренировка на 5 - 6 станций 4. Обучение упражнениям, развивающим гибкость				
Тема 6.2. Составление	Содержание учебного материала	4	2	4	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов				

комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	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				
	В том числе практических занятий	4	2	4	
	1.Выполнение и контроль выполнения комплекса ОРУ				
Раздел 7. Лыжная подготовка		10	8	8	
Тема 7.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	8	8	
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода				
	В том числе практических занятий	10	8	8	
	1. Обучение технике попеременного двухшажного хода 2. Обучение технике одновременного одношажного хода 3. Полуконьковый и коньковый ход 4. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 5. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 6. Передвижение по пересечённой местности 7. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте 8. Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом». 9. Обучение технике подъемов в гору разными способами 10. Равномерное передвижение на лыжах 3 км. 11. Равномерное передвижение на лыжах 5 км.				
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	4	-	
Тема 8.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	4	-	
	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.				
	В том числе практических занятий	10	4	-	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста				
Самостоятельная работа Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		2	2	-	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-	-	-	
Всего		76	56	42	
ИТОГО		174			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенные в соответствии с приложением 7ППССЗ.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 609с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18616-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов И.А. Письменский. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 450с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18496-9. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Баскетбол, волейбол: учебник для среднего профессионального образования/ под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 176с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19018-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/569040>

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебник для среднего профессионального образования/ Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 128с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19367-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/562818>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<u>Знает:</u> - 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.	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
<u>Умеет:</u> - 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.	- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни; демонстрирует умение применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья с целью поддержания работоспособности, демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, определяет их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет