

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котенкова Светлана Владимировна
Должность: Директор
Дата подписания: 23.06.2026 11:24:39
Уникальный идентификатор:
4416d113ff2a6a4b931882373c1cf1143b8cd7bc

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Калужский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР

А.В. Полевой
«09» июня 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**23.02.04. Техническая эксплуатация подъемно- транспортных,
строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)**

Квалификация – **Техник**
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга
2026

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии
дисциплин: физическая культура, Основы
безопасности и защита Родины, БЖ
протокол № 11 от «09» июня 2026 г.
Председатель _____/Н.В. Белозерских/

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012г. (с изменениями и дополнениями), в соответствии с Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 14.04.2021 № 05-401).

Разработчик программы:

Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Трифонов А.А.- преподаватель Калужского филиала ПГУПС

Миронова Е.Н. . руководитель физического воспитания КБМК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям) (базовая подготовка)

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

Учебная дисциплина *Физическая культура* является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.04 *Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)*

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина *Физическая культура* обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 23.02.04 *Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)*. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 03 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
---------------	--------	--------

ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06. ОК 08	У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	31 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 32- основы здорового образа жизни роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 33- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34- средства профилактики перенапряжения.
---	---	--

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 172 часов, в том числе:

обязательная часть - 168 часов;

вариативная часть – 4 часа.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *расширение (углубление)* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 172 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем–166 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	172
в том числе:	
теоретическое обучение	02
лабораторные занятия	00
практические занятия	164
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	00
Самостоятельная работа обучающегося	06
Промежуточная 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 в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов упражнений для глаз. 2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки 3. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в	8	

	грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, 2.Самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной гимнастике., упражнений с предметами и без;		
Тема 1.2. Адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Адаптивная физическая культура – вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	1. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики. 2. Выполнение восстановительно и корригирующей гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Написание реферата на тему «Понятие и особенности адаптивной физической культуры»		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК 08
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений комплексов общеразвивающих упражнений, в том	16	

	числе, в парах, с предметами		
	2. Подвижные игры различной интенсивности		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение упражнений для развития и укрепления мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	26	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	26	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Составление комплекса упражнений для развития скоростных качеств.		
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	62	ОК 04, ОК 08
	<u>Баскетбол</u> Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. <u>Волейбол</u> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.		

	Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра <u>Футбол</u> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра <u>Настольный теннис</u> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	62	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. –воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми 3. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. 4. Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 5. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства 6. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Общеразвивающие упражнения с использованием предметов (набивные мячи, скамейка, гантели). Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.		

	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями 2. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Составить комплекс упражнений с гантелями на разные группы мышц		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1 Сущность и содержание Профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	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 студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		

	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям		
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц 2. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие 3. Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции		
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК 08
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание по канату, передвижение по узкой опоре, метание гранаты.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники метания макета гранаты 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники лазания по канату без помощи ног, с углом. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий		
Всего		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, оборудованные раздевалки, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, электронный тир, тренажерный зал.

Оборудование: 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, столы для настольного тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

Технические средства обучения: секундомеры, ноутбук, подключение к сети филиала, подключение к сети Интернет, музыкальный центр, магнитола, музыкальный центр, телевизор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017

3.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1 www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26

2. Спортивные новости – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

5. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017

2 www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Уметь: - 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. Знания: - 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	Практические занятия: оценка «5» - двигательное действие выполнено заданным способом, технически правильно, точно; оценка «4» - двигательное действие выполнено технически правильно, но с небольшими замечаниями; оценка «3» - двигательное действие выполнено, но есть несколько ошибок; оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками. Теоретические занятия: оценка «5» - правильно выполнены все задания, демонстрация глубоких знаний теоретического материала; оценка «4» - правильно выполнено все задания, есть небольшие замечания, при обнаружении которых обучающийся корректирует свой ответ; оценка «3» - выполнение заданий с подсказкой преподавателя, затруднение в формулировке выводов; оценка «2» - отсутствие теоретического обоснования выполнения задания.	- тестирование; - экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); - подготовка и защита рефератов, презентаций, устный зачет - тестирование

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

Рабочая программа по дисциплине актуализирована на 2026/2027 учебный год.

В части дополнительная литература Интернет-ресурсы добавлено:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru>
4. ЭБС ПГУПС – www.library.pgups.ru