Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Боготольский техникум транспорта»
(КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»)

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБ ПОУ «Боготольский техникум транспорта»

_____ Францевич А.Ф./

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для специальности

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Боготол 2026

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 29 февраля 2024 г. № 135, с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол от « 23 » июля 2024 г. № 19).

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
Протокол № 1 от « 31 » августа 2026 г.
Председатель Образцова О.В./ _____/

СОГЛАСОВАНО
Врио заместителя директора по УР
Епифанцева М.В. _____
« 31 » августа 2026 г.

Разработчик: Образцова О.В., преподаватель КГБПОУ « Боготольский техникум транспорта»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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
5	ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.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 «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности	-
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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	-
ПК 3.1. Осуществлять контроль основных элементов и конструкций земляного полотна, железнодорожных переездов, путевых и сигнальных знаков, верхнего строения железнодорож-	производить осмотр участка железнодорожного пути и искусственных сооружений на соответствие техническим условиям эксплуатации; выявлять имеющиеся неисправности элемен-	конструкция, устройство основных элементов железнодорожного пути и искусственных сооружений; систему надзора, ухода и ремонта железнодорожного пути; средства контроля и методы	определять конструкцию железнодорожного пути и искусственных сооружений; выявления дефектов в рельсах и стрелочных переводах, железнодорожных переездах

ного пути на соответствии техническим условиям эксплуатации.	тов верхнего строения железнодорожного пути, земляного полотна, железнодорожных переездов	обнаружения дефектов рельсов и стрелочных переводов	

1.3 Обоснование часов вариативной части ОП-П

№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование
	-	-	-	-

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, в том числе:	134	-
Теоретические	4	
Практические	130	130
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего	**134**	**130**

2.2 Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3	4
		2 курс 3 семестр/1 курс 1 семестр		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		**Содержание**		
	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»	1/-	ОК 04. ОК 08.
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		**Содержание**		
	1	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. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1/-	ОК 04. ОК 08.
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика				
Тема 2.1.		**В том числе практических и лабораторных занятий**		

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	2	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК.3.1.
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.	2/2	
	4	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м	2/2	
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м	2/2	
	6	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2/2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	7	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК.3.1.
	8	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2/2	
	9	Техника бега на дистанции 2000 м	2/2	
	10	Техника бега на дистанции 3000 м	2/2	
	11	Техника бега на дистанции 5000 м	2/2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	12	Обучение технике бега на средние дистанции	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК.3.1.
	13	Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м	2/2	
	14	Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2/2	
	15	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2/2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	16	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2/2	ОК 04. ОК 08.
		2 курс 4 семестр/1 курс 2 семестр		
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	1	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК.3.1.
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2/2	

	3	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2/2	
	4	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2/2	
	5	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2/2	
	6	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2/2	
	7	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2/2	
	8	Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2/2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	9	Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2/2	ОК 04. ОК 08.
	10	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2/2	
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	11	Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	2/2	ОК 04. ОК 08.
	12	Отработка техники прямого нападающего удара	2/2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	13	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2/2	ОК 04. ОК 08.
	14	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2/2	
	15	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2/2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	16	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2/2	ОК 04. ОК 08.
Тема 3.6. Основы методики судейства		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	17	Отработка навыков судейства в волейболе	2/2	ОК 04. ОК 08.

Тема 3.7. Контроль выполнения упражнений по волейболу		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	18	Выполнение передачи мяча в парах	2/2	ОК 04. ОК 08.
	19	Игра по упрощённым правилам волейбола	2/2	
	20	Игра по правилам	2/2	
		3 курс 5 семестр/2 курс 3 семестр		
		Раздел 4. Баскетбол		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП		**Содержание**		
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2/-	ОК 04. ОК 08.
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	2	Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	2/2	ОК 04. ОК 08.
	3	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2/2	
	4	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	2/2	
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	5	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.1.
	6	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2/2	
	7	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2/2	
	8	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2/2	
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	9	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.1.
	10	Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в колоне	2/2	

колоне и кругу, правила баскетбола	11	Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу	2/2	
	12	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2/2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	13	Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест	2/2	ОК 04. ОК 08.
	14	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2/2	
	15	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2/2	
	16	Совершенствование технических элементов баскетбола	2/2	
		3 курс 6 семестр/ 2курс 4 семестр		
Раздел 5. Лыжная подготовка				
Тема 5.1. Лыжная подготовка		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	1	Обучение технике попеременного двухшажного хода	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.1.
	2	Обучение технике одновременного одношажного хода	2/2	
	3	Полуконьковый и коньковый ход	2/2	
	4	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные	2/2	
	5	Передвижение по пересечённой местности	2/2	
	6	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2/2	
	7	Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2/2	
	8	Обучение технике подъемов в гору разными способами	2/2	
	9	Равномерное передвижение на лыжах 3 км	2/2	
	10	Равномерное передвижение на лыжах 5 км	2/2	
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		**В том числе практических и лабораторных занятий**		
	11	Обучение технике упражнений на тренажерах	2/2	ОК 04. ОК 08.
	12	Обучение технике упражнений на тренажерах	2/2	

	13	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2/2	
	14	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2/2	
	15	Обучение упражнениям, развивающим гибкость	2/2	
Промежуточная аттестация				
Всего			134/130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа учебной дисциплины осуществляется в учебной аудитории в учебной аудитория №А-101 Предназначена для проведения лекционных занятий, групповых индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Основное оборудование: учебная мебель, учебно-наглядные пособия; Спортивныйзал№1, Гимнастический зал №А-101б, Тренажерный зал №А-102, читальном зале с выходом в сеть Интернет предназначенном для организации самостоятельной и воспитательной работы обучающихся оснащенные в соответствии с приложением 3 ОП-П.

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/ под редакцией Е.В. Конеевой.— 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025.— 609с. — (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-18616-1. — 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).— ISBN978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/bcode/562057

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для среднего профессионального образования/ М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О. А. Мельникова.— 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2025.— 129с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/bcode/568420

3.3.3 Электронные ресурсы:

Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irgups.ru/. – Режим доступа: после авторизации. – Текст : электронный.

СДО СПО КрИЖТ : электронный образовательный ресурс СПО КрИЖТ / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: https://sdo-ktzht.krsk.irgups.ru/. – Текст : электронный.

Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013 – 2026. – URL: http://umczdt.ru/books/. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

Znanium : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – 2026. – URL: http://znanium.ru. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: https://urait.ru/. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

Учебники ФПУ 10-11 кл. // Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – 2026. – URL: https://e.lanbook.com/books/44375. – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.

РЖД-Партнер.РУ : информационное агентство : [сайт] / ООО «Редакция журнала «РЖД-Партнер». – Санкт-Петербург, 2002 – 2026. – URL: https://www.rzd-partner.ru/. – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.

Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – 2026. – URL: https://company.rzd.ru/. – Текст : электронный.

Автоматизированная система правовой информации на железнодорожном транспорте (БД АСПИЖТ) : сайт КонсультантПлюс / АО НИИАС. – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.

Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Код. Наименовании компетенции	Результаты обучения	Показатели освоенности компетенции	Методы оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Уметь:** - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством в ходе профессиональной деятельности. **Знать:** - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности.	- демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; - конструктивно взаимодействует с коллегами, руководством в ходе профессиональной деятельности.	наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 Знать: - 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	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; формулирует принципы, понятия и правила здорового образа жизни; демонстрирует знание правил игры по всем видам, включенным в рабочую программу; формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом; описывает зоны риска физического здоровья для своей специальности и средства профилактики перенапряжения	наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях
ПК 3.1. Осуществлять контроль основных элементов и конструкций земляного полотна, железнодорожных переездов, путевых и сигнальных знаков, верхнего строения железнодорожного пути на соответствии техническим	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рацио-	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны	наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях

условиям эксплуатации.	нальные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности современном мире. **Владеет навыками** - владение методами физкультурно-оздоровительной деятельности; - рационализация двигательных функций в профессиональной деятельности; - использование средств профилактики перенапряжения	риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	

5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения изменений	После внесения изменения
1				
2				
3				