

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих по профессии

**23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного  
транспорта)**

Квалификация: Слесарь по ремонту подвижного состава и помощник  
машиниста

Форма обучения: очная

Срок освоения ОП СПО ПКРС: 2 года 10 месяцев на базе основного общего  
образования

Профиль получаемого профессионального образования: технологический

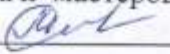
Зима, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования- далее ФГОС СПО (утвержденного приказом министерства просвещения РФ от 20.03.2024 г. № 175 (зарегистрирован в Минюсте РФ 26.04.2024 г. № 78018), с учетом примерной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС), ИРПО 2024 год, примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ. Физическая культура», одобренной ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол №19 от 23 июля 2024 года по профессии среднего профессионального образования **23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)**, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**.

**Разработчик:** Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель МК преподавателей дисциплин профессионального цикла и мастеров производственного обучения

 (Красилова А.А.)  
Ф.И.О.

Протокол № 6 от «4» февраля 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии **23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)**, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл и является обязательной частью ОП СПО по профессии **23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)**.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура у выпускника должны быть сформированы следующие **общие компетенции**:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся **должен**:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 08	-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	-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

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем учебной нагрузки студента 98 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 98 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 Физическая культура

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности для профессии:

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>98</b>
<b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>98</b>
лекции, уроки	2
практические занятия	96
Консультации <i>(при наличии)</i>	-
Экзамен <i>(при наличии)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося <i>(при наличии)</i></b>	<b>-</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура  
23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)**

Наименование разделов	№ урока п\п	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов <i>(при наличии)</i>	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
1		2	3	4	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>	1	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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	1
	2	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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		1
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>	3-4	<b>Практическое занятие №1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	ОК 04, ОК 08	2
	5-6	<b>Практическое занятие №2. Совершенствование техники длительного бега.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на	2		

		средние и длинные дистанции.			
	7-8	<b>Практическое занятие №3.</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	2		
	9-10	<b>Практическое занятие №4.</b> <b>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	2		
	11-12	<b>Практическое занятие №5.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2	ОК 04, ОК 08	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	13-14	<b>Практическое занятие №6.</b> <b>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2		
	15-16	<b>Практическое занятие №7.</b> <b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2		
	17-18	<b>Практическое занятие №8.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2		
	19-20	<b>Практическое занятие №9.</b> <b>Верхняя прямая подача. ОФП.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	2		
	21-22	<b>Практическое занятие №10.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	2		

	23-24	<b>Практическое занятие №11.</b> <b>Основы методики судейства.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Оработка навыков судейства в волейболе.	2		
	25-26	<b>Практическое занятие №12.</b> <b>Контроль выполнения тестов по волейболу.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	2		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	27-28	<b>Практическое занятие №13.</b> <b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2		
	29-30	<b>Практическое занятие №14.</b> <b>Передачи мяча. ОФП.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2		
	31-32	<b>Практическое занятие №15.</b> <b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2		
	33-34	<b>Практическое занятие №16.</b> <b>Техника штрафных бросков. ОФП.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2		
	35-36	<b>Практическое занятие №17.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2		
	37-38	<b>Практическое занятие №18.</b> <b>Практика судейства в баскетболе.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски	2		



		по точкам; баскетбольная «дорожка».			
Раздел 5. Гимнастика	39-40	<b>Практическое занятие №19.</b> <b>Строевые приемы.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Отработка строевых приемов.	2		
	41-42	<b>Практическое занятие №20.</b> <b>Техника акробатических упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Отработка техники акробатических упражнений.	2		
	43-44	<b>Практическое занятие №21.</b> <b>Упражнения на брусьях.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП.	2		
	45-46	<b>Практическое занятие №22.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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.	2		
	47-48	<b>Практическое занятие №23.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение комплекса ОРУ.	2		
	49-50	<b>Практическое занятие №24.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2		
	51-52	<b>Практическое занятие №25.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2		
	53-54	<b>Практическое занятие №26.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Контроль комбинации на бревне,	2		

		бруснях.			
	55-56	<b>Практическое занятие №27.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	2		
<b>Раздел 10.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	57-58	<b>Практическое занятие №28.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2		
	59-60	<b>Практическое занятие №29.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		
	61-62	<b>Практическое занятие №30.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2		
	63-64	<b>Практическое занятие №31.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2		
	65-66	<b>Практическое занятие №32.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2		
	67-68	<b>Практическое занятие №33.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Круговая тренировка.	2		

	69-70	<b>Практическое занятие №34.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Полоса препятствий.	2		
	71-72	<b>Практическое занятие №35.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Силовые упражнения общего воздействия.	2		
	73-74	<b>Практическое занятие №36.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Дыхательная гимнастика.	2		
	75-76	<b>Практическое занятие №37.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Утренняя гимнастика.	2		
	77-78	<b>Практическое занятие №38.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Гимнастика глаз.	2		
	79-80	<b>Практическое занятие №39.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Упражнения по формированию осанки.	2		
	81-82	<b>Практическое занятие №40.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Упражнения для наращивания массы тела.	2		
	83-84	<b>Практическое занятие №41.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Упражнения на развитие мышц рук.	2		
	85-86	<b>Практическое занятие №42.</b>	2		

		<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Упражнения на развитие мышц ног.			
	87-88	<b>Практическое занятие №43.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Упражнения для развития ловкости.	2		
	89-90	<b>Практическое занятие №44.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Силовые упражнения общего воздействия.	2		
	91-92	<b>Практическое занятие №45.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Круговая тренировка.	2		
	93-94	<b>Практическое занятие №46.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Полоса препятствий.	2		
	95-96	<b>Практическое занятие №47.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Самостоятельное проведение комплексов производственной гимнастики.	2		
	97-98	<b>Практическое занятие №48</b> <b>Дифференцированный зачет.</b>	2		
<b>Всего</b>			<b>98</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### СГ.04 Физическая культура

##### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

##### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

**Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

**Интернет ресурсы:**

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

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

##### СГ.04 Физическая культура

**Контроль и оценка** раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих компетенций. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий и сдачи дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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 профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

#### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 18	4,4	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координаци онные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 18	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 18	230 и выше	210- 220	200	210 и выше	180– 200	170

4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 18	1500	1300 – 1400	1100	1300	1100 – 1200	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 18	13 и выше	10– 12	9	16	12– 15	11
6	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 18	50	40	30	20	15	10
7		Подтягивание	16 18	на высокой перекладине из виса, кол-во раз			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз		
				15 и выше	10	7	18	15	6