

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Предметная цикловая комиссия
«Выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
С.Н. Нагиева
14.04.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности

25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники
на базе среднего общего образования
(технологический профиль профессионального образования)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5.	ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники укрупненной группы 25.00.00 Аэронавигация и эксплуатация авиационной и ракетно-космической техники в части освоения социально- гуманитарного цикла.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарным дисциплинам (СГ.00) ППССЗ специальности 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- - основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в 126 различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы, в том числе:	126
самостоятельная работа обучающихся	20
консультации	8
теоретическое обучение	2
практические занятия	90
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	6
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	4
Объем практической подготовки	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1:				
Тема 1.1 Основы теоретических знаний в области физической культуры	Содержание учебного материала Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках	1	2	
Тема 1.2 Легкая атлетика	Практические, лабораторные занятия:			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 1 Бег по прямой с различной скоростью, 500м.		2	
	ПР 2 Бег по прямой с различной скоростью, 500м.		2	
	ПР 3 эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.		2	
	ПР 4 Бег по прямой с различной скоростью, 300м.		2	
	ПР 5 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		2	
	ПР 6 Выполнение контрольных тестов.		2	
	Контрольная работы:			
	Контрольные работа №1 Техника выполнения “низкого старта”		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег от 3 до 5 км. Занятия в спортивных секциях.		2	
Тема 1.3 Спортивные игры (Баскетбол)	Практические, лабораторные занятия:			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 7 Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.		2	
	ПР 8 Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.		2	
	ПР 9 Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		2	
	ПР 10 Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		2	
	ПР 11 Игра по упрощенным правилам баскетбола.		2	
	ПР 12 Игра по правилам.		2	
	ПР 13 Двухсторонняя игра 5×5. Судейство.		2	
Тема 1.4 Лыжная подготовка	Практические, лабораторные занятия:			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 14 Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.		2	
	ПР 15 Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.		2	
	ПР 16 Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.		2	
Тема 1.5	Практические, лабораторные занятия:			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Контрольные работа:			

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно-тренировочные занятия	Контрольные работа №2 Техника выполнения “прыжков в длину”		2	
	ПР 17 Развитие гибкости.		2	
	ПР 18 Развитие ловкости.		2	
	ПР 19 Контрольные тесты по ППФП.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение комплексов упражнений.		2	
Раздел 2: 2 курс				
Тема 2.1 Легкая атлетика	Практические, лабораторные занятия:			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 21 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м.		2	
	ПР 22 Бег по прямой с различной скоростью,500м.		2	
	ПР 23 эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.		2	
	ПР 24 Бег по прямой с различной скоростью, 300м.		2	
	ПР 25 Бег по прямой с различной скоростью, 300м.		2	
	ПР 26 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		2	
	ПР 27 Выполнение контрольных тестов.		2	
	ПР 28 Выполнение контрольных тестов.		2	
	Контрольные работы:			
	Контрольные работы.№3 Техника выполнения “высокого старта”		2	
Тема 2.2 Спортивные игры (Волейбол)	Практические, лабораторные занятия:			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 29 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.		2	
	ПР 30 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.		2	
	ПР 31 Прием мяча с последующим нападением и перекатом в сторону.		2	
	ПР 32 Прием мяча с последующим нападением и перекатом в сторону.		2	
	ПР 33 Прием мяча в падении вперед и последующим скольжением.		2	
	ПР 34 Двухсторонняя игра 6х6 по упрощённым правилам		2	
	ПР 35 Двухсторонняя игра 6х6 по упрощённым правилам		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др. Выполнение упражнений на быстроту, прыгучесть, ловкость. Занятия в спортивных секциях.		2	
	Тема 2.3 Лыжная подготовка	Практические, лабораторные занятия:		
ПР 36 Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.		2		
ПР 37 Способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».		2		

	ПР 38 Способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	
	ПР 39 Сочетание лыжных ходов.	2	
	ПР 40 Сочетание лыжных ходов.	2	
	ПР 41 Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.	2	
	ПР 42 Прохождение дистанции до 10 км (д); 15 км (ю) без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Занятия в спортивных секциях. Ходьба на лыжах от 3 км до 7 км.	2	
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно-тренировочные занятия	Практические, лабораторные занятия:		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 43 Развитие гибкости.	2	
	ПР 44 Развитие гибкости.	2	
	ПР 45 Развитие ловкости.	2	
	ПР 46 Развитие ловкости.	2	
	ПР 47 Развитие быстроты.	2	
	ПР 48 Развитие быстроты.	2	
	ПР 49 Контрольные тесты по ППФП.	2	
	ПР 50 Контрольные тесты по ППФП.	2	
	Дифференциальный зачет		
ВСЕГО:		16 20 106	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс

- Рабочее место преподавателя
- Запираемые шкафчики для хранения
- Скамейки для обучающихся
- Ноутбук / компьютер преподавателя с периферией (лицензионное программное обеспечение (ПО), образовательный контент и система защиты от вредоносной информации)

Спортивный зал

- Многофункциональные тренажеры
- Баскетбольный щит с баскетбольным кольцом
- Мини-футбольные ворота
- Стенка гимнастическая
- Стол для настольного тенниса
- Перекладина
- Сетка волейбольная
- Сетка теннисная
- Скамейка
- Гриф
- Тяга
- Штанга рекордная
- Мат гимнастический
- Скакалка
- Коврик туристический
- Конус
- Манишка
- Ракетка для настольного тенниса
- Ракетка для бадминтона
- Секундомер
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч футбольный
- Гантели

Открытая спортивная площадка

- Шведские стенки, турники, рукоходы, брусья, скамьи
- Спортивные стойки, щиты, сетки, ворота
- Освещение, сиденья для зрителей, урны, информационные таблички
- Демонстрационные пособия и методические материалы по учебной дисциплине
- Шведские стенки, турники, рукоходы, брусья, скамьи
- Спортивные стойки, щиты, сетки, ворота
- Освещение, сиденья для зрителей, урны, информационные таблички
- Демонстрационные пособия и методические материалы по учебной дисциплине

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях В.И. Физкультура. Базовый уровень: учебник для спо.-2-е изд., стер.- М.: Просвещение, 2025
2. Лях, В.И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник — М.: Просвещение, 2025. - URL: <https://book.ru/book/957959>. — Текст: электронный. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум

: учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный

3. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2023

3.2.2. Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2017 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2019 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2023 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2023 г. N 1578 «О внесении изменений и федеральных государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2017 г. N 413»

3.2.3. Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	90-100% правильных ответов – «5»; 65- 89% правильных ответов – «4»; 50-64% правильных ответов – «3»; менее 50% - «2»	Плановое систематическое наблюдение за обучающимися в период практических занятий. Выполнение контрольных упражнений по физическим способностям обучающихся
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	90-100% правильных ответов – «5»; 65- 89% правильных ответов – «4»; 50-64% правильных ответов – «3»; менее 50% - «2»	Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики специальности профессионального образования. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 25.00.00 Аэронавигация и эксплуатация авиационной и ракетно-космической техники.