

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рыбинский государственный авиационный технический
университет имени П.А. Соловьева»

АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ К.Н. Попков

«_____» _____ 202_ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Специальность	15.02.19 Сварочное производство
Квалификация выпускника	техник
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2026
Выпускающая П(Ц)К	Технологическая

Семестр	Всего (час.)	Лекции (час.)	Практич., занятия, (час.)	Лаборат. занятия (час.)	Курсовое проектир., (час.)	Сам. работа студента, (час.)	Форма промежуточного контроля Зачет(З) Диф.зачет (ДЗ) Экзамен (Э)
3	36	0	34	0	0	2	З
4	30	0	29	0	0	1	З
5	28	0	27	0	0	1	З
6	45	0	43	0	0	2	З
7	38	0	37	0	0	1	З
Итого:	177	0	170	0	0	7	

Рыбинск, 2025

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с документами:

Наименование документа	Дата утверждения
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 15.02.19 Сварочное производство	30.11.2023
Учебный план по специальности 15.02.19 Сварочное производство	11.04.2025

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании
Методического совета

Протокол от _____ № _____

Разработчик:

Преподаватель
(Должность)

(подпись)

С. Н. Виноградова
(И.О. Фамилия)

Руководитель физического воспитания

(подпись)

С.Н. Виноградова
(И.О. Фамилия)

Рабочая программа дисциплины согласована с выпускающей П(Ц)К и соответствует
действующему учебному плану.

Председатель выпускающей П(Ц)К Технологическая
(наименование П(Ц)К)

Н. Ю. Вязниковцева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы дисциплины	4
1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.2 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура	6
3. Условия реализации программы дисциплины	15
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	15
3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	16

1. Паспорт программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Обязательная часть	Вариативная часть
+	

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу.

1.2 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура - сформировать у студентов знания и умения, необходимые для формирования общих и профессиональных компетенций, указанных в ФГОС СПО по специальности.

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы знания и умения:

знать:

ОК 08	Умения: 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.
	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.

обеспечивающие формирование следующих компетенций:

общие компетенции:

ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	177
Всего учебных занятий	170
лекции, в том числе:	14
1. контрольная работа (текущий контроль)	-
2. промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	
практические занятия, в том числе:	156
1. контрольная работа (текущий контроль)	-
2. промежуточная аттестация (кроме экзамена)	-
лабораторные занятия, в том числе:	-
1. контрольная работа (текущий контроль)	-
2. промежуточная аттестация (кроме экзамена)	-
курсовая работа (проект), консультация	-
Самостоятельная работа обучающегося	7
в том числе:	
– подготовка рефератов, сообщений и т.д.	
Промежуточная аттестация	
Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:	
3,4,5,6,7 семестр – зачет	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
2 курс Раздел 1. Тема 1.1. Лёгкая атлетика	«Техника безопасности на уроках легкой атлетики». Практическое занятие: юноши: бег 100, 300, 1000, 3000 м., челночный бег 10х10 м. Кроссовый и равномерный бег до 5 км. Девушки: бег 100, 300, 500, 2000 м., челночный бег 10х10 м. Кроссовый и равномерный бег до 3 км. Практическое занятие: Прыжки в длину с места 3*8 раз. Совершенствование техники выполнения упражнения.	34

<p>Тема 1.2. Силовая подготовка</p>	<p>«Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой».</p> <p>Практическое занятие: комплексы ОРУ способом поточно, на месте и в движении, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения в играх и соревнованиях.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Высокая перекладина: подтягивания, подъем переворотом, подъем в упор силой.</p> <p>Параллельные брусья: прохождение на руках по брусьям, отжимание от брусьев.</p> <p>Отжимания в упоре лежа на полу (с различной постановкой рук).</p> <p>Приседания со штангой весом 20-50 кг.</p> <p>Жим гири весом 8-16 кг.</p> <p>Упражнения на мышцы пресса (лежа, в висе на шведской стенке, перекладине).</p> <p>Работа на тренажерах.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.</p> <p>Поднимание ног до угла 90 градусов на шведской стенке, тренажере.</p> <p>Упражнение на пресс: наклоны туловища вперед-назад (ноги закреплены).</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Прыжки через скакалку на количество и время.</p> <p>Приседания на одной ноге («пистолет») с опорой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед из положения сидя и стоя, в парах и самостоятельно.</p>	<p>14</p>
<p>Тема 1. 3.</p>	<p>«Техника безопасности на занятиях спортивными играми».</p>	

<p>Спортивные игры.</p>	<p>Практическое занятие:</p> <p>Футбол: учебная игра на улице в осенне-весенний период.</p> <p>Баскетбол: совершенствование элементов ранее изученных в школе.</p> <p>Ведение мяча (правой, левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока.</p> <p>Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках.</p> <p>Комбинация из основных элементов техники перемещений, передач и бросков по кольцу.</p> <p>Ведение мяча при сближении с противником.</p> <p>Нападение быстрыми прорывами в двойках и тройках.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Волейбол: совершенствование элементов ранее изученных в школе.</p> <p>Подача (верхняя и нижняя).</p> <p>Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку.</p> <p>Прием мяча снизу в парах после подачи.</p> <p>Совершенствование передачи мяча (удержание мяча над собой в движении). Нападающий удар. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.</p> <p>Прием и передача мяча сверху через сетку в прыжке.</p> <p>Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, четверках, стоя лицом и спиной к партнерам.</p> <p>Нападающий удар. Блокирование, страховка у сетки.</p> <p>Правила игры, учебная игра.</p>	<p>14</p>
-------------------------	---	-----------

<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся:</i> Подготовка рефератов, сообщений и т.д.		3
<i>Промежуточная аттестация за 3 семестр:</i> Зачет		2
<i>Промежуточная аттестация за 4 семестр:</i> Зачет		2
3 курс Раздел 1. Тема 1.1. Лёгкая атлетика	«Техника безопасности на уроках легкой атлетики». Практическое занятие: юноши: бег 100, 300, 1000, 3000 м., челночный бег 10х10 м. Кроссовый и равномерный бег до 5 км. Девушки: бег 100, 300, 500, 2000 м., челночный бег 10х10 м. Кроссовый и равномерный бег до 3 км. Прыжки в длину с места. Практическое занятие: Прыжки в длину с места 3*8 раз. Совершенствование техники выполнения упражнения	30

<p>Тема 1.2. Силовая подготовка</p>	<p>«Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой».</p> <p>Практическое занятие: комплексы ОРУ способом поточно, на месте и в движении, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения в играх и соревнованиях.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Высокая перекладина: подтягивания, подъем переворотом, подъем в упор силой.</p> <p>Параллельные брусья: прохождение на руках по брусьям, отжимание от брусьев.</p> <p>Отжимания в упоре лежа на полу (с различной постановкой рук).</p> <p>Приседания со штангой весом 20-50 кг.</p> <p>Жим гири весом 8-16 кг.</p> <p>Упражнения на мышцы пресса (лежа, в висе на шведской стенке, перекладине).</p> <p>Работа на тренажерах.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.</p> <p>Поднимание ног до угла 90 градусов на шведской стенке, тренажере.</p> <p>Упражнение на пресс: наклоны туловища вперед-назад (ноги закреплены).</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Прыжки через скакалку на количество и время.</p> <p>Приседания на одной ноге («пистолет») с опорой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед из положения сидя и стоя.</p>	<p>20</p>
-------------------------------------	---	-----------

Тема 1. 3. Спортивные игры.	<p>«Техника безопасности на занятиях спортивными играми».</p> <p>Практическое занятие:</p> <p>Футбол: учебная игра на улице в осенне-весенний период.</p> <p>Баскетбол: совершенствование элементов ранее изученных в школе.</p> <p>Ведение мяча (правой, левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока.</p> <p>Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках.</p> <p>Комбинация из основных элементов техники перемещений, передач и бросков по кольцу.</p> <p>Ведение мяча при сближении с противником.</p> <p>Нападение быстрыми прорывами в двойках и тройках.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Волейбол: совершенствование элементов ранее изученных в школе.</p> <p>Подача (верхняя и нижняя).</p> <p>Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку.</p> <p>Прием мяча снизу в парах после подачи.</p> <p>Совершенствование передачи мяча приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, четверках, стоя лицом и спиной к партнерам.</p> <p>Нападающий удар. Блокирование, страховка у сетки.</p> <p>Правила игры, учебная игра.</p>	19
<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Подготовка рефератов, сообщений и т.д.</p>		3

<i>Промежуточная аттестация за 5 семестр: Зачет</i>		2
<i>Промежуточная аттестация за 6 семестр: Зачет</i>		2
4 курс Раздел 1. Тема 1.1. Лёгкая атлетика	«Техника безопасности на уроках легкой атлетики». Практическое занятие: юноши: бег 100, 300, 1000, 3000 м., челночный бег 10х10 м. Кроссовый и равномерный бег до 5 км. Девушки: бег 100, 300, 500, 2000 м., челночный бег 10х10 м. Кроссовый и равномерный бег до 3 км. Прыжки в длину с места.	12
Тема 1. 2. Силовая подготовка.	«Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой». Практическое занятие: комплексы ОРУ способом поточно, на месте и в движении, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения в играх и соревнованиях. <u>Юноши:</u> Высокая перекладина: подтягивания, подъем переворотом, подъем в упор силой. Параллельные брусья: прохождение на руках по брусьям, отжимание от брусьев. Отжимания в упоре лежа на полу (с различной постановкой рук). Приседания со штангой весом 20-50 кг. Жим гири весом 8-16 кг. Упражнения на мышцы пресса (лежа, в висе на шведской стенке, перекладине). Работа на тренажерах. <u>Девушки:</u> Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине. Поднимание ног до угла 90 градусов на шведской стенке,	12

	<p>тренажере.</p> <p>Упражнение на пресс: наклоны туловища вперед-назад (ноги закреплены).</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Прыжки через скакалку на количество и время.</p> <p>Приседания на одной ноге («пистолет») с опорой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед из положения сидя и стоя, в парах и самостоятельно.</p>	
<p>Тема 1. 3.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<p>«Техника безопасности на занятиях спортивными играми».</p> <p>Практическое занятие:</p> <p>Футбол: учебная игра на улице в осенне-весенний период.</p> <p>Баскетбол: совершенствование элементов ранее изученных в школе.</p> <p>Ведение мяча (правой, левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока.</p> <p>Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках.</p> <p>Комбинация из основных элементов техники перемещений, передач и бросков по кольцу.</p> <p>Ведение мяча при сближении с противником.</p> <p>Нападение быстрыми прорывами в двойках и тройках.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Волейбол: совершенствование элементов ранее изученных в школе.</p> <p>Подача (верхняя и нижняя).</p> <p>Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку.</p>	10

	<p>Прием мяча снизу в парах после подачи.</p> <p>Совершенствование передачи мяча (удержание мяча над собой в движении). Нападающий удар. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.</p> <p>Прием и передача мяча сверху через сетку в прыжке.</p> <p>Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, четверках, стоя лицом и спиной к партнерам.</p> <p>Нападающий удар. Блокирование, страховка у сетки.</p> <p>Правила игры, учебная игра.</p>	
<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Подготовка рефератов, сообщений и т.д.</p>		1
<p><i>Промежуточная аттестация за 7 семестр:</i> Зачет</p>		4

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия учебного спортивного комплекса, тренажерного зала, волейбольного, баскетбольного зала, площадки для мини-футбола, открытый стадион.

Оборудование и технические средства обучения спортивного комплекса: с/к «Ракета» имеет спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами для индивидуальной и групповой работы, волейбольными стойками и сеткой; имеет два тренажерных зала (мужской и женский); для работы используются параллельные брусья, перекладина (высокая и низкая), шведская стенка, мячи (волейбольные, баскетбольные), теннисные столы, гири, скакалки, ракетки для игры в бадминтон

Рабочее место преподавателя

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с. : ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194>

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464> (дата обращения: 13.12.2024). — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М,

2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.ru/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы, электронные библиотечные, информационно-справочные системы

1. www.biblioclub.ru – электронная библиотека

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины и оценивание уровня учебных достижений обучающегося осуществляется в виде текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, предварительной и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль и аттестация студентов по дисциплине производится в соответствии с календарным учебным графиком в дискретные временные интервалы лектором и преподавателями, ведущими занятия по дисциплине, в следующих формах:

РЕФ – написание реферата,

КИ – контрольное испытание,

ВДР – внутренняя диагностическая работа.

Промежуточный контроль по дисциплине по результатам 3, 4, 5, 6, 7 семестра изучения проходит в форме зачета.

Оценочные материалы включают в себя перечень средств оценивания результатов обучения по дисциплине:

- комплекты тестовых заданий;
- темы рефератов;
- вопросы к зачету для спецгрупп «Б».
- контрольные нормативы по разделам программы.

Контрольные нормативы для основной группы:

Девушки

Вид упражнений	1 курс			2 курс			3, 4курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	17,0	17,5	18,0	16,5	17,0	17,5	16,5	17,0	17,5
Бег 500 м	1,55	2,00	2,05	1,50	1,55	2,00	1,50	1,55	2,00
Бег 2000 м	11,50	12,00	12,50	11,00	11,50	12,00	10,50	11,00	11,50
Подъем ног	15	10	5	20	15	10	25	20	15
Челночный бег	32,00	34,00	35,00	31,00	32,00	34,00	31,00	32,00	34,00
Подъем туловища	40	35	30	45	40	35	45	40	35
Скакалка, 1 минута	145	140	135	150	145	140	150	145	140
Прыжки в длину с места	1,70	1,60	1,50	1,75	1,65	1,55	1,75	1,65	1,60
Гибкость	15,00	12,00	10,00	17,00	15,00	12,00	17,00	15,00	12,00
Пистолеты	15	10	5	20	15	10	25	20	15

Юноши

Вид упражнений	1 курс			2 курс			3, 4 курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	14,4	14,6	14,8	14,2	14,4	14,6	13,8	14,0	14,4
Бег 1000 м	3,30	3,40	3,50	3,25	3,35	3,45	3,20	3,25	3,35
Бег 3000 м	14,00	14,50	15,30	13,50	14,00	14,50	13,00	13,50	14,00
Подтягивание	10	8	6	12	10	8	13	11	9
Челночный бег	27,8	28,2	28,6	27,0	27,8	28,2	26,6	27,0	27,8
Подъем переворотом	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Отжимание	40	35	30	45	40	35	50	45	40
Выход с силой	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Жим гири 16 кг	15	10	5	20	15	10	25	20	15
Отжимания на брусках	15	10	5	20	15	10	25	20	15
Прыжок в длину с места	2,20	2,10	2,00	2,30	2,20	2,10	2,40	2,30	2,20
Присед со штангой	15	10	5	20	15	10	15	10	5

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
рабочей программы дисциплины

[illegible]