

Приложение 2.1
к ОПОП-П по специальности
22.02.08 Metallургическое производство (по
видам производства)

Рабочая программа дисциплины
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	2
1. Общая характеристика	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины	5
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально-техническое обеспечение	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.04 Гидроэлектротехнические установки

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические особенности личности	
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- основы здорового образа жизни	
	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья	
		- средства профилактики перенапряжения	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в т.ч.:	142	
теоретические занятия		
практические занятия	142	142
лабораторные занятия		
<i>Курсовая работа (проект)</i>		
Самостоятельная работа	34	
Промежуточная аттестация в <i>форме дифференцированного зачета</i>	6	
Всего	100	

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		6/6	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Содержание	6/6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 1 Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
	Практическое занятие 2 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	Практическое занятие 3 Выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		82/82	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание	8/8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 4 Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом.	2	
	Практическое занятие 5 Выполнение различных беговых, прыжковых упражнений, разной интенсивности	2	
	Практическое занятие 6 Подвижные и спортивные игры различной интенсивности.	2	
	Практическое занятие 7 Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание	16/16	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие 8	2	

	Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта		
	Практическое занятие 9 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	Практическое занятие 10 Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2	
	Практическое занятие 11 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	Практическое занятие 12 Обучение эстафетному бегу	2	
	Практическое занятие 13 Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом - согнув ноги.	2	
	Практическое занятие 14 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом - согнув ноги	2	
	Практическое занятие 15 Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 2.3 Спортивные игры (волейбол)	Содержание	6/6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 16 Совершенствование техники, стоек и перемещений в волейболе. Правила соревнований	2	
	Практическое занятие 17 Совершенствование техники приема, передачи мяча различными способами	2	
	Практическое занятие 18 Совершенствование техники подачи мяча различными способами	2	
Тема 2.4. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание	14/14	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие 19 Отработка техники перемещения по площадке. Основная стойка баскетболиста.	2	
	Практическое занятие 20 Совершенствование техники владения мячом (ведение, передача мяча)	2	
	Практическое занятие 21 Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча,	2	

	снизу, сбоку		
	Практическое занятие 22 Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом	2	
	Практическое занятие 23 Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
	Практическое занятие 24 Отработка техники штрафного броска	2	
	Практическое занятие 25 Взаимодействиям игроков при штрафном броске	2	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание	10/10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие 26 Подбор лыжного инвентаря	2	
	Практическое занятие 27 Совершенствование техники одновременных ходов, спусков и подъемов	2	
	Практическое занятие 28 Совершенствование техники попеременного двушажного хода	2	
	Практическое занятие 29 Совершенствование техники конькового лыжного хода.	2	
	Практическое занятие 30 Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 2.6 Спортивная гимнастика, элементы акробатики	Содержание	8/8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 31 Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: перекладина, брусья	2	
	Практическое занятие 32 Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой Совершенствование техники стойек, кувырков	2	
	Практическое занятие 33 Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке, канате	2	
	Практическое занятие 34	2	

	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости		
Тема 2.7 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание	6/6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 35 Выполнение построений, перестроений. Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2	
	Практическое занятие 36 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	Практическое занятие 37 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний	2	
Тема 2.8 Легкая атлетика	Содержание	14/14	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие 38 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	Практические занятия 39 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	Практические занятия 40 Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2	
	Практические занятия 41 Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.).	2	
	Практические занятия 42 Отработка техники прыжка в высоту способами: прогнувшись, перешагивания, ножницы, перекидной. Развитие силовых способностей	2	
	Практические занятия 43 Преодоление препятствий	2	
	Практические занятия 44 Выполнение контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	10	

	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.		
Раздел 3. Практические основы формирования физической культуры личности		54/54	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание	14/14	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие 45 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	Практические занятия 46 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	Практические занятия 47 Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2	
	Практические занятия 48 Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.).	2	
	Практические занятия 49 Отработка техники прыжка в высоту способами: прогнувшись, перешагивания, ножницы, перекидной. Развитие силовых способностей	2	
	Практические занятия 50 Преодоление препятствий	2	
	Практические занятия 51 Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 3.2 Спортивные игры (волейбол)	Содержание	8/8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 52 Совершенствование техники, стоек и перемещений в волейболе. Правила соревнований	2	
	Практическое занятие 53 Совершенствование техники приема, передачи мяча различными способами	2	
	Практическое занятие 54 Совершенствование техники подачи мяча различными способами	2	
	Практическое занятие 55 Совершенствование техники игры в нападении и защите	2	
Тема 3.3.	Содержание	16/16	

Спортивные игры (баскетбол)	В том числе практических занятий	16	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 56 Совершенствование техники владения мячом (ведение, передача мяча)	2	
	Практическое занятие 57 Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
	Практическое занятие 58 Совершенствование техники игры в нападении и защите	2	
	Практическое занятие 59 Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	
	Практическое занятие 60 Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом	2	
	Практическое занятие 61 Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
	Практическое занятие 62 Отработка техники штрафного броска	2	
	Практическое занятие 63 Взаимодействиям игроков при штрафном броске	2	
Тема 3.4. Лыжная подготовка	Содержание	8/8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 64 Совершенствование техники одновременных ходов, спусков и подъемов	2	
	Практическое занятие 65 Совершенствование техники попеременного двушажного хода	2	
	Практическое занятие 66 Совершенствование техники конькового лыжного хода.	2	
	Практическое занятие 67 Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 3.5 Профессионально-	Содержание	8/8	
	В том числе практических занятий	8	ОК 04

прикладная физическая подготовка	Практическое занятие 68 Выполнение построений, перестроений. Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2	ОК 08
	Практическое занятие 69 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	Практическое занятие 70 Выполнение контрольных нормативов	2	
	Практическое занятие 71 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний	2	
	Самостоятельная работа 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.	24	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт		6	
Самостоятельная работа		34	
Итого		182	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

3.2. Учебно-методическое обеспечение:

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Основные печатные издания:

Бишаева А.А., Физическая культура: учебник / А.А Бишаева, Малков. - М.: КноРус, 2020 - 312 с.

Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков - М.: КноРус, 2020 - 216 с.

Собянин Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин - М.: Феникс, 2020 - 221 с.

Основные электронные издания:

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер - М.: Юрайт, 2020 - 424 с. - ISBN 978-5-534-02612-2. (<https://urait.ru/bcode/448769>)

Дополнительные источники:

Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры / В.С. Кузнецов, Г.А. Голодницкий -М.: КноРус, 2020 - 448 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> - 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		
<u>Уметь:</u> - 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.