

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

**Рабочая программа дисциплины  
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2025 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>2</b>
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 Гидроэлектроэнергетические 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:

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>	<b>Владеть навыками</b>
OK 04	- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические особенности личности	
OK 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**

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

## 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, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>6/6</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура общекультурной профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание</b> <b>В том числе практических занятий</b>	<b>6/6</b> <b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 1</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие 2</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	<b>Практическое занятие 3</b> Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>82/82</b>	
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание</b> <b>В том числе практических занятий</b>	<b>8/8</b> <b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 4</b> Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом.	2	OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие 5</b> Выполнение различных беговых, прыжковых упражнений, разной интенсивности	2	
	<b>Практическое занятие 6</b> Подвижные и спортивные игры различной интенсивности.	2	
	<b>Практическое занятие 7</b> Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Тема 2.2</b> Легкая атлетика	<b>Содержание</b> <b>В том числе практических занятий</b>	<b>16/16</b> <b>16</b>	
	<b>Практическое занятие 8</b>	2	OK 04 OK 08

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

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

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

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

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

прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие 68</b> Выполнение построений, перестроений. Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2	OK 08
	<b>Практическое занятие 69</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	<b>Практическое занятие 70</b> Выполнение контрольных нормативов	2	
	<b>Практическое занятие 71</b> Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 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	
	<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт</b>	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>	34	
	<b>Итого</b>	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>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Знать:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>- понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	Устный опрос. Тестиование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Уметь:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</li> </ul>	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.