

Министерство образования Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ростовской области
«Белокалитвинский гуманитарно - индустриальный техникум»

Приложение 3.05
к ОПОП ПССЗ по специальности
22.02.11 «Обработка металлов
в металлургическом производстве»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины
ОД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Белая Калитва
2026

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8

от «26» 03 2026 г.

Председатель



Котелевская Е. А.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР



Г. В. Шматко

«31» 03 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 22.02.11 «Обработка металлов в металлургическом производстве», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10.07.2025 года №528 г. и учебным планом ГБПОУ РО «БГИТ» по данной специальности.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «БГИТ»

Составитель: руководитель физического воспитания Казанов И. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 22.02.11 Обработка металлов в металлургическом производстве.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: учебная программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваивается следующее:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а). базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б). базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: в). совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников	ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. ПРБ 5. Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г). принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями:	ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 4. Владение физическими

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки - 78 часов, в том числе:

обязательных практических занятий обучающегося – 74 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	74
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Выполнение рефератов	
Выполнение упражнений	
Промежуточная аттестация в форме: дифф. зачёта	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	<i>I семестр</i>		34	
Тема 1. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.			2	
	Содержание учебного материала			
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение и дополнение конспекта лекций. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012			
Тема 2. Лёгкая атлетика			20	
	Содержание учебного материала			
	2.1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
	2.2	Бег на 30м, 60м; бег 2х100м в среднем темпе.	2	
	2.3	Техника эстафетного бега: эстафета 4х25м по прямой, то же на повороте; эстафета 4х50м.	2	

	2.4	Техника бега на средние дистанции. Бег 2х800м.	2	2	
	2.5	Прыжки в длину с места.	2		
	2.6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
	2.7	Техника бега на короткие и средние дистанции Бег 100 м, 400 м.	2		
	2.8	Техника метания гранаты на дальность с разбега.	2		
	2.9	Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности 2/3 км.	2		
	2.10	Контрольная работа: сдача контрольных нормативов.	2		
			Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3. Атлетическая гимнастика			12		
	Содержание учебного материала				
	3.1	Комплекс упражнений с набивными мячами.	2		
	3.2	Комплекс упражнений со скакалкой.	2		
	3.3	Комплекс упражнений на турнике и шведской стенке.	2		
	3.4	Комплекс упражнений в парах без предмета.	2		
	3.5	Комплекс упражнений с отягощениями (юноши), по ритмической гимнастике (девушки).	2		
	3.6	Зачет: сдача контрольных нормативов.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.			
		Итого		34	
II семестр			44		
Тема 4. Волейбол			20		
	Содержание учебного материала				
	4.1	Передача мяча сверху над собой; верхняя прямая подача, подача в прыжке.	2		

	4.2	Приём мяча снизу двумя руками с подачи, при игре в защите.	2	2
	4.3	Прием мяча одной рукой с падением и перекатом на бедро и спину; прием мяча от сетки.	2	
	4.4	Выполнение нападающего удара с зон: 2-3-4.	2	
	4.5	Нападающий удар с собственного подбрасывания в парах через сетку, приём снизу.	2	
	4.6	Верхняя прямая подача, приём и «доводка» во 2 зону; нападающий удар с 4 зоны.	2	
	4.7	Нападающий удар с 4 зоны; блокирование (одиночное, групповое).	2	
	4.8	Техника выполнения страховки при блокировании и выполнении нападающего удара.	2	
	4.9	Подача мяча сверху, приём мяча снизу с доводкой во 2-3 зоны; учебная двусторонняя игра.	2	
	4.10	Контрольная работа: Выполнить подачу сверху с приёмом и «доводкой» в зону 2,3. Правила игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 5. Баскетбол			10	
	Содержание учебного материала			2
	5.1	Ведение мяча; броски мяча двумя руками от груди; одной рукой сверху в кольцо.	2	
	5.2	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.	2	
	5.3	Тактика игры в нападении и защите.	2	
	5.4	Двусторонняя учебная игра.	2	
	5.5	Контрольная работа: Выполнение штрафных бросков по кольцу. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.			

Тема 6. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		14	
	6.1	Бег на средние дистанции. Старт, стартовый разгон, финиш. Бег 2х800м.	2	2
	6.2	Эстафетный бег. Эстафета 4х200м.	2	
	6.3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100 м.	2	
	6.4	Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
	6.5	Комплекс упражнений для выносливости. Повторный бег 2х1 км.	2	
	6.6	Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности 2 км.	2	
	6.7	Зачёт: Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
	Итого		44	
ВСЕГО			78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии спортивный зал, стадион.

Оборудование спортзала:

- Стенки гимнастические
- Перекладина
- Спортивные маты
- Обручи
- Канат
- Тренажёры
- Дорожка разметочная для прыжков.
- Гранаты (500-700г.)
- Щиты баскетбольные
- Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
- Сетка волейбольная
- Свисток судейский
- Секундомер
- Аптечка

Технические средства обучения:

- Комплект наглядных плакатов по обучению двигательным действиям по практическому разделу программы;
- Комплект наглядных плакатов по комплексам общефизических упражнений.
- Музыкальный центр.
- Электронный стрелковый тир
- Компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные источники:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

3.2.2. Дополнительные источники:

Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта : Наука, 2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты освоения	Основные показатели оценки результаты и критерии	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Тема 1. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.		
ОК 01	Знать современные методы самодиагностики состояния организма, использовать методы стандартов, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	Текущий контроль: - оценка усвоения материала (устный опрос) - оценивание индивидуальной работы; – защита реферата; – тестирование (контрольная работа по теории); Промежуточная аттестация: Выполнение упражнений на дифференцированном зачёте
Темы 2,6. Лёгкая атлетика		
ОК 01, 04, 08	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. Овладеть техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; прыжков в длину с места и с разбега; метания гранаты на дальность.	Текущий контроль: - оценивание индивидуальной работы; – сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения); – сдача нормативов ГТО; Промежуточная аттестация: Выполнение упражнений на дифференцированном зачёте
Тема 3. Атлетическая гимнастика		
ОК 01, 04, 08	Выполнить комплекс упражнений с набивными мячами и со скакалкой, на турнике и шведской стенке, с отягощениями (юноши) и по ритмической гимнастике (девушки).	Текущий контроль: - оценивание индивидуальной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей; Промежуточная аттестация: Выполнение упражнений на дифференцированном зачёте
Тема 4. Волейбол		
ОК 01, 04, 08	Овладеть основными техническими навыками и приёмами игры в волейбол (приём и подача мяча,	Текущий контроль: - оценивание индивидуальной работы; – сдача контрольных нормативов

	нападающий удар, выполнение страховки). Знать правила игры.	(контрольные упражнения); Промежуточная аттестация: Выполнение упражнений на дифференцированном зачёте
Тема 5. Баскетбол		
ОК 01, 04, 08	Овладеть основными техническими навыками и приёмами игры в баскетбол (ведение и броски мяча, индивидуальные действия игрока). Знать правила игры.	Текущий контроль: - оценивание индивидуальной работы; – сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения); Промежуточная аттестация: Выполнение упражнений на дифференцированном зачёте

;