

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

Приложение 3.18
к ОПОП ПССЗ по специальности
22.02.11Обработка металлов в
металлургическом производстве

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 Физическая культура»

Белая Калитва
2026

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией
социально-гуманитарного
цикла

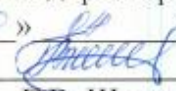
Протокол № 8
от « 9 » 04 2026г.

Председатель 
П.А. Демиденко

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

« 10 » 04 2026г.


Г.В. Шматко

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 22.02.11 Обработка металлов в металлургическом производстве, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 27 октября 2023 г. № 798 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.	9
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. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Наименование компетенции	Дескрипторы компетенций (достижения образовательных результатов)	
		Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У – 2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды	- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
-------	---	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
лекции	
практические занятия	
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 СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		24	
	1.1	Переменный бег, повторный бег 3х150м, 2х2км.	2	2
	1.2	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 30м, 60м, 100м.	2	
	1.3	Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности 2км, 3км.	2	
	1.4	Челночный бег: 10х5м, 5х20м.	2	
	1.5	Метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши)	2	
	1.6	Эстафетный бег. Эстафета 4х100м.	2	
	1.7	Эстафетный бег. Эстафета 4х400м.	2	
	1.8	Техника бега на средние дистанции 2х800м.	2	
	1.9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	1.10	Контрольная работа: сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	4	
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала		14	
	2.1	Комплекс упражнений с набивными мячами.	2	2
	2.2	Комплекс упражнений со скакалкой.	2	
	2.3	Комплекс упражнений на турнике и шведской стенке.	2	
	2.4	Комплекс упражнений с отягощениями (юноши), по ритмической гимнастике (девушки).	2	
	2.5	Контрольный зачёт: выполнение комплекса упражнений	4	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала		20	
	3.1	Техника передачи мяча сверху над собой, в парах, в «четвёрках» на месте и с перемещением.	2	2
	3.2	Техника выполнения подачи: верхняя прямая, в прыжке.	2	
	3.3	Техника выполнения нападающего удара с зон 2-3-4 с высокой и низкой передачи.	2	
	3.4	Техника защитных действий: приём мяча с подачи, с нападающего удара, страховка.	2	

	3.5	Тактика игры в нападении и защите во время игры.	2	
	3.6	Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	2	
	3.7	Нападающий удар с собственного подбрасывания через сетку в парах.	2	
	3.8	Учебная двусторонняя игра.	2	
	3.9	Контрольная работа: выполнить верхнюю прямую подачу, приём мяча с подачи, Правила игры. Двусторонняя игра по правилам.	4	
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала		8	2
	4.1	Ловля и передача мяча, ведение; техника передвижения.	2	
	4.2	Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками; штрафной бросок.	2	
	4.4	Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	4.5	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра 3х3 на один щит.	2	
Тема 5. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		10	2
	5.1	Бег на средние дистанции. Старт, стартовый разгон, финиш. Бег 2х800м.	2	
	5.2	Эстафетный бег. Эстафета 4х400м.	2	
	5.3	Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности 2км.	4	
	5.4	Зачет: выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике	2	
Тема 1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		12	
	1.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30м, 60м. Контрольный норматив.	2	2
	1.2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	1.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	1.4	Бег 100м. Контрольный норматив.	4	
Тема 2. Футбол	Содержание учебного материала		14	2
	2.1	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения	2	
	2.2	Тактика игры в защите, тактика игры в нападении	4	
	2.3	Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры	4	
	2.4	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	4	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала		8	2
	3.1	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре,	4	

		упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).		
	3.2	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы	4	
Тема Гимнастика	3.	Содержание учебного материала	14	
	3.3	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре	4	2
	3.4	Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре).	2	
	3.5	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы.	4	
	3.6	Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.	4	
Тема Атлетическая гимнастика	4.	Содержание учебного материала	8	
	4.1	Разработка комплекса упражнений для занятий на тренажере под руководством преподавателя	4	2
	4.2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	2	
	4.3	Выполнение комплекса упражнений для занятий на тренажере	2	
Тема 1. Лёгкая атлетика.		Содержание учебного материала	8	
	1.1	Развитие силовых способностей	2	2
	1.2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)	2	
	1.3	Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	2	
	1.4	Сдача контрольных нормативов	2	
Тема 2. Баскетбол		Содержание учебного материала	10	
	2.1	Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	2
	2.2	Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом.	2	
	2.3	Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»	2	

	2.4	Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	4	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала		6	
	3.1	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы	2	2
	3.2	Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний	2	
	3.3	Зачет: выполнение контрольных нормативов по гимнастике	2	
Дифференцированный зачет			2	
ИТОГО			156	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал и открытый стадион, которые оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,

Открытый стадион:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы Техникума и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий используются:

- технические средства обучения:
аудиовизуальные средства; компьютерные средства; экран проекционный.

- комплекты учебно-наглядных пособий (учебных таблиц, схем, плакатов, нормативов и др.).

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2024. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790>

4. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005г.

6. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — М.: Издательский центр «Академия», 2017г.

7. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

і. Электронные образовательные ресурсы

8. Курсы по физическому воспитанию и здоровому образу жизни: <https://www.coursera.org/courses?query=physical+culture>

9. Образовательные программы по спорту и здоровью: <https://www.edx.org/search?q=physical+culture>

10. Приложение с тренировками и советами по фитнесу: <https://fitonapp.com>

11. Видеоролики с упражнениями и спортивными занятиями: https://www.youtube.com/results?search_query=fitness+tips

12. Рекомендации по физической активности и здоровому образу жизни: <https://www.who.int>

13. Официальные рекомендации и нормативы по физической культуре: <https://minsport.gov.ru>

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