

**Приложение 3.19**  
к ООП-П по специальности  
**22.02.08 Metallургическое производство**  
(вид производства –Metallургия цветных металлов)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности **22.02.08 Металлургическое производство** (по видам производства).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 03, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Уо 01.09	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Зо 01.05	структуру плана для решения задач;
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Уо 03.03	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Зо 03.03	возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	Основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	Средства профилактики перенапряжения

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	96
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	96
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	90
Самостоятельная работа	6
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практичес кой подготовк и, акад. ч.	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
	Пкурс: 1с-26ч., 2с-40ч.			
<b>Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание</b>			
	1.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Правила техники безопасности по л/атлетике.	2	ОК 01 ОК 08	Зо 01.05 Зо 05.02 Зо 08.01 Уо 01.09 Уо 01.09
	<b>Практические занятия</b>			
	2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт и стартовый разгон. Бег на 100м.	2		
	3.Совершенствование техники прыжка в длину	2		
	4.Развитие выносливости. Бег 3000м (2000м.- девушки). Футбол - двухсторонняя игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 1.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	5.Основные элементы тактики в лыжных гонках. ТБ при занятиях лыжным спортом.	2	ОК 03	Зо 03.03 Уо 03.03
	6.Первая помощь при травмах и обморожениях. Элементы тактики лыжных гонок.	2		
	7.Совершенствование техники переходов лыжных ходов: с одновременных на попеременные.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 1.3. Атлетическая</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>		ОК 01	Зо 01.05

гимнастика	8.Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса -поднимание туловища из положения лежа 30 секунд	2		Уо 01.05
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 2.1. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>		OK 08	Зо 08.04 Уо
	9. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча.	2		08.01 Уо
	10. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		08.02 Уо
	11. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		08.03
<b>Тема 2.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	12.Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой	2	OK 08	Зо 08.04 Уо
	13.Бросок после ловли и после ведения мяча	2		08.01 Уо
<b>Тема 2.3. Футбол</b>	14.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		08.02 Уо
	<b>Содержание</b>		OK 08	08.03
	<b>Практические занятия</b>			
	15.Совершенствование технических приемов игры в нападении	2		Зо 08.04 Уо
	16. Двухсторонняя игра с заданиями	2		08.01 Уо
<b>Раздел 3. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>	17. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		08.02 Уо
	<b>Содержание</b>			08.03
	<b>Практические занятия</b>			
	18.Упражнения на развитие мышц плечевого пояса -подтягивание на перекладине хватом сверху. Ю-на высокой перекладине, д.- на низкой перекладине.	2	OK 01	Зо 01.05 Уо
	19.Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы	2		01.09
<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика</b>	20. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2		
	21. Прыжки на скакалке за 1 минуту	2		
<b>Раздел 4. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 4.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>			

<b>Кроссовая подготовка</b>	22. Правила техники безопасности по л/атлетике. Бег 60-100м. на скорость. Развитие выносливости.	2	ОК 08	Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	23. Низкий старт, бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона.	2		
<b>Раздел 5. Учебно-методические занятия</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 5.1 Профилактика профессиональных заболеваний</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	24. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	ОК 03	Зо 03.03 Уо 03.03
<b>Тема 5.2 Здоровьесберегающие технологии</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	25. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	2	ОК 01 ОК 08	Зо 03.03 Уо 03.03 Уо 08.02 Уо 08.03
	26. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2		
	27. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата и основных функциональных систем.	2		
	28. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения.	2		
	29. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2		
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 6.1. Гиревое двоеборье (юноши) Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>		ОК 08	Зо 08.04 Уо 08.02 Уо 08.03
	30. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. Рывок гири 16 кг (юноши), поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки)	2		
	31. Толчок гири 16 кг (юноши), поднимание ног до прямого угла (один подход, девушки).	2		
<b>Тема 6.2. Круговая тренировка</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	32. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	2	ОК 03	Зо 03.03 Уо 03.03

	33.Упражнение с гимнастической скамейкой, подтягивание на перекладине, поднимание туловища, упражнение со скакалкой.	2		
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося</b>		4		
<b>Промежуточная аттестация</b>				
<b>Всего:</b>		<b>66</b>		
	<b>III курс: 1с-30ч.</b>			
<b>Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание</b>			
	1.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Правила техники безопасности по л/атлетике.	2	OK 01 OK 08	Зо 01.05 Зо 05.02 Зо 08.01 Уо 01.09 Уо 01.09
	<b>Практические занятия</b>			
	2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт и стартовый разгон. Бег на 100м.	2		
	3.Совершенствование техники прыжка в длину	2		
	4.Развитие выносливости. Бег 3000м (2000м.- девушки). Футбол - двухсторонняя игра.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Тема 1.2. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>		OK 01	Зо 01.05 Уо 01.05
	5.Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса - поднимание туловища из положения лежа 30 секунд	2		
<b>Раздел 2. Спортивные</b>	<b>игры</b>	<b>8</b>		
<b>Тема 2.1. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>		OK 08	Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	6. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча.	2		
	7. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
<b>Тема 2.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	8.Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	2	OK 08	Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	9.Бросок после ловли и после ведения мяча.	2		



<b>Раздел 3. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	10. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса - подтягивание на перекладине хватом сверху. Ю-на высокой перекладине, д.- на низкой перекладине.	2	OK 01	Зо 01.05 Уо 01.09
	11. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке.	2		
<b>Раздел 4. Учебно-методические занятия</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 4.1 Профилактика профессиональных заболеваний</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	12. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	OK 03	Зо 03.03 Уо 03.03
<b>Тема 4.2 Здоровьесберегающие технологии</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>		OK 01	Зо 03.03 Уо 03.03
	13. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	OK 08	Зо 03.03 Уо 08.02 Уо 08.03
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 5.1. Гиревое двоеборье (юноши) Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>		OK 08	Зо 08.04 Уо 08.02 Уо 08.03
	14. Толчок гири 16 кг (юноши), поднимание ног до прямого угла (один подход, девушки).	2		
<b>Тема 5.2. Круговая тренировка</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	15. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	2	OK 03	Зо 03.03 Уо 03.03
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося</b>		2		
<b>Промежуточная аттестация</b>				
<b>Всего:</b>		<b>30</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «216 спортзал»

№ п/п	Наименование оборудования	Техническое описание
1	Сетка волейбольная черная 9 м с тросом	Сетка волейбольная тренировочная, арт. FS-V-№3.1, размер 9,5х1 м, нить 3,5 мм полипропилен (ММ), ячейка 10 см, нейлоновый шнур 3,5 мм, для натяжения. Три стороны сетки обработаны оверлоком, верхняя лента из ММ шириной 5 см. По два шнура для натяжения с каждой стороны. Цвет черный.
2	Сетка защитная 100мм d=2,2 мм	соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
3	Сетка оградительная (оранжевая)	Сетка для ограждения пластиковая 1х50 м оранжевая 16069 широко для площадок и территорий к ним прилегающих.
4	Стенка гимнастическая	Стенка гимнастическая с крепежом предназначена для выполнения различных физических упражнений и установки дополнительного оборудования (перекладин для подтягивания, щитов для метания и т. д.) Состоит из боковин, изготовленных из сосны и ступеней изготовленных из березы или ясеня. Размеры. Высота 2200 мм ширина 800 мм, ширина боковин 160 мм.
5	Стойка для волейбола (зальная)	Волейбольные стойки с креплением сетки не крюки. Простая надежная конструкция. Без механизма натяжения. Материал стоек: металлическая труба Д=76мм с 4 крюками. Высота стойки от уровня пола: 255см
6	Ферма для баскетбольного щита ( L=1200мм) 700, 299	Ферма для баскетбольного игрового щита настенная (вынос 1000) предназначена для крепления баскетбольных игровых щитов в спортивных залах: физкультурных учреждениях, на расстоянии согласно правилам проведения соревнований по баскетболу.
7	Скамья жесткая ученическая	Скамейка гимнастическая жесткая ФНМ предназначена для выполнения различных гимнастических упражнений. Изделие представляет собой сборную конструкцию, состоящую из сидения, царги изготовленных из фанеры 24мм и металлических ножек.
8	Скакалка резиновая	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
9	Сетка для мячей	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
10	Секундомер DIGI DT-483	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
11	Секундомер	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
12	Экран для радиатора отопления	КВ-7
13	Огнетушитель	ОП-4 (з) АВСЕ-01 №39, 40
14	Кольцо баскетбольное	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
15	Коврик туристический	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
16	Конус сигнальный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
17	Рециркулятор настенный бактериальный	0-20 (2х15В)
18	Облучатель рециркулятор настенный	ОРУБи-3 ДЕЗар-3 настенный
19	Мяч баскетбольный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
20	Мяч волейбольный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
21	Мяч футбольный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
22	Шахматы	Доска из 64 клеток (8х8), окрашенных попеременно в черный и белый цвет (в «шахматном порядке»). 32 фигуры.

Открытый стадион: спортивной площадки широкого профиля:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранаты
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

##### **1. Для студентов**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.

##### **2. Для преподавателей**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2018.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2018.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детскомолодежных групп. — Кострома, 2018.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

##### **1. Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

##### **1. <https://urait.ru/>:**

<https://urait.ru/author/muller-aron-berkovich-2>

<https://urait.ru/author/dvadichkina-nina-spiridonovna-2>

<https://urait.ru/author/stblecov-evgeniy-andreevich-1>

<https://urait.ru/author/allvanov-vuriv-nikolaevich-1>

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1. Темы 1.1, 1.3 Р 3. Темы 3.1 Р 5. Темы 5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>-контрольное тестирование -составление комплекса упражнений</li> <li>-демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов (ГТО)</li> <li>-входной контроль</li> </ul>
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Р 1. Темы 1.2 Р 5. Темы 5.1 Р 6 Темы 6.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>-защита реферата -тестирование</li> <li>-демонстрация комплекса ОРУ, -сдача нормативов ГТО -текущий контроль</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1. Темы 1.1 Р 2. Темы 2.1, 2.2, 2.3 Р.4 Темы 4.1 Р 5. Темы 5.2 Р 6 Темы 6.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение самостоятельной работы</li> <li>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>-защита реферата -контрольное тестирование</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов ГТО</li> <li>-промежуточная аттестация</li> <li><b>дифференцированный зачет</b></li> </ul>