

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

от «30» мая 2024 г. № 250 о/д

Директор ГБПОУ «ТТТ»

Корюхов Д.А.

Рабочая программа дисциплины

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 13.02.12 Электрические станции, сети, их релейная защита и автоматизация, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15 ноября 2023 г. № 864 и с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ. 04 «Физическая культура»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум».

Разработчик: Л.М. Тимофеева, преподаватель дисциплин общего социально-гуманитарного цикла, высшей квалификационной категории.

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин, ОГСЭ и ЕН циклов

Протокол № 8 от 24 мая 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины	6
2.3. Курсовой проект (работа)	13
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	13
3.2. Учебно-методическое обеспечение	14
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
OK 04 OK 08	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 специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	-

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
	-	-	-	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	142	140
<i>Курсовая работа (проект)</i>	0	0
Самостоятельная работа	0	0
Промежуточная аттестация в <i>форме дифференцированного зачета</i>	0	0
Всего	142	140

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<p>Содержание</p> <p>1. Физическая культура и спорт в России. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>2. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Основы профессионально прикладной физической подготовки. Профессиограммы. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающихся</p>	2/2	ОК 08.
Раздел 2. Легкая атлетика		-	
Тема 2.1. Бег	<p>Содержание</p> <p>1. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Обучение технике специально-беговых упражнений. Отработка техники: низкого старта, стартового разбега, бега на короткие и средние дистанции, эстафетного бега и способа передачи эстафетной палочки, бега по пересеченной местности (бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту, преодоление искусственных и естественных препятствий, барьера, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п). Подготовка и выполнение нормативов в беге на</p>	10/10	ОК 08.

	100 м, кроссе 1000 и 3000 м. Кроссовая подготовка: равномерный бег в течение 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши) для подготовки сдачи норм ГТО. В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Прыжки	<p>Содержание</p> <p>1. Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту.</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающихся</p>	- 6/6	OK 06. OK 08.
Тема 2.3. Метание.	<p>Содержание</p> <p>1. Техника метания гранаты, толкания ядра. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающихся</p>	6/4	OK 08.
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	<p>Содержание</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры.</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Отработка действий без мяча: стойки, перемещения. Техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча. Техника игры - ведение мяча правой (левой) руками, ведение</p>	26/26	OK 04. OK 08.

	<p>«два шага» броски в кольцо. Техника штрафных бросков. Учебная игра по упрощенным правилам. Взаимодействия игроков – в парах, тройках. Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекание нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение. Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении. Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу. Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения. Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв.</p>		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбол.	Содержание <p>1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша.</p> В том числе практических и лабораторных занятий <p>Тактические действия в учебной игре - индивидуальные, групповые и командные действия в игре. Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Стойки игрока – низкая, средняя, высокая. Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину. Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках. Нижняя передача. Подачи. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.</p>	26/26	OK 04. OK 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Мини-футбол			
Тема 5.1 Техника и тактика игры в мини-футбол	Содержание <p>1. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Теоретические сведения о мини-футболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша.</p> В том числе практических и лабораторных занятий	10/10	OK 04. OK 08.

	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Настольный теннис			
Тема 6.1 Техника и тактика игры в настольный теннис	Содержание <p>1. Техника безопасности на занятиях в настольный теннис. Теоретические сведения о технике и тактике игры в настольный теннис.</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Основы техники игры. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Учебные игры с применением изученных приемов.</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающихся</p>	12/12	OK 04. OK 08.
Раздел 7. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 7.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание <p>1. Теоретические сведения о гимнастике. Краткие сведения о развитии гимнастики. Нормативы по гимнастике. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике. Техника безопасности на занятиях по легкоатлетические гимнастики. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах.</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.</p> <p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития мышц груди и спины; - со скакалкой; 	24/24	OK 04. OK 08.

	<ul style="list-style-type: none"> - для развития силы мышц рук и ног; - с набивными мячами; - с гирями (юн), скакалками и обручами (дев.); - с гантелями; - для развития мышц брюшного пресса; - на развитие силы мышц ног; - рывок гири 16 кг. левой и (правой) руками. <p>Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп.</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающихся</p>		
Раздел 8. Лыжная подготовка		-	
Тема 8.1. Лыжный спорт.	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Теоретические сведения о лыжном спорте. Лыжный спорт в российской системе физической культуры. Оздоровительное, профессионально прикладное и оборонное значение - занятиями лыжным спортом. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятия лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.)</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям. Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм. Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом». Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом. Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг.</p>	16/16	ОК 04. OK 08.

	<p>Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук. Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая. Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором». Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м. Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м. Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 9.1. Содержание ППФП. Военно-прикладная физическая подготовка	<p>Содержание</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Техника безопасности на занятиях ППФП.</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Гимнастические упражнения, упражнения л/атлетики, спортивные игры.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки, для снижения массы тела, для наращивания массы тела.</p> <p>ОРУ на координацию, гибкость и выносливость.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сколиозе, нарушением осанки в грудном и</p>	20/20	OK 04. OK 08.

	<p>поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения л/атлетики, спортивные игры, плавание, упражнения на развитие силовых качеств.</p> <p>Элементы прикладных видов спорта: полоса препятствий, лазания по канату, шесту.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений ППФП в зависимости от профессии-профессиограмма.</p> <p>Сдача зачетных нормативов по ППФП.</p>		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
<i>Курсовая работа (проект)</i>		-	
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		142	

2.3. Курсовой проект (работа)

Выполнение курсового проекта (работы) по дисциплине является необязательным.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивные сооружения:

- универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивный зал, оснащенный:

№	Наименование оборудования	Техническое описание
Спортивное оборудование		
1.	брюсья	напольные, параллельные, раздельные
2.	стенки	гимнастические, деревянные
3.	щиты	для баскетбола с кольцами
4.	сетки	для волейбола
5.	ворота	для футбола
6.	канат	для лазания, гимнастический
7.	тренажеры	силовые, комплексные
Спортивный инвентарь		
1.	скамейки	гимнастические
2.	гантели	спортивные, разборные
3.	гири	тренировочные
4.	штанги	спортивные, разборные
5.	маты	гимнастические
6.	скакалки	спортивная, гимнастическая
7.	секундомеры	спортивный, электронный
8.	стойки	финишные, переносные
9.	рулетка	измерительная, металлическая
10.	палочки	эстафетные, деревянные
11.	лыжи	беговые с креплениями
12.	ботинки	лыжные, беговые
13.	палки	для беговых лыж
14.	мазь	лыжная для различной температуры
15.	мячи	баскетбольные
16.	мячи	волейбольные

17.	мячи	футбольные
18.	насосы	для мячей, универсальные
19.	свистки	судейские
20.	стойки	для обводки, спортивные
21.	часы	шахматные
22.	табло	электронное, спортивное
23.	табло	ручное, спортивное

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

- Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник/ А.А Бишаева, Малков. - Москва: КноРус, 2020. - 312 с.
- Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков- Москва. КноРус, 2020. - 216 с.
- Собянин, Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений/Ф.И. Собянин-Москва: Феникс, 2020. - 221 с.
- Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

3.2.2. Дополнительные источники

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического	- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; - владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний;	Текущий контроль: наблюдение и оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении практических занятий, оценка выполнения самостоятельной работы, принятие нормативов. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет

<p>健康发展对职业(专业)；</p> <p>- 防止过度劳累的手段；</p> <p>能：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 使用体育锻炼和治疗活动来加强健康，达到生活和职业目标； - 应用理性方法来改善专业活动中的运动功能； - 使用防止过度劳累的手段，这些手段对于该专业是特殊的； 	<p>- 应用安全规则在运动中；</p> <ul style="list-style-type: none"> - 展示在体育比赛中的战术技巧； - 拥有执行运动动作的技术； - 执行要求的元素； - 根据规定执行控制规范； - 在所有运动项目中的表现结果。 	
--	--	--

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу - формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом согласно нормативам, четко объяснять правила закаливания; - обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»; - давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы; - подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики в соответствии с принятыми нормами 	<p>Анализ сообщений, тестирование, наблюдение за проведением своего комплекса зарядки в группе.</p>

<p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> - грамотное составление комплекса УГГ; - ежедневное использование комплекса УГГ, - составление правил закаливания в соответствии с требованиями - демонстрация умений выполнять упражнения на расслабление; - демонстрация преодоления полосы препятствий, прыжка в длину с места, отжимание от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине в соответствие контрольным нормам; - выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормами; - результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта; - активность на занятиях физической культурой, на занятиях и в секциях; - проведение соревнования по игровым видам спорта с учетом правил; - составление комплекса производственной гимнастики с учетом полученной специальности; - демонстрация судейства по всем игровым видам спорта 	<p>Наблюдение за проведением комплекса зарядки в группе.</p> <p>Анализ сообщений</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося.</p>
---	---	---