

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета СПО, к.т.н.
С.Л. Поляков
«21» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

Для специальности среднего профессионального образования

13.02.10 «Электрические машины и аппараты»

<u>Максимальная нагрузка по дисциплине, часов</u>	344
Аудиторные занятия, часов	172
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	172
Самостоятельная работа, часов	172

Санкт-Петербург 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

13.02.10

код

Электрические машины и аппараты

наименование специальности(ей)

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и физического
воспитания

Протокол № 11 от 13.06.2023 г.

Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 10 от 14.06.2023 г.

Председатель:  /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Ежова А.Г., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.10 «Электрические машины и аппараты».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях при реализации программ подготовки специалистов среднего звена, повышения квалификации и переподготовки рабочих кадров и специалистов среднего звена по направлению 13.00.00 «Электро- и теплоэнергетика».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 344 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 172 часов;

самостоятельной работы 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторно-практические занятия	172
Самостоятельная работа (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре	

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий и (или) лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОСНОВНАЯ ГРУППА)			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Легкая атлетика	38	
Тема 1.1 Равномерный кросс.	Выполнение кроссов с равномерной скоростью, прыжки и прыжковые упражнения.	12	2
Тема 1.2 Короткие дистанции.	Выполнение скоростных упражнений, характеризующихся выполнением кратковременной работы максимальной мощности.	10	2
Тема 1.3 Переменный бег.	Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров. Контрольное занятие-сдача нормативов. Девушки – 500м., юноши 1000м.	10	2
Тема 1.4 Эстафетный бег.	Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	6	2
Раздел 2	Общая физическая подготовка	60	
Тема 2.1 ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	14	2
Тема 2.2 ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса	Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	12	2
Тема 2.3 Круговая тренировка	Выполнение ранее данных упражнений.	12	2
Тема 2.4 Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально	Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц и особенно на “взрывную” силу, выносливость, быстроту, ловкость. Для занятий используются мячи от 2-6 кг.	12	2

Тема 2.5 Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	10	2
Раздел 3.	Спортивные игры. Волейбол.	46	
Тема 3.1 Техника передач.	Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	10	2
Тема 3.2 Техника подач.	Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощённых условиях.	10	2
Тема 3.3 Нападающий удар.	Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, для переигрывания соперника за счёт разнообразных технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	10	2
Тема 3.4 Игра на блоке.	Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	8	2
Тема 3.5 Тактика нападения и защиты	Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие – сдача нормативов.	8	2
Раздел 4.	Спортивные игры. Баскетбол	26	
Тема 4.1 Стойка и передвижения.	Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2	2
Тема 4.2 Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнять технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	8	2
Тема 4.3 Тактика нападения.	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	8	2
Тема 4.4 Тактика защиты.	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие - сдача нормативов.	8	2
Раздел 5	Основы здорового образа жизни	2	
Тема 5.1 Основы здорового образа жизни	Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	2
Разделы 1-5	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса самостоятельных упражнений утренней гимнастики. 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приемами массажа и самомассажа. 4. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 5. Освоение приемов корригирующей гимнастики для глаз.	172	2

	6. Овладение приемами дыхательной гимнастики. 7. Ознакомление и занятия нетрадиционными видами спорта. 8. Изучить приемы самоконтроля при занятиях физической культурой. 9. Изучить правила игры и судейства в волейбол, футбол, баскетбол. 10. Уметь определять уровень здоровья. 11. Подготовка рефератов по физической культуре. 12. Правильное питание при занятиях физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений.		
Всего:		344	

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА)			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Легкая атлетика	12	
Тема 1.1 Ходьба.	Ознакомление с техникой ходьбы. Знать о применении норвежской ходьбы в лечебных целях (способности восстановления подвижности суставов), влияния на деятельность органов кровообращения, дыхания, обмена веществ. Проба Руфье-Диксона(оценка работоспособности сердца).	4	1
Тема 1.2 Переменный бег.	Ознакомление с техникой бега. Дыхание при беге. Бег в спокойном темпе, чередуемый с ходьбой и с упражнениями. Проба «Апноэ» (на дыхание)	4	1
Тема 1.3 Метание мяча.	Ознакомление с техникой метания. Метание мяча на точность попадания, бросание и ловля набивного мяча (медбола). Знать о восстановительных функциях метания.	4	1
Раздел 2	Гимнастика	40	
Тема 2.1 Координация и равновесие.	Упражнения на координацию и равновесие. Передвижение по уменьшенной площадке опоры на высоте до 30 см. различными способами с движением рук: на всей ступне, на носках, лицом вперед, боком или спиной вперед, повороты на 90° и 180° на месте и в движении, опускание на колени, равновесие на одной ноге, расхождение (равновесие с предметами.). Проба Ромберга.	10	2
Тема 2.2 Растяжка и гибкость.	Упражнения ЛФК разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний. Пробы определяющие степень гибкости.	10	2
Тема 2.3 Упражнения с набивными мячами.	Комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекачивание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте. Проба Мартине(оценка функционального состояния)	10	2
Тема 2.4 Упражнения с фитболом.	Комплексы упражнений направленные на все группы мышц и улучшение координации. Составление индивидуального комплекса упражнений с учётом своего заболевания.	10	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол.	8	
Тема 3.1 Техника выполнения.	Знание техники выполнения-верхней передачи, нижней передачи, подачи	2	1

Тема 3.2 Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
Раздел 4	Спортивные игры. Баскетбол.	8	
Тема 4.1 Техника выполнения.	Знание техники - ведения мяча, прием мяча (двумя руками на уровне груди, пояса) передвижение в стойке, остановки (внезапной, в два шага), повороты передачи одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы, от плеча, от места, от шага), броска в корзину с близкого и среднего расстояния.	2	1
Тема 4.2 Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
Раздел 5	Спортивные игры. Бадминтон.	4	
Тема 5.1 Техника выполнения.	Знание техники-держания ракетки, подачи, удары, передвижения. О владение основами бадминтона.	2	1
Тема 5.2 Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	2	2
Всего:		72	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оборудование в соответствии с Распоряжением декана факультета СПО № 212-68-04/23 от 27.01.2023 г..

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912>
- 2 Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>
- 3 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278>

Дополнительные источники:

- 1 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

- 2 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

Интернет-ресурсы:

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2 Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <https://olympic.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> – регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; – оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); – оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой; – зачет; – дифференцированный зачет.
Знания	
<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> – экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; – экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий; – экспертная оценка использования спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков; – зачет; – дифференцированный зачет.