

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

«19» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

15.02.10 «Мехатроника и робототехника (по отраслям)»

<u>Объем дисциплины, часов</u>	188
Учебные занятия, часов	168
в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов	168
Самостоятельная работа, часов	20

Санкт-Петербург 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования

15.02.10

код

Мехатроника и робототехника (по отраслям)

наименование специальности

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и физического
воспитания

Протокол № 13 от 13.06.2024 г.

Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 8 от 19.06.2024 г.

Председатель:  /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Чураков Ю.М., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 15.02.10 «Мехатроника и робототехника (по отраслям)».

1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной социально-гуманитарного цикла.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4, ОК 5, ОК 8	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем дисциплины	188
Объем учебных занятий	168
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные и практические занятия	168
Самостоятельная учебная работа	20
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре	-

Практическая подготовка при реализации 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 дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и спорт как общественное явление		6/0	
Тема 1.1. Спорт и его функции.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни.	2	
	2. Основные понятия в теории физического воспитания.		
	3. История спорта высших достижений.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	1. Практическое занятие №1. Написание рефератов на тему «Спортивные достижения», выступление с докладами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	2	
	2. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.		
	3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		28/0	
Тема 2.1. Равномерный кросс.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие №2. Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие №3. Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Переменный бег.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	

	1. Практическое занятие №4. 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.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие №5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Изучить технику приёма и передачи эстафетной палочки.	2	
Тема 2.5. Выполнение прыжковых упражнений.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие №6. Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие №7. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Общая физическая подготовка		50/0	
Тема 3.1. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	Содержание учебного материала	14	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	1. Практическое занятие №8. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Составление комплекса упражнений с собственным весом для выполнения в домашних условиях.	4	
Тема 3.2. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса	Содержание учебного материала	14	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	1. Практическое занятие №9. Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	14	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3. Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально	Содержание учебного материала	8	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Практическое занятие №10. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц, выносливость, быстроту, ловкость.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 3.4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	Содержание учебного материала	14	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	1. Практическое занятие № 11. Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Составление комплекса упражнений на растяжку плечевого пояса, спины и ног.	6	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.		52/0	
Тема 4.1. Техника выполнения передач.	Содержание учебного материала	14	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	1. Практическое занятие № 12. Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Техника выполнения подач	Содержание учебного материала	12	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Практическое занятие № 13. Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощённых условиях.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	8	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Практическое занятие № 14. Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, тренировка технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Игра на блоке.	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие № 15. Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие № 16. Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Подготовить презентацию по тактике нападения и защиты.	4	
Тема 4.6. Контроль выполнения приемов игры в волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие № 17. Выполнение передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол.		32/0	
Тема 5.1. Стойка и передвижения.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие № 18. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Содержание учебного материала	16	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	1. Практическое занятие № 19. Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	16	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Просмотр кинофильма “Движение вверх”.	4	
Тема 5.3. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие № 20. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении.	6	
	2. Практическое занятие № 21. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите.		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.4. Контроль выполнения приемов игры в баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие № 22. Выполнение передач, ведения мяча, броска.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Всего:		188	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Оснащение учебных кабинетов и лабораторий установлено в соответствии с протоколом Методического совета факультета № 8 от 19.06.2024 г.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

- 1 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
- 2 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, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>

Дополнительные источники

- 1 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, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
- 2 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, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

- 3 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, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>
- 4 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, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

Электронные 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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; об истории и достижениях в профессиональном спорте; основы здорового образа жизни.</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Знания: – 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 физ</p>
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Умения: – 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; – зачеты, дифференцированный зачет.</p>