

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»
(ФГАОУ ВО «СПБПУ»)
Институт среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»**

для специальности

13.02.03 *Электрические станции, сети и системы*

*Год начала подготовки по УП 2021
На базе среднего общего образования
(Заочная форма обучения)*

Санкт-Петербург
2024 год

РАССМОТРЕНА:
предметной (цикловой)
комиссией «Физическая культура»
Протокол №9 от «25 » апреля 2024 г.
Председатель ПЦК
Е.Л. Моторина _____
подпись

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИСПО
_____ Р.А. Байбиков
« ____ » _____ 2024 г.

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 9 от «26» апреля 2024 г.
Зам. директора по УМР
Е.Г. Конакина _____
подпись

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО по специальностям технического профиля и учебного плана ИСПО федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого».

Разработчик:
Моторина Е. Л. - преподаватель ИСПО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена ОПОП по специальностям технического профиля.

Место дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла и направлена на формирование ОК 3,6,8:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

В соответствии с ФГОС СПО для специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы в результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины учащийся должен **знать**:

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

– основы здорового образа жизни;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **178 часов**, в том числе:

обязательная аудиторная учебной нагрузка обучающегося **8 часов**,

самостоятельная работа обучающегося **170 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	178
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. – теоретический Научно-методические основы формирования физической культуры личности		56	1,2
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления. Физическая культура как часть общей культуры человека, спорт. Сущность и ценности физической культуры: социально значимые, профессионально значимые, индивидуально-личностные. Физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, самовоспитание. Психофизическая подготовка и тренировка. Физическая и функциональная подготовленность. Профессиональная направленность физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как биосистема. Адаптационные возможности человека. Функции дыхания. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом. Работоспособность. Утомление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека. Основы здорового образа жизни. Физическое и психическое здоровье человека. Здоровый образ жизни и его значение в выполнении личностью социально-профессиональных функций. Стил жизни. Здоровье и двигательная активность человека. Вредные привычки – курение, алкоголь, переедание. Гигиена физических упражнений. Профилактика простудных заболеваний. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе возникающих в процессе профессиональной деятельности.	2	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	54	

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		62	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Воспитание физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Принципы физического воспитания и тренировки. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Практические занятия 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.	2	2,3
	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу в спортивном зале и на стадионе. Прыжки в длину с места, с разбега и способом «согну ноги». Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Практические занятия На каждом занятии планируется: 1. решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий: бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; 2. решение задач по воспитанию двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, координации движений посредством выполнения комплексов упражнений; 3. сообщение сведений о правилах судейства в лёгкой атлетике. Самостоятельная работа 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	29	2,3
Раздел 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала БАСКЕТБОЛ	2	2,3

Теоретические сведения. История современного состояния баскетбола. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена Правила соревнований по баскетболу. Техника безопасности. Гигиенические требования. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения

и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения.

История развития волейбола. Техника безопасности во время игры. Понятие о технике и тактике игры. Правила игры в волейбол. Методика судейства соревнований, терминология и жестикуляция.

Техническая подготовка

Перемещения. Перемещений волейболиста в нападении, защите (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Стойки. Стартовые стойки. Стойки волейболиста в нападении, защите.

Подачи. Техника выполнения прямой нижней подачи. Прямая верхняя подача. Ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи. Имитационные и специальные упражнения в парах, тройках (без сетки, с сеткой).

Передачи. Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.

Нападающий удар. Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой, перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.). Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

Блокирование. Техника выполнения блока (имитационные и специальные упражнения). Одиночное блокирование после набрасывания. Одиночное блокирование в игре. Групповое блокирование после набрасывания. Групповое блокирование в игре.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности

	<p>игры в нападении игроков и команды в целом. Обучения индивидуальным тактическим действиям. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.</p> <p>Тактика защиты. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями</p> <p>Учебно-тренировочные игры. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.</p> <p>Практические занятия</p> <p>На каждом занятии планируется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой; 2. решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры; 3. решение задач по развитию двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий, в том числе в спортивных секциях по баскетболу и волейболу.</p>	29	

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) <i>(погружен в учебно-практический раздел)</i>		60	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения (прикладные знания). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как направление системы физического воспитания. Производственная физическая культура (ПФК) в рабочее, учебное и вне рабочее время. Профессиональные заболевания; профессиональная деформация специалистов профессий «человек-техника»; средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Анализ профессиограммы специалистов сферы информационных технологий. Возможности повышения профессиональной работоспособности человека средствами и методами физической культуры и спорта. Оптимальное согласование человека и технических устройств. Резервные возможности человека, тренировка компенсаторных механизмов, устойчивость организма к воздействию внешней среды. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий, формирование профессионально значимых физических качеств посредством следующих форм физической активности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. кроссы на длинные дистанции, 2. спортивные и подвижные игры, 3. физические упражнения непосредственно на рабочем месте – физкультпаузы, 4. специальные упражнения на быстроту, 5. силовые виды занятий, 6. занятия на открытом воздухе (стадионе), 7. производственная гимнастика, 8. гимнастика – упражнения со скакалкой, на гимнастической стенке, кувырки и др., 9. эстафеты с резкими переходами, передачами мячей, остановками, поворотами, 10. гимнастика для глаз, массаж глазных яблок через сомкнутые веки и обдавливанием 	2	2,3

	краев глазных впадин (упражнения выполняются в виде комплексов из 6-7 упр. в течение 7-10 мин. через каждый час работы или по мере усиления усталости, не выходя из аудитории.		
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессии деятельности типа «человек-техника» в течение дня, во время профессиональной практики, в свободное время.</p>	58	
	Всего	178 (8 ауд.)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала, бассейна.

Оборудование спортивного зала и площадки:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- переносные ворота для игры в футбол;
- баскетбольные кольца;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные;
- мячи для фитбола;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д;
- скакалки;
- маты;
- гимнастические коврики;
- гантели;
- тренажёры;
- гири;
- секундомеры.

Оборудование плавательного бассейна:

- плавательные доски;
- мячи для водного поло;
- гантели для аквааэробики.

В спортивном зале находится:

- паспорт спортивного зала;
- учебно-методический комплекс дисциплины «Физической культуры».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 6-е – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 378, [1] с. : ил. – (Высшее образование).
2. [Макеева, В. С.](#) Организационно-методические условия развития самостоятельности студентов на занятиях физической культуры [Электронный ресурс] / В. С. Макеева ; Санкт-Петербургский государственный политехнический университет. — Электрон. текстовые дан. (1 файл : 141 Кб) // Материалы...16-17 февраля 2006 г. [Электронный ресурс]. Т. 1 / Санкт-Петербургский государственный политехнический университет; Международная академия наук высшей школы .— СПб. — Доступ из локальной сети ФБ СПбГПУ (чтение, печать, копирование) .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <URL:<http://www.unilib.neva.ru/dl/local/006490.pdf>>.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> – Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения учебно-тренировочных занятий (<i>текущий контроль</i>)
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <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"> – экспертная оценка индивидуального плана самостоятельных занятий по физической культуре (<i>текущий контроль</i>) – экспертная оценка дневника самоконтроля (<i>текущий контроль</i>) – экспертная оценка знаний студентов при выполнении самостоятельных занятий по физической культуре.

Формы оценки результативности обучения:
пятибалльная, на основе которой выставляется итоговая оценка.

Методы оценки результатов обучения дисциплины «Физическая культура»:
итоговая оценка по окончании изучения выставляется на основании зачетной с учетом текущей успеваемости.

Темы рефератов:

1. История и развития физической культуры в России.
2. Баскетбол. История развития, правила игры.
3. Волейбол. История развития, правила игры.
4. Футбол. История развития, правила игры.
5. Лёгкая атлетика. История развития, виды.
6. Плавание. История развития. Виды спорта.
7. Физиологические изменения в мышечной системе при физических нагрузках.
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Общая и специальная физическая подготовка в игровых видах спорта.
10. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
11. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
12. Возрастные особенности интенсивного увеличения силы, быстроты.
13. Закаливание: основные процедуры.
14. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
15. Травматизм во время занятий и его причины. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.

Приложение

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15
Уважающий традиционные духовно-нравственные ценности, правила и нормы поведения в ИСПО.	ЛР20