Частное образовательное учреждение
профессионального образования
«Брянский техникум управления и бизнеса»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ ПО БТУБ
Л.Л.Прокопенко
«31» 08 2023 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии СПО 38.01.01. Оператор диспетчерской
(производственно-диспетчерской) службы

Брянск – 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	3
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	3
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	7
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.01 «Организация диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Компетенции	Уметь	Знать
ОК. 1-7	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	80
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
лекции	4
лабораторные занятия (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	36
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
контрольная работа	
Самостоятельная работа	**40**
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины для очной формы обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ПЗ	СРС
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2		2
2	Тема 2. Техника спринтерского бега. Практическое занятие «Изучение техники спринтерского бега. Бег 60 м. с фиксированием результата (с низкого и высокого старта)».	4		2	2
3	Тема 3. Техника челночного бега. Практическое занятие «Изучение техники челночного бега 3х10. Равномерный бег 1000 м. ОРУ».	4		2	2
4	Тема 4. Техника бега на средние дистанции. Практическое занятие « Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерный бег 800 метров. ОРУ на закрепление общей выносливости».	4		2	2
5	Тема 5. Упражнение на развитие силы. Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие силы».	4		2	2
6	Тема 6.. Российский физкультурно-спортивном комплексе ГТО.	3	1		2
7	Тема 7. Основные физические качества. Практическое занятие «Определение основных физических качеств».	4		2	2
8	Тема 8. Техника длительного бега. Практическое занятие «Изучение техники длительного бега. Бег на 2000 м. девушки, с фиксированием результата».	4		2	2
9	Тема 9. Прыжок в длину с места, с разбега Практическое занятие «Изучение техники прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести».	4		2	2
10	Тема 10. Техника эстафетного бега. Практическое занятие «Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 м.».	4		2	2
11	Тема 11. Техника прыжка в высоту. Практическое занятие «Изучение техники выполнения прыжка в высоту способом перешагивания (ножницы)».	4		2	2
12	Тема 12. Техника метания гранаты. Практическое занятие «Изучение техники метания гранаты с места, на три шаговых шага, с разбега (700 гр. юноши 500 гр. девушки)».	4		2	2

13	Тема 13. Командные эстафеты. Практическое занятие «Выполнение командных эстафет».	4		2	2
14	Тема 14. Оздоровительные системы физического воспитания. Т.Б. Правила по волейболу. Ознакомление с оздоровительными системами физического воспитания. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол.	3	1		2
15	Тема 15 Техника передвижений, комбинаций (волейбол). Практическое занятие «Изучение техники передвижений, комбинаций из основных элементов в игре в волейбол».	4		2	2
16	Тема 16. Техника приема, передачи мяча (волейбол). Практическое занятие «Изучение техники приема мяча в опорном положении, в прыжке (низом двумя руками, верхом). Передачи мяча верхом, низом, назад».	4		2	2
17	Тема 17. Техника подачи мяча (волейбол). Практическое занятие «Изучение техники выполнения прямой верхней подачи, снизу, с боку».	8		4	4
18	Тема 18. Техника прямого нападающего удара (волейбол). Практическое занятие « Изучение и овладение техникой выполнения прямого нападающего удара».	8		4	4
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2		2	
	Всего	80	4	36	40

2.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	80
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	10
в том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	

контрольная работа	
Самостоятельная работа	70
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ПЗ	СРС
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	1		3
2	Тема 2. Техника спринтерского бега. Практическое занятие «Изучение техники спринтерского бега. Бег 60 м. с фиксированием результата (с низкого и высокого старта)».	4	0,5		3,5
3	Тема 3. Техника челночного бега. Практическое занятие «Изучение техники челночного бега 3х10. Равномерный бег 1000 м. ОРУ».	4	0,5		3,5
4	Тема 4. Техника бега на средние дистанции. Практическое занятие « Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерный бег 800 метров. ОРУ на закрепление общей выносливости».	4	0,5		3,5
5	Тема 5. Упражнение на развитие силы. Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие силы».	4	0,5		3,5
6	Тема 6.. Российский физкультурно-спортивном комплексе ГТО.	3	0,5		2,5
7	Тема 7. Основные физические качества. Практическое занятие «Определение основных физических качеств».	4	0,5		3,5
8	Тема 8. Техника длительного бега. Практическое занятие «Изучение техники длительного бега. Бег на 2000 м. девушки, с фиксированием результата».	4	0,5		3,5
9	Тема 9. Прыжок в длину с места, с разбега Практическое занятие «Изучение техники прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести».	4			4
10	Тема 10. Техника эстафетного бега. Практическое занятие «Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 м.».	4			4

11	Тема 11. Техника прыжка в высоту. Практическое занятие «Изучение техники выполнения прыжка в высоту способом перешагивания (ножницы)».	4			4
12	Тема 12. Техника метания гранаты. Практическое занятие «Изучение техники метания гранаты с места, на три шаговых шага, с разбега (700 гр. юноши 500 гр. девушки)».	4			4
13	Тема 13. Командные эстафеты. Практическое занятие «Выполнение командных эстафет».	4	0,5		3,5
14	Тема 14. Оздоровительные системы физического воспитания. Т.Б. Правила по волейболу. Ознакомление с оздоровительными системами физического воспитания. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол.	3	1		2
15	Тема 15 Техника передвижений, комбинаций (волейбол). Практическое занятие «Изучение техники передвижений, комбинаций из основных элементов в игре в волейбол».	4	0,5		3,5
16	Тема 16. Техника приема, передачи мяча (волейбол). Практическое занятие «Изучение техники приема мяча в опорном положении, в прыжке (низом двумя руками, верхом). Передачи мяча верхом, низом, назад».	4	0,5		3,5
17	Тема 17. Техника подачи мяча (волейбол). Практическое занятие «Изучение техники выполнения прямой верхней подачи, снизу, с боку».	8	0,5		7,5
18	Тема 18. Техника прямого нападающего удара (волейбол). Практическое занятие « Изучение и овладение техникой выполнения прямого нападающего удара».	8	05		7,5
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2	2		
	Всего	80	10		70

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Огнетушитель. Стенды. Стол теннисный с комплектом для игры в настольный теннис. Груша боксерская. Мешок боксерский. Маты спортивные. Тренажеры для пресса. Беговая

дорожка, Велотренажер. Гири 24 кг .Шведская лестница деревянная. Стол для амреслинга. Стойка турник + брусья. Скамьи гимнастическая деревянные. Крепление для груш. Сетка футбольная. Гантели 1 кг. Канат. Сетка волейбольная. Комплект футбольной формы. Футболки волейбольная. Шлемы боксерские. Гири 16 кг. Будо-маты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442

Дополнительная:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106205.html
2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813
3. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/118424.html

Интернет – ресурсы:

1.Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - https://www. urait.ru
2.Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - http://www.iprbookshop.ru
3. Информационно-правовой портал «ГАРАНТ» - http://www.garant.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий и по итогам изучения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *-знать:* - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Т**екущий контроль при проведении:** устного опроса; -тестирования; -оценки результатов самостоятельной работы**;** - письменная работа (если предусмотрено) **Промежуточная аттестация** в форме - дифференцированного зачета; - защиты письменной работы (если предусмотрено)

Оценка экзамена, зачета, дифференцированного зачета, устного опроса выражается в баллах (при устном ответе).

«отлично» - студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями, умениями по данной дисциплине в соответствии с ФГОС СПО: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, иллюстрирован практическим опытом профессиональной деятельности;

«хорошо» – студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа;

«удовлетворительно» – студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа: ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен;

«неудовлетворительно» – студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки.

Критерии оценок тестового контроля знаний:

5 (отлично) – 86 -100% правильных ответов

4 (хорошо) – 71-85% правильных ответов

3 (удовлетворительно) – 51-70% правильных ответов

2 (неудовлетворительно) – 50% и менее правильных ответов

При оценивании письменных работ (ответов на контрольные вопросы, выполнении курсовых, контрольных работ, рефератов, выполнении практических заданий различного вида), учитывается правильность оформления работы и требования, предъявляемые к оценкам:

«отлично» - письменная работа отвечает всем требованиям, изложенным в методических указаниях по выполнению письменных работ; студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями, умениями по данной дисциплине в соответствии с ФГОС СПО: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, иллюстрирован практическим опытом профессиональной деятельности;

«хорошо» - письменная работа в основном отвечает всем требованиям, изложенным в методических указаниях по выполнению письменных работ, но допускаются отдельные незначительные ошибки в оформлении, незначительные неточности в форме изложения материала; студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа;

«удовлетворительно» - письменная работа в основном отвечает всем требованиям, изложенным в методических указаниях по выполнению письменных работ, но допускаются незначительные ошибки в оформлении, незначительные неточности в форме изложения материала, встречаются опечатки; студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа: ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен;

«неудовлетворительно» - письменная работа не отвечает требованиям, изложенным в методических указаниях по выполнению письменных работ (содержание работы не раскрывает заявленную тему, нарушена логика изложения материала, не достигнута цель, не выполнены задачи исследования); студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки.