

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ ПО БТУБ
Л.Л. Прокопенко
« 31 » августа 2021 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

очная; очно-заочная

Брянск – 2021

Брянск – 2021

ОДОБРЕНА
Предметно – цикловой комиссией
Председатель ПЦК

_____ Т.М. Хвостенко

Составлена в соответствии
с Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
профессионального образования по
профессии «Мастер по обработке
цифровой информации»
от 02.08 2013 г. № 854

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |

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

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программ в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Компетенции | Уметь | Знать |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-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 | |
| лабораторные занятия (если предусмотрено) | |
| практические занятия (если предусмотрено) | 40 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | |
| контрольная работа | |
| Самостоятельная работа | 40 |
| Промежуточная аттестация | зачет |

2.2. 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 | 2 |
| в том числе: | |
| лекции | |
| лабораторные занятия (если предусмотрено) | |
| практические занятия (если предусмотрено) | 2 |

| | |
|-----------------------------------------------|-------|
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | |
| контрольная работа | |
| Самостоятельная работа | 78 |
| Промежуточная аттестация | зачет |

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

| № п.п. | Темы дисциплины | Трудоемкость | Лекции | ПЗ | СРС |
|--------|---------------------------------|--------------|--------|----|-----|
| 1 | Легкая атлетика | 18 | | 8 | |
| 2 | Спортивные игры. Баскетбол. | 20 | | 10 | |
| 3 | Спортивные игры. Волейбол | 20 | | 10 | |
| 4 | Лыжный спорт. | 20 | | 10 | |
| | Промежуточная аттестация: зачет | 2к | | 2к | |
| | Всего | 40 | | 40 | 40 |

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

| № п.п. | Темы дисциплины | Трудоемкость | Лекции | ПЗ | СРС |
|--------|---------------------------------|--------------|--------|----|-----|
| 1 | Легкая атлетика | 18 | | | 18 |
| 2 | Спортивные игры. Баскетбол. | 20 | | | 20 |
| 3 | Спортивные игры. Волейбол | 20 | | | 20 |
| 4 | Лыжный спорт. | 20 | | | 20 |
| | Промежуточная аттестация: зачет | 2к | | 2к | |
| | Всего | 40 | | 2 | 78 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы раздела требует наличия спортивного зала.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Также для реализации раздела «Физическая культура» используется тренажерный зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная:

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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/495018>.

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>.

Дополнительная:

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

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>

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>

Интернет – ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://www.biblio-online.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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Проверка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Владение техническими приёмами используемыми для игры в волейбол и баскетбол. |
| Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни | Прохождение дистанции на лыжах классическим и коньковым ходами. Тестирование. Разработка комплексов ОРУ. Защита рефератов по физической культуре и основам здорового образа жизни. |