


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
"Марийский политехнический техникум"

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе ГБПОУ
Республики Марий Эл «МПТ»


В. С. Лисин
« 1 » *сентябре* 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии
38.01.03 Контролёр банка

Йошкар-Ола, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 38.01.03 Контролер банка, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 № 693 с изменениями, утверждёнными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2021 г. N 450.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл "Марийский политехнический техникум" (ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»)

Разработчики:

Киртаев С.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов социально-экономического профиля подготовки

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ 1 от «01» сентября 2021 г.

Председатель ЦМК  / Кулалаева О.Н./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина ФК. Физическая культура входит в состав раздела физическая культура (ФК.00) основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 38.01.03 Контролёр банка.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 9	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	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 18	Проявляющий самостоятельность и личную ответственность за свои поступки в соответствии с общечеловеческими ценностями и нравственными нормами, принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 18	– 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	38
итоговая аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Инструктаж по ТБ.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 18
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 1. Техника бега на 100 м. 2. Бег на короткую дистанцию: 30-50-80 м 3. Низкий старт. Финиширование. Тренировка. 4. Зачет – бег 100 м. 5. Обучение технике метания гранаты на дальность. 6. Обучение технике метания гранаты на точность. 7. Совершенствование технике метания гранаты. 8. Зачет – метание гранаты на дальность	16	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 18
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала 1. Тактика нападения 2. Тактика защиты 3. Учебно-тренировочная игра.	4	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 18

1	2	3	4
Тема 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Содержание учебного материала	4	
	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. 2. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 18
Тема 4. Волейбол	Содержание учебного материала	6	
	1. Передача, подача мяча, нападающий удар. Прием мяча снизу одной и двумя руками. 2. Блокирование. Тактика защиты. Тактика нападения 3. Учебно-тренировочная игра.		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 18
Тема 5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника выполнения жима лежа. 2. Круговая тренировка на тренажерах и снарядах. 3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 18
Самостоятельная работа: – воспитание самодисциплины; – внедрение физических упражнений в повседневную жизнь; – совершенствование навыков; – освоение дополнительного теоретического материала (подготовка рефератов, сообщений, презентаций по темам) и практического материала по физической культуре, накопленного практического опыта.		40	
Дифференцированный зачет.		2	
Всего:		80 (40/40)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала и места для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

1. Спортивное оборудование:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи для мини-футбола;
- канат;
- гранаты для метания;
- гантели и гири;
- скакалки;
- палки гимнастические.

2. Спортивный инвентарь:

- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- перекладина навесная универсальная;
- стол теннисный;
- турник гимнастический;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- тренажёр для занятий атлетической гимнастикой;
- щиты;
- ворота для игры в мини-футбол;
- многофункциональная скамья со штангой.

Оборудование оздоровительного центра:

- беговая дорожка;
- велотренажёр;
- коврики;
- вибромассажёр;
- рукопед;
- эллиптический тренажёр;
- терапевтический тренажёр стимулятор;
- массажный стол;
- тренажёр Бубновского;
- реабилитационные силовые тренажёры.

Открытый стадион:

- беговая дорожка;
- площадка для игры в футбол;
- баскетбольная площадка;

– лыжная трасса.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы:

3.2.1. Печатные издания:

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 176с.

Дополнительные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). Учебник: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2021. – 214 с.

3.2.2 Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sported.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</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"> – проверка выполнения комплексов атлетической гимнастики во время разминки на учебном занятии; – проверка выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации во время учебного занятия; – наблюдение за действиями по самоконтролю во время учебного занятия; – сдача контрольных нормативов по темам программы.
<p>Знать:</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"> – фронтальные и индивидуальные опросы по темам программы; – подготовка и защита рефератов (презентаций) на заданные темы; – проверка планов индивидуальных занятий, составленных обучающимися.