

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
« 21 » апреля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.01.03 Контролер банка

Йошкар-Ола, 2021

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **38.01.03 Контролер банка**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. № 693.

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 математических, естественнонаучных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ 10 от «21» июня 2021 г.

Председатель цикловой методической комиссии:  / Мосунова С.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 38.01.03 Контролер банка

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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.

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 в форме дифференцированного зачета	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	<p>Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p>	2	1
Тема 1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	
Тема 2. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тактика нападения 2. Тактика защиты 3. Учебно-тренировочная игра. 	4	
Тема 3. Психологические основы учебного и производственного труда	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Психологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	4	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 5. 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.		
Тема 6 . Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника подъема одной гири 2. Техника подъема двух гирь 3. Тактика подъема одной гири и отдых 4. Тактика подъема двух гирь и отдых 5. Техника выполнения становой тяги 6. Техника выполнения присяда со штангой 7. Техника выполнения жима лежа 8. Тактика выступления в соревнованиях по пауэрлифтингу 9. Круговая тренировка на тренажерах и снарядах 10. Круговая тренировка на тренажерах и снарядах. ППФП. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности 11. Индивидуальные занятия на тренажерах 12 Армрестлинг		
	Дифференцированный зачет	2	
Самостоятельная работа: <input type="checkbox"/> воспитание самодисциплины; <input type="checkbox"/> внедрение физических упражнений в повседневную жизнь; <input type="checkbox"/> совершенствование навыков; <input type="checkbox"/> освоение дополнительного теоретического материала (подготовка рефератов, сообщений, презентаций по темам) и практического материала по физической культуре, накопленного практического опыта.		40	
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Спортивные залы и спортивный стадион должны быть оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения

Учебно-практическое оборудование для реализации программы:

Контейнер с набором т/а гантелей
Скамья атлетическая, вертикальная
Скамья атлетическая, наклонная
Стойка для штанги
Штанги тренировочные
Гантели наборные
Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина
Коврик гимнастический
Акробатическая дорожка
Маты гимнастические
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Барьеры л/а тренировочные
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м; 50м)
Номера нагрудные
Баскетбол, волейбол
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Весы медицинские с ростомером
Аптечка медицинская

Спортивные залы

Спортивный игровой зал
Спортивный тренажерный зал

Стадион, оборудование

Легкоатлетическая дорожка

Кабинет преподавателя

Раздевалки

Душевые

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В. и др. - 18-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО, 2010

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников и др., ФИРО - М.: Издательский центр «Академия», 2011.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<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: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<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.