

Частное профессиональное образовательное учреждение  
"Южный многопрофильный техникум"

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

#### **38.01.03 Контролер банка**

на базе среднего общего образования  
на базе основного общего образования

Армавир, 2022

ОДОБРЕНА  
Цикловой методической комиссией  
по профессии 38.01.03 Контролер банка  
Председатель цикловой  
методической комиссией



\_\_\_\_\_  
17.06.2022 г. О.А. Илюхина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ ЮМТ  
\_\_\_\_\_  
«17» июня 2022 г. Е.С. Федотенков

Рассмотрена  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 6 от 17.06.2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 080110.02 Контролер банка, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 693

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Разработчики:  
Мальцев В.В., преподаватель  
Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент

Для поступивших в 2021 году

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 080110.02 Контролер банка.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** дисциплина относится к базовым дисциплинам.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**уметь:**

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

**Перечень формируемых компетенций:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общими и профессиональными компетенциями:

- 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).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	34
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	—
индивидуальные задания	28
внеаудиторная самостоятельная работа	12
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	1,2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.</li> <li>2. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.</li> <li>3. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний.</li> <li>4. Профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.</li> <li>5. Профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.</li> <li>6. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	4	
<b>Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	2,3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам).</li> <li>2. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.</li> <li>3. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц бедра, брюшного пресса.</li> <li>4. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, груди, спины.</li> </ol>		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	

<b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). <i>Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</i></li> <li>2. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</li> <li>3. самомассаж, приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).</li> <li>4. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</li> </ol>		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	
	<p><i>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</i> Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов-конспектов индивидуальных занятий.</p> <p><i>Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой.</i> Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ ее динамики (по частоте сердечных сокращений). Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия (определение частоты сердечных сокращений при выполнении «одномоментной пробы» в начале и в конце занятия).</p> <p><i>Профилактические и восстановительные процедуры.</i> Проведение простейших приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки).</p> <p><i>Медико-педагогические наблюдения</i> за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.</p>		
<b>Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	

<b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.</li> <li>2. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).</li> <li>3. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.</li> <li>4. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.</li> </ol>		2,3
<b>Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Гимнастика с основами акробатики:</i> Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы.</li> <li>2. <i>Легкая атлетика:</i> Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</li> <li>3. <i>Лыжные гонки:</i> Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов. <i>Плавание:</i> Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания : плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м); технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).</li> <li>4. <i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон, ручной мяч).</li> <li>5. <i>Атлетические единоборства:</i> основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении. <i>Специальная физическая подготовка.</i> Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей, определяемых спецификой избранного вид спорта.</li> </ol>	<b>5</b>	2,3



<b>Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	2,3
	1. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. 2. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). 3. <i>Спортивные игры.</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). 4. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	
<i>Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</i> Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. <i>Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.</i> Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.			
<b>Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 3.1 Практико-ориентированная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	2,3
	1. Тестирование физических качеств. 2. Организация и судейство массовых спортивных соревнований по избранному виду спорта. 3. Спортивные соревнования. 4. Спортивные соревнования.		
<b>Тема 3.2 Прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	2,3
	1. Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. 2. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств. 3. <i>Прикладные упражнения начальной военной подготовки.</i> Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках ( <i>юноши</i> ) по горизонтально натянутому канату. Лазанье по гимнастическому канату. Опорные прыжки через препятствия). 4. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. 5. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	
	Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.		
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс:

1. Спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки;
2. Мужской и женский тренажерные залы.

Основное оборудование:

брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3. ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы (для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные (для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, 2020
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином, 2017

### **Дополнительная литература:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>
3. Физическая культура: Уч./ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын - 14изд,176с.-(СПО). М.:ИЦ Академия,2014

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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