


Комитет образования и науки Курской области

областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский государственный политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБПОУ «КГПК»



О.И. Морозова

«29» июня 2018 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**Физическая культура**

для специальности 38.02.07 Банковское дело

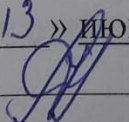
Курск

2018

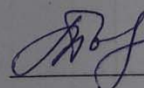
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 года, № 67 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 февраля 2018 года, регистрационный №50135)

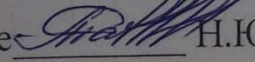
Разработчик: Бирдус В.Р., преподаватель ОБПОУ «КГПК»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К «Физическая культура и БЖД»

Протокол № 10 от «13» июня 2018 г.  
Председатель П(Ц)К  Р.А. Луданов

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

Протокол № 3 от «21» июня 2018 г.  
Председатель Методического совета  И. Н. Толмачева

Заместитель директора по учебной работе  Н.Ю. Тарасова

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО для специальности 38.02.07 Банковское дело.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл программы подготовки специалистов среднего звена

**Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 3.</b>	<p><b>У1</b> – применять современную научную профессиональную технологию;</p> <p><b>У2</b> – определять и выстраивать траектории профессионального и личностного развития.</p>	<p><b>31</b> – современной научной и профессиональной терминологии;</p> <p><b>32</b> – возможные траектории профессионального развития</p>
<b>ОК 4.</b>	<p><b>У3</b> – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	<p><b>33</b> – психологические основы деятельности коллектива;</p> <p><b>34</b> – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>
<b>ОК 8.</b>	<p><b>У4</b> – применять рациональные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики в профессиональной деятельности;</p> <p><b>У5</b> – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p><b>У6</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><b>35</b> – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><b>36</b> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>37</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	178
Самостоятельная работа	12
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	158
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	154
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
консультации	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	8
<i>Формы самостоятельной работы (составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда, посещение студентами спортивных секций, участие студентов в соревнованиях по видам спорта)</i>	
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение

физической культуры. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

Тема 1.2 Общая физическая подготовка

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Тема 2.1. Лыжная подготовка

Тема 2.2 Спортивные игры (волейбол)

Тема 2.3 Спортивные игры (футбол)

Тема 2.4 Легкая атлетика

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности

Тема 1.2 Общая физическая подготовка

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Тема 2.1 Легкая атлетика (часть 2)

Тема 2.2 Спортивные игры (баскетбол)

Тема 2.3 Спортивные игры (настольный теннис)

Тема 2.4 Гимнастика (часть 1)

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка