

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САМАРСКИЙ ТОРГОВО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла

основной образовательной программы

38.02.07. Банковское дело

профиль обучения: социально - экономический

Самара, 2024

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО 38.02.07.

Банковское дело

Составитель: Астахова Л.Г. преподаватель ГБПОУ «СТЭК»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	
3 СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	
Приложение 1 .....	
Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО дисциплинарных (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебного предмета “Физическая культура” разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 38.02.07 Банковское дело.

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины “ Физическая культура” (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 38.02.07 Банковское дело рабочей программы воспитания по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Программа учебного предмета “Физическая культура” разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету “Физическая культура” разработано на основе: синхронизации образовательных результатов ФГОС

СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности; интеграции и преемственности содержания по предмету “Физическая культура” и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

### **1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет “Физическая культура” изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 38.02.07 Банковское дело.

На изучение предмета “Физическая культура” по 38.02.07 Банковское дело отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по 38.02.07 Банковское дело.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по 38.02.07 Банковское дело.

план, отражающий количество 78 часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета “Физическая культура”.

Контроль качества освоения предмета “Физическая культура” проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

Цель «Физической культуры» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально — культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Реализация программы учебного предмета “Физическая культура” в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по: освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРб), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.07 Банковское дело.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

В процессе освоения предмета “Физическая культура” у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего

## Планируемые результаты освоения дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Общие	Дисциплинарные (предметные)
<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p><b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в к</p> <p><b>ОК 05</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p><b>ОК 06</b> Проявлять гражданско-патриотическую</p>	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и</li> </ul>



<p>позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>оллективе и команде</p> <p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки</p> <p><b>ОК 09.</b> Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использовать в познавательной и социальной практике</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p>	<p>обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в</li> </ul>
---	---	--

	<p><b>в) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему</li> </ul>	<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	---

	<p>здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	
<p><b>ПК 2.5.</b> Формировать и регулировать резервы на возможные потери по кредитам</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</li> <li>- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на</li> </ul>	<p><b>- уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать работу с заемщиком, имеющим просроченную задолженность, на основании предварительно проделанной работы и с учетом намерений заемщика по оплате просроченной задолженности;</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового</li> </ul>

<p><b>ПК. 3.5</b> Выполнять и оформлять депозитные операции с физическими лицами.</p>	<p>воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; -оказывать первую помощь пострадавшим.</p> <p><b>знать:</b> -основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, п</p> <p><b>уметь:</b> - принимать сумки с наличными деньгами от инкассаторских работников и представителей организации; - подготавливать излишки денежной наличности для сдачи и оформлять соответствующие документы; - загружать в кассовые терминалы и банкоматы и изымать из них наличные деньги; изымать из автоматического сейфа сумки с наличными деньгами; - принимать и выдавать драгоценные металлы в физической форме;</p> <p><b>знать:</b> - порядок обработки, формирования и упаковки наличных денег; - правила эксплуатации банкоматов, кассовых терминалов и автоматических сейфов; - порядок приема, хранения и выдачи драгоценных металлов банками; - принципы снижения вероятности их реализации</p>	<p>образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов –</p> <p><b>знать:</b> - требования, предъявляемые банком к потенциальному заемщику-</p> <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными</p>
---	---	--

		<p>действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> <p>Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей</p>
--	--	--

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	74
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>10</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
лабораторные/практические занятия	9
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Формируемые компетенции	Направления воспитательной работы
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			2		
Основное содержание			1		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		1		Физическая направленность
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.				
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.			
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала		1	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	Физическая направленность
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики для специалистов Банковского дела.				
	Профессионально ориентированное содержание		1	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	
	2	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики для специалистов Банковского дела	1		
Раздел 2.					
Методико-практические занятия			15		
Тема 2.1 Подбор	Содержание учебного материала		2		Физическая

упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения для специалистов Банковского дела. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности				<b>направленность</b>
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>		
	<b>3</b>	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения для специалистов Банковского дела	<b>1</b>		
	<b>4</b>	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для специалистов Банковского дела	<b>1</b>		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	<b>Физическая направленность</b>
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».				
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	<b>5</b>	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	<b>1</b>		
	<b>6</b>	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>1</b>		
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	ОК 01, ОК 04,	<b>Физическая направленность</b>
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности для специалистов Банковского дела				
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>1</b>		
	<b>7</b>	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности для специалистов Банковского дела	<b>1</b>		



работоспособности					
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональных ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	<b>Физическая направленность</b>
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для специалистов Банковского дела.. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально - прикладной физической подготовки для специалистов Банковского дела				
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>		
	<b>8</b>	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для специалистов Банковского дела.	<b>1</b>		
	<b>9</b>	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально - прикладной физической подготовки для специалистов Банковского дела	<b>1</b>		
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>		<b>Физическая направленность</b>
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания для специалистов Банковского дела Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для специалистов Банковского дела Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для специалистов Банковского дела Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности для специалистов Банковского дела Упражнения связанные на профилактику заболеваний Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью для специалистов Банковского дела				

	Профессионально ориентированное содержание		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	
	10	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания для специалистов Банковского дела	1		
	11	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для специалистов Банковского дела	1		
	12	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастик для специалистов Банковского дела	1		
	13	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для специалистов Банковского дела	1		
	14	Упражнения с для специалистов Банковского дела овременных оздоровительных систем физического воспитания для специалистов Банковского дела	1		
	15	Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности для специалистов Банковского дела	1		
	16	Упражнения связанные на профилактику заболеваний для специалистов Банковского дела	1		
	17	Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью для специалистов Банковского дела	1		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04,	Физическая направленность
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности для специалистов Банковского дела Развитие основных физических качеств для специалистов Банковского дела				
	Профессионально ориентированное содержание		2		
	18	Освоение упражнений современных оздоровительных систем	1		

		физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности для специалистов Банковского дела		ОК 08	
	19	Развитие основных физических качеств для специалистов Банковского дела	1		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	<b>Физическая направленность</b>
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза, прыжки.				
	<b>Практические занятия</b>		<b>3</b>		
	20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1		
	21	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.	1		
	22	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза, прыжки.	1		
<b>Тема 3.2.</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		<b>Физическая направленность</b>
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой).				
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		

	23	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	24	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1		
Тема 3.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Физическая направленность
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц спины и живота. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.				
	Практические занятия		4		
	25	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса.	1		
	26	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц спины и живота.	1		
	27	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц ног с использованием собственного веса.	1		
	28	Выполнение упражнений со свободными весами	1		
	Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Футбол	Содержание учебного материала		10		Физическая направленность
	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и методика судейства. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Техника				

	нападения и защиты. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения. Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
<b>29</b>	Техника безопасности на занятиях футболом.	<b>1</b>		
<b>30</b>	Правила игры и методика судейства.	<b>1</b>		
<b>31</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	<b>1</b>		
<b>32</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	<b>1</b>		
<b>33</b>	Техника нападения и защиты	<b>1</b>		
<b>34</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>		
<b>35</b>	Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	<b>1</b>		
<b>36</b>	Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения	<b>1</b>		
<b>37</b>	Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты	<b>1</b>		
<b>38</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	<b>1</b>		
<b>Тема 4.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>		<b>Физическая направленность</b>
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры и методика судейства. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение			

	мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.			ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
	<b>39</b>	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	<b>1</b>		
	<b>40</b>	Правила игры и методика судейства.	<b>1</b>		
	<b>41</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	<b>1</b>		
	<b>42</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>1</b>		
	<b>43</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	<b>1</b>		
	<b>44</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>1</b>		
	<b>45</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	<b>1</b>		
	<b>46</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	<b>1</b>		
	<b>47</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча.	<b>1</b>		
	<b>48</b>	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты	<b>1</b>		
	<b>49</b>	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения	<b>1</b>		
	<b>50</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>1</b>		
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		<b>Физическая</b>

Волейбол	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и методика судейства. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча снизу двумя руками. Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения. Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.			ОК 01, ОК 04, ОК 08	направленность
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
	<b>51</b>	Техника безопасности на занятиях волейболом.	<b>1</b>		
	<b>52</b>	Правила игры и методика судейства.	<b>1</b>		
	<b>53</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения.	<b>1</b>		
	<b>54</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	<b>1</b>		
	<b>55</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	<b>1</b>		
	<b>56</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	<b>1</b>		
	<b>57</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар.	<b>1</b>		
	<b>58</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	<b>1</b>		
	<b>59</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча снизу двумя руками.	<b>1</b>		
	<b>60</b>	Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения.	<b>1</b>		
	<b>61</b>	Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты	<b>1</b>		

	<b>62</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>1</b>		
<b>Тема 4.4</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	<b>Физическая направленность</b>
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы».				
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	<b>63</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы»	<b>1</b>		
	<b>64</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы»	<b>1</b>		
<b>Тема 4.5</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	<b>Физическая направленность</b>
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого старта. Техника бега низкого старта. Техника стартового разгона. Техника финиширования. Техника бега 100 м. Техника бега по прямой с различной скоростью. Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м. Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.				
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>		
	<b>65</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	<b>1</b>		
	<b>66</b>	Техника бега высокого старта.	<b>1</b>		
	<b>67</b>	Техника бега низкого старта.	<b>1</b>		
	<b>68</b>	Техника стартового разгона	<b>1</b>		
	<b>69</b>	Техника финиширования	<b>1</b>		
	<b>70</b>	Техника бега 100 м	<b>1</b>		
	<b>71</b>	Техника бега по прямой с различной скоростью	<b>1</b>		
	<b>72</b>	Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	<b>1</b>		



	<b>73</b>	Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м.	<b>1</b>		
	<b>74</b>	Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м	<b>1</b>		
	<b>75</b>	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью	<b>1</b>		
	<b>76</b>	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	<b>1</b>		
	<b>77</b>	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>		
	<b>78</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>		
		<b>Всего</b>	<b>78</b>		

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный; щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч футбольный №4 массовый, насос для накачивания мячей с иглой,

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая. кронштейн навесной для канатов, обруч, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

граната для метания.

##### **Общефизическая подготовка**

комплект гантелей,

##### **Подвижные игры**

Спортивный зал

##### **Оборудование для проведения соревнований**

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

##### **Открытые спортивные площадки:**

отсутствуют

#### **Основные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с.
2. 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

### **Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

### **Интернет-ресурсы**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> Раздел: Физическая культура и спорт

Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала 38.02.07 Банковское дело

Общая/профессиональная компетенция	Тип оценочных мероприятий
ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллектив и команде	-составления словаря терминов либо кроссворда -защита презентации/доклада презентации -выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей -составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос <sup>1</sup> -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -тестирование (контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ -сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) -сдача нормативов ГТО -выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
<b>ПК 2.5.</b> Формировать и регулировать резервы на возможные потери по кредитам  <b>ПК. 3.5</b> Выполнять и оформлять депозитные операции с физическими лицами.	

**Преимственность планируемых результатов освоения дисциплины  
ФГОС СОО дисциплинарных (предметных) с образовательными  
результатами ФГОС СПО**

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование дисциплинарных (предметных) результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с дисциплинарными (предметными) ОР	Наименование разделов/тем и рабочей программы по предмету
<p><b>ОП. 02 Менеджмент</b> <b>уметь:</b> - планировать и организовывать работу подразделения; <b>знать:</b> - факторы внешней и внутренней среды организации; <b>ОП. 07 Безопасность жизнедеятельности</b> <b>уметь:</b> - ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности; - применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; - оказывать первую помощь пострадавшим.  <b>знать:</b> - основные виды</p>	<p><b>ПМ.02.</b> Осуществление кредитных операций <b>МДК.02.01.</b> Организация кредитной работы <b>ПК 2.5.</b> Формировать и регулировать резервы на возможные потери по кредитам <b>уметь:</b> - планировать работу с заемщиком, имеющим просроченную задолженность, на основании предварительно проделанной работы и с учетом намерений заемщика по оплате просроченной задолженности; <b>знать:</b> - требования, предъявляемые банком к потенциальному заемщику;</p>	<p><b>Прб01.</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <b>Прб04.</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</p>	<p><b>Тема 1.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» <b>Тема 2.</b> Легкая атлетика <b>Тема 3.</b> Атлетическая гимнастика <b>Тема 4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка. <b>Тема 5.</b> Основная гимнастика <b>Тема 6.</b> Волейбол <b>Тема 7.</b> Баскетбол <b>Тема 8.</b> Футбол</p>

<p>потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении -обязанностей военной службы;</li> <li>- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</li> </ul>	<p><b>ПМ. 03</b> Выполнение работ по должности служащего 23548 контролёр (сберегательного банка) <b>МДК.03.01.</b> Технология выполнения работ по должности служащего 23547 Контролёр Сберегательного банка <b>ПК. 3.5</b> Выполнять и оформлять депозитные операции с физическими лицами. <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать сумки с наличными деньгами от инкассаторских работников и представителей организации;</li> <li>- подготавливать излишки денежной наличности для сдачи и оформлять соответствующие документы;</li> <li>- загружать в кассовые терминалы и банкоматы и изымать из них наличные деньги; изымать из автоматического сейфа сумки с наличными деньгами;</li> <li>- принимать и выдавать</li> </ul>	<p>сохранения высокой работоспособности . <b>Пр605.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
--	--	---	--

	<p>драгоценные металлы в физической форме;  <b>знать:</b>  - порядок обработки, формирования и упаковки наличных денег;  - правила эксплуатации банкоматов, кассовых терминалов и автоматических сейфов;  - порядок приема, хранения и выдачи драгоценных металлов банками;</p>		
--	---	--	--