

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

основной образовательной программы

38.02.06. Финансы

профиль обучения: социально - экономический

Самара, 2025

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО 38.02.06. Финансы

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	14
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	25
Интернет-ресурсы	26

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) 38.02.06. Финансы.

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

учебного плана по специальности 38.02.06. Финансы рабочей программы воспитания по специальности.

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 38.02.06. Финансы. На изучение предмета “Физическая культура” по 38.02.06. Финансы отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по 38.02.06. Финансы

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по 38.02.06. Финансы

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 38.02.06. Финансы

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>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе</p> <p>ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование - их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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); - владеть современными технологиями укрепления и

<p>культурного контекста. ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использовать в познавательной и социальной практике - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: в) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности,</p>	<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - уметь использовать разнообразные формы и виды</p>
---	--	--

	<p>организовывать координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и 	<p>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);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

	<p>психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	
<p>ПК 1.5. Обеспечивать осуществление закупок для государственных и муниципальных нужд</p> <p>ПК 2.5. Формировать и регулировать резервы на возможные потери по кредитам</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, п 	<p>- уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать работу с заемщиком, имеющим просроченную задолженность, на основании предварительно проделанной работы и с учетом намерений заемщика по оплате просроченной задолженности;- - 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 – <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования, предъявляемые банком к потенциальному заемщику-

<p>ПК. 3.5 Выполнять и оформлять депозитные операции с физическими лицами.</p> <p>ПК 4.3. Участвовать в ревизии финансово-хозяйственной деятельности объекта финансового контроля</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - порядок обработки, формирования и упаковки наличных денег; - правила эксплуатации банкоматов, кассовых терминалов и автоматических сейфов; - порядок приема, хранения и выдачи драгоценных металлов банками; <p>ринципы снижения вероятности их реализации</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). <p>Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура"</p>
--	--	--

		определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей
--	--	--

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

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 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	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 Финансы				
	Профессионально ориентированное содержание		1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	
	2	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики для специалистов Финансы	1		
Раздел 2.					
Методико-практические занятия			15		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов	Содержание учебного материала		2		Физическая направленность
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения для специалистов Финансы . Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений				

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	различной функциональной направленности				
	Профессионально ориентированное содержание		2		
	3	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения для специалистов Финансы	1		
	4	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для специалистов Финансы	1		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	Физическая направленность
	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».				
	Практические занятия		2		
	5	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	6	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	Физическая направленность
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности для специалистов Финансы				
	Профессионально ориентированное содержание		1		
	7	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности для специалистов Финансы	1		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов	Содержание учебного материала		2		Физическая направленность
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для специалистов Финансы. Освоение				

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональных задач	методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально - прикладной физической подготовки для специалистов Финансы			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	
	Профессионально ориентированное содержание		2		
	8	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для специалистов Финансы	1		
	9	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально - прикладной физической подготовки для специалистов Финансы	1		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	Физическая направленность
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания для специалистов Финансы Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для специалистов Банковского дела Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для специалистов Финансы Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности для специалистов Финансы Упражнения связанные на профилактику заболеваний Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью для специалистов Финансы				
	Профессионально ориентированное содержание		8		
	10	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания для специалистов Финансы	1		
	11	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для специалистов Финансы	1		
	12	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастик	1		

		для специалистов Финансы			
	13	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для специалистов Финансы	1		
	14	Упражнения с для специалистов Финансы современных оздоровительных систем физического воспитания для специалистов Финансы	1		
	15	Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности для специалистов Финансы	1		
	16	Упражнения связанные на профилактику заболеваний для специалистов Финансы	1		
	17	Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью для специалистов Финансы	1		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	Физическая направленность
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности для специалистов Финансы Развитие основных физических качеств для специалистов Финансы				
	Профессионально ориентированное содержание		2		
	18	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности для специалистов Финансы	1		
	19	Развитие основных физических качеств для специалистов Финансы	1		
Раздел 3. Гимнастика			9		
Тема 3.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала		3		Физическая направленность
	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.				

	Практические занятия		3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	
	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		
Тема 3.2. Аэробика	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	Физическая направленность
	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).				
	Практические занятия		2		
	23	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	1		
	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 02,	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	1		

		атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса.		ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	
	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			48		
Тема 4.1. Футбол	Содержание учебного материала		10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	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).				
	Практические занятия		10		
	29	Техника безопасности на занятиях футболом.	1		
	30	Правила игры и методика судейства.	1		
	31	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	1		
	32	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1		
	33	Техника нападения и защиты	1		
	34	Дифференцированный зачет	1		
	35	Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1		

	36	Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения	1		
	37	Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты	1		
	38	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1		
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	Физическая направленность
	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.				
	Практические занятия		12		
	39	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1		
	40	Правила игры и методика судейства.	1		
	41	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1		
	42	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
	43	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	1		
	44	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
	45	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:	1		

		ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.			
	46	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1		
	47	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча.	1		
	48	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты	1		
	49	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения	1		
	50	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
Тема 4.3. Волейбол	Содержание учебного материала		12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	Физическая направленность
	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.				
	Практические занятия		12		
	51	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1		
	52	Правила игры и методика судейства.	1		
	53	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения.	1		
	54	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1		
	55	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя	1		

		руками.			
	56	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1		
	57	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар.	1		
	58	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1		
	59	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча снизу двумя руками.	1		
	60	Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения.	1		
	61	Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты	1		
	62	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
Тема 4.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	Физическая направленность
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы».				
	Практические занятия		2		
	63	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы»	1		
	64	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы»	1		
Тема 4.5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		14	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 5, ОК 6, ОК 9	Физическая направленность
	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.				
	Практические занятия		14		
	65	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1		
	66	Техника бега высокого старта.	1		

	67	Техника бега низкого старта.	1		
	68	Техника стартового разгона	1		
	69	Техника финиширования	1		
	70	Техника бега 100 м	1		
	71	Техника бега по прямой с различной скоростью	1		
	72	Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	1		
	73	Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м.	1		
	74	Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м	1		
	75	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью	1		
	76	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1		
	77	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		
	78	Дифференцированный зачет	1		
		Всего	78		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета – спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические скакалки, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Информационное обеспечение обучения

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, 2018. — 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, 2018. — 424 с

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 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

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://school-collection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> Раздел: Физическая культура и спорт
7. Сайт Rus.Edu 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 38.02.06. Финансы

Общая/профессиональная компетенция	Тип оценочных мероприятий
ОК04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллектив и команде	-составления словаря терминов либо кроссворда -защита презентации/доклада
ОК08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	презентации -выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей -составление профессиограммы
<p>ПК 2.5. Формировать и регулировать резервы на возможные потери по кредитам</p> <p>ПК. 3.5 Выполнять и оформлять депозитные операции с физическими лицами.</p>	-заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос ¹ -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

Приложение 1

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 предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программы по предмету
<p>ОП 08 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; - оказывать первую помощь пострадавшим; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи и основные мероприятия гражданской обороны; - принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных 	<p>ПМ 01 Финансово-экономическое планирование в секторе государственного и муниципального управления и организация исполнения бюджетов бюджетной системы Российской Федерации</p> <p>МДК.01.03 Финансово-экономический механизм государственных закупок</p> <p>ПК 1.5. Обеспечивать осуществление закупок для государственных и муниципальных нужд</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обобщать и анализировать информацию о ценах на товары, работы, услуги в сфере закупок; - осуществлять мониторинг поставщиков (подрядчиков, исполнителей) в сфере закупок; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - типы государственных и муниципальных учреждений и порядок их деятельности; - особенности составления закупочной 	<p>ПР6 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры 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)</p> <p>ПР6 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>ПР6 05 Владение техническими приемами и двигательными</p>	<p>Тема 1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> <p>Тема 2 Футбол</p> <p>Тема 3 Баскетбол</p> <p>Тема 4 Волейбол</p> <p>Тема 5 Основная гимнастика</p> <p>Тема 6 Атлетическая гимнастика</p> <p>Тема 7 Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>

<p>явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы военной службы и обороны государства; - область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. 	<p>документации, методы определения и обоснования начальных (максимальных) цен контракта и порядок организации проведения закупок.</p> <p>ПМ 02 Ведение расчетов с бюджетами бюджетной системы Российской Федерации.</p> <p>МДК.02.01 Организация расчетов с бюджетами бюджетной системы Российской Федерации</p> <p>ПК 2.2. Обеспечивать своевременное и полное выполнение обязательств по уплате налогов, сборов и других обязательных платежей в бюджеты бюджетной системы Российской Федерации;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять контрольные процедуры в целях обеспечения соблюдения законодательства о налогах, сборах и страховых взносах; - методику проведения камеральных и выездных налоговых проверок; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - порядок проведения налогового контроля в форме налогового мониторинга; <p>ПМ 04 Участие в организации и осуществлении финансового контроля</p> <p>МДК.04.01 Финансовый контроль деятельности экономического субъекта</p> <p>ПК 4.3. Участвовать в</p>	<p>действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	
---	--	--	--

	<p>ревизии финансово-хозяйственной деятельности объекта финансового контроля</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить проверки, ревизии финансово-хозяйственной деятельности объектов финансового контроля в соответствии с видом и программой контрольного мероприятия; - осуществлять контроль за реализацией материалов проведенных ревизий и проверок; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структуру, полномочия и методы работы органов, осуществляющих финансовый контроль, порядок их взаимодействия; - основные контрольные мероприятия в ходе реализации процедур по исполнению бюджетов бюджетной системы Российской Федерации основные контрольные мероприятия при осуществлении закупок для государственных (муниципальных) нужд. 		
--	--	--	--