

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**38.02.07 Банковское дело**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная  
физическая культура**

2023

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело утверждённым приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 г. №67.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «38.02.07 Банковское дело»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено на заседании методического объединения Социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин, БЖД

Протокол №7 от 24.05.2023

Председатель МО Еристова Анна Анатольевна

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом

Протокол №7 от 25.05.2023

Председатель МС Шляхова Наталья Ивановна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура (наименование дисциплины)

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности «38.02.07 Банковское дело». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
2. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
3. ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04., ОК 08., ЛР 9.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;;  использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;;  Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практические занятия	10
Самостоятельная работа	150
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	160
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, , Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №1 Основы знаний	2	3	
	2 Практические занятия №1 Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №2 Основы знаний	2	3	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №5 Основная гимнастика	2	3	
Тема 6 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №6 Основная гимнастика	2	3	
Тема 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №7 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 8 Лёгкая атлетик	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №8 Лёгкая атлетик	2	3	
Тема 9 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №9 Баскетбол	2	3	
Тема 10 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №10 Баскетбол	2	3	
Тема 11 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №11 Волейбол	2	3	
Тема 12 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №12 Волейбол	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 13 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 <b>Самостоятельная работа №13</b> Настольный теннис	2	3	
Тема 14 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 <b>Самостоятельная работа №14</b> Настольный теннис	2	3	
Тема 15 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 <b>Самостоятельная работа №15</b> Футбол	2	3	
Тема 16 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 <b>Самостоятельная работа №16</b> Футбол	2	3	
Тема 17 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 <b>Самостоятельная работа №17</b> Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 18 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 <b>Самостоятельная работа №18</b> Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 19 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 <b>Самостоятельная работа №19</b> Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 20 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 <b>Самостоятельная работа №20</b> Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 21 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 <b>Самостоятельная работа №21</b> Основы знаний	2	3	
	2 <b>Практические занятия №2</b> Основы знаний	2	2	
Тема 22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 <b>Самостоятельная работа №22</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 23 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 <b>Самостоятельная работа №23</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 24 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 <b>Самостоятельная работа №24</b> Основная гимнастика	2	3	
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 <b>Самостоятельная работа №25</b> Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 26 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 <b>Самостоятельная работа №26</b> Баскетбол	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 27 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №27 Волейбол	2	3	
Тема 28 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №28 Настольный теннис	2	3	
Тема 29 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №29 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 30 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №30 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 31 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №31 Основы знаний	2	3	
	2 Практические занятия №3 Основы знаний	2	2	
Тема 32 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №32 Основы знаний	2	3	
Тема 33 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №33 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 34 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №34 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 35 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №35 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 36 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №36 Основная гимнастика	2	3	
Тема 37 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №37 Основная гимнастика	2	3	
Тема 38 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №38 Волейбол	2	3	
Тема 39 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №39 Волейбол	2	3	
Тема 40 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №40 Баскетбол	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 41 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №41 Баскетбол	2	3	
Тема 42 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №42 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 43 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №43 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 44 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №44 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 45 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №45 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 46 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №46 Основы знаний	2	3	
	2 Практические занятия №4 Основы знаний	2	2	
Тема 47 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №47 Основы знаний	2	3	
Тема 48 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №48 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 49 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №49 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 50 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №50 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 51 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №51 Основная гимнастика	2	3	
Тема 52 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №52 Основная гимнастика	2	3	
Тема 53 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №53 Волейбол	2	3	
Тема 54 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №54 Волейбол	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 55 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №55 Баскетбол	2	3	
Тема 56 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №56 Баскетбол	2	3	
Тема 57 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №57 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 58 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №58 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 59 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №59 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 60 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №60 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 61 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №61 Основы знаний	2	3	
	2 Практические занятия №5 Основы знаний	2	2	
Тема 62 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №62 Основы знаний	2	3	
Тема 63 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №63 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 64 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №64 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 65 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №65 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 66 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №66 Основная гимнастика	2	3	
Тема 67 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №67 Основная гимнастика	2	3	
Тема 68 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №68 Волейбол	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 69 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №69 Волейбол	2	3	
Тема 70 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №70 Баскетбол	2	3	
Тема 71 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №71 Баскетбол	2	3	
Тема 72 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №72 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 73 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №73 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 74 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9.
	1 Самостоятельная работа №74 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 75 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9., ОК 04.
	1 Самостоятельная работа №75 Атлетическая гимнастика	2	3	
Всего		160		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

Стадион:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Зал спортивных игр

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Кабинет теории и методики физического воспитания:

1. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
2. Фитнес платформа (15 шт.)
3. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
4. Мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
5. Мячи волейбольные (5 шт.)
6. Мячи мини футбольные (6 шт.)
7. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
8. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
9. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
10. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
11. Мячи баскетбольные (4 шт.)
12. Расширенный дверной проем (1 шт.)
13. Специализированная мебель (1 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник -

Москва: КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник - Москва: КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/919382>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://www.book.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение		
Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрирует осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Контрольные нормативы, защита рефератов
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Контрольные нормативы, защита рефератов
Знание		
современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	знает современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	Контрольные нормативы, защита рефератов

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	ОК 08., ОК 04., ЛР 9.	Задания к практическим занятиям №1-80
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ОК 08., ОК 04., ЛР 9.	Задания к практическим занятиям №1-80
Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ОК 08., ОК 04., ЛР 9.	Задания к практическим занятиям №1-80
Знание		
современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	ОК 08., ОК 04., ЛР 9.	Задания к практическим занятиям №1-180

Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы, вопросы к практическим занятиям, Таблица нормативов VI Ступени ГТО - юношей и девушек 13-15 лет, Таблица нормативов VII Ступени ГТО - юношей и девушек 16-17 лет, в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к

практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по специальности 38.02.07 Банковское дело . Темы рефератов задания к практическим занятиям в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по специальности 38.02.07 Банковское дело