

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**38.02.07 Банковское дело**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: УП.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 14.11.2023 г. № 856 (в действующей редакции), Федеральной образовательной программой среднего общего образования от 18.05.2023 г. № 371, а также примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и примерным учебно-методическим комплексом по общеобразовательной дисциплине, рекомендованной «Институтом развития профессионального образования» (ИРПО) от 2023 г.

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 и рекомендовано на заседании кафедры Общеобразовательных дисциплин и педагогики

Протокол №8 от 20.05.2025

Заведующий кафедрой Батаргазиева Зюляль Язмамбетовна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## УП.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

*(наименование дисциплины)*

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

Учебная дисциплина УП.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
2. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
3. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
4. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для будущей профессии. Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО, принятого Указом Президента России №172 24.03.2014 года "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	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; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	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; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	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; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
Самостоятельная работа	74
Практические занятия	4
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	78
<b>Форма(-ы) контроля: Дифференцированный зачет, Зачет</b>	

## **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УП.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, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №1</b> Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №2</b> Основы знаний	2	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №3</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №4</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 07., ОК 04., ОК 06.
	1 <b>Практические занятия №5</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 6 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №6</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №7</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №8</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №9</b> Волейбол	2	2	
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №10</b> Волейбол	2	2	
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 07., ОК 08., ОК 06., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №11</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 12 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №12</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №13</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 14 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №14</b> Фитнес-аэробика	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №15</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 06., ОК 04., ОК 07.
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №16</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 08., ОК 06., ОК 07.
Тема 17 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №17</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 06., ОК 04., ОК 07.
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №18</b> Основы знаний	2	2	ОК 07., ОК 08., ОК 06., ОК 04.
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №19</b> Основы знаний	2	2	ОК 04., ОК 08., ОК 06., ОК 07.
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №20</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 07., ОК 04.
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №21</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 07., ОК 04.
Тема 22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №22</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08., ОК 06., ОК 07., ОК 04.
Тема 23 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №23</b> Основная гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 08., ОК 06., ОК 07.
Тема 24 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №24</b> Основная гимнастика	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04., ОК 07.
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №25</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08., ОК 06., ОК 07., ОК 04.
Тема 26 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №26</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 07., ОК 04.
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №27</b> Баскетбол	2	2	ОК 07., ОК 04., ОК 08., ОК 06.
Тема 28 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №28</b> Баскетбол	2	2	ОК 04., ОК 08., ОК 06., ОК 07.
Тема 29 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №29</b> Баскетбол	2	2	ОК 06., ОК 04., ОК 08., ОК 07.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №30</b> Волейбол	2	2	
Тема 31 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №31</b> Волейбол	2	2	
Тема 32 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №32</b> Волейбол	2	2	
Тема 33 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №33</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 34 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №34</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 07., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №35</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 07., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №36</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №37</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №38</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04., ОК 07.
	1 <b>Практические занятия №39</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Всего		78		

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:**

Спортивный зал:

1. Мячи баскетбольные (4 шт.)
2. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
3. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
4. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
5. Обручи (5 шт.)
6. Мячи волейбольные (5 шт.)
7. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
8. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
9. Фитнес платформа (15 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
12. Скакалки (20 шт.)
13. Навесная скамья на шведскую стенку (2 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
Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	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
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