

Приложение

К ООП по специальности/профессии

38.02.07 Банковское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УП.04 Физическая культура

Программу составили:

1. Матвеева Екатерина Ивановна

Предмет: УП.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (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 учебного предмета 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 №6 от 25.05.2026

Заведующий кафедрой Батаргазиева Зюляль Язмамбетовна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УП.04 Физическая культура

(наименование предмета)

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина УП.04 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
4. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета

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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	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;; 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;	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;; 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;	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;; 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 08. 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; 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;	современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объём учебного предмета и виды учебного предмета

Вид учебной работы	Объём в часах
Практические занятия	78
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	78
Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета УП.04 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 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №1 Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №2 Основы знаний	2	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 07., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №5 Основная гимнастика	2	2	
Тема 6 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №6 Основная гимнастика	2	2	
Тема 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 07., ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №7 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №8 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №9 Волейбол	2	2	
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 07., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №10 Волейбол	2	2	
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №11 Настольный теннис	2	2	
Тема 12 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №12 Настольный теннис	2	2	
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №13 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 14 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 07., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №14 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 Практические занятия №15 Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 07., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №16 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 17 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №17 Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 07., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №18 Основы знаний	2	2	
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №19 Основы знаний	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
Тема 22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 23 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №23 Основная гимнастика	2	2	ОК 07., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
Тема 24 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №24 Основная гимнастика	2	2	
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №25 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 07., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
Тема 26 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №26 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №27 Баскетбол	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
Тема 28 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №28 Баскетбол	2	2	
Тема 29 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №29 Баскетбол	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.

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 07., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №30 Волейбол	2	2	
Тема 31 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №31 Волейбол	2	2	
Тема 32 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №32 Волейбол	2	2	
Тема 33 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 07., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №33 Настольный теннис	2	2	
Тема 34 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №34 Настольный теннис	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 07., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №35 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №36 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 07., ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №37 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1 Практические занятия №38 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 07., ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №39 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета 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.)
14. Гимнастическая лестница (1 шт.)
15. Мячи мини футбольные (6 шт.)
16. Комплексные тренажеры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
17. Велотренажеры (2 шт.)
18. Шведская стенка (1 шт.)
19. Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437378> (дата обращения: 03.04.2026).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> (дата обращения: 03.04.2026).
2. Спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова и др. . 1-е изд. СПб : Лань, 2025. 152 с. 4. Бледнова, В. Н. Физическая культура студентов / В. Н. Бледнова, А. П. Фроленков. СПб., 2025. Брехман, И. И. Валеология

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. 3. Информационно-библиотечная система Лань- <https://www.Лань.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебного предмета, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение		
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
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
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