

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Макаренко Елена Николаевна  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 04.12.2023 15:31:48  
 Уникальный программный ключ:  
 c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | Итого |    |
|--|---------|----|---------|----|-------|----|
| Неделя                                 | 16      |    | 22      |    |       |    |
| Вид занятий                            | уп      | рп | уп      | рп | уп    | рп |
| Практические                           | 32      | 32 | 44      | 44 | 76    | 76 |
| Итого ауд.                             | 32      | 32 | 44      | 44 | 76    | 76 |
| Контактная работа                      | 32      | 32 | 44      | 44 | 76    | 76 |
| Сам. работа                            |         |    | 2       | 2  | 2     | 2  |
| Итого                                  | 32      | 32 | 46      | 46 | 78    | 78 |

## ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 БАНКОВСКОЕ ДЕЛО (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 67)

Рабочая программа составлена по образовательной программе  
 направление 38.02.07 БАНКОВСКОЕ ДЕЛО  
 программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № №1

Программу составил(и): Препод., Доля Дмитрий Сергеевич; Препод., Ноженков Николай Владимирович; Препод., Тамберг Олег Анатольевич ; Препод., Бурякова Татьяна Сергеевна

Председатель ЦМК: Доля Д.С.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 30.08.2023 протокол № 1

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | • формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;   |
| 1.2 | • развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;  |
| 1.3 | • формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;                      |
| 1.4 | • овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; |
| 1.5 | • овладение системой профессионально-жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;                                      |
| 1.6 | • освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;   |
| 1.7 | • приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.          |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | ОУД  |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| 2.1.1              | Освоения учебной программы по предмету «физическая культура» в пределах ФГОС основного общего образования    |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1              | Физическая культура  |
| 2.2.2              | Основы безопасности жизнедеятельности  |

**3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ****3.1 Знать**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**3.2 Уметь**

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**3.3 Владеть**

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).