

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет информатики, математики и экономики

Кафедра экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ

Декан

А.В. Фомина.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности  
среднего профессионального образования

***38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)***

Квалификация: бухгалтер

Форма обучения

***очная***

Новокузнецк, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании требований ФГОС СПО и учебного плана ППССЗ по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**Рабочая программа дисциплины рассмотрена:**

на заседании кафедры экономики и управления  
*наименование кафедры*

26.01.2024 г. протокол №6  
*дата*

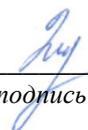
Зав. кафедрой Соина-Кутищева Ю.Н.  
*Ф.И.О.*

  
*подпись*

на заседании методической комиссии факультета информатики, математики и экономики  
*наименование факультета*

8 февраля 2024 г. протокол № 5  
*дата*

Председатель Жибинова И.А.  
*Ф.И.О.*

  
*подпись*

**Эксперты от работодателя:**

ООО «Анжеромаш-Сталь», г. Новокузнецк  
*место работы*

Главный бухгалтер Смагина А.В.  
*должность, подпись, Ф.И.О.*



Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «РЦПП «ЕВРАЗ-Сибирь», г. Новокузнецк  
*место работы*

Начальник отдела по финансам, экономике и труду Волкова Е.П.  
*должность, подпись, Ф.И.О.*



**ППССЗ утверждена**

Ученым советом факультета информатики, математики и экономики (протокол Ученого совета факультета № 7 от 08.02.2024 г.)

**Год начала подготовки по учебному плану: 2024.**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Данная дисциплина обеспечивает формирование общей компетенции ОК 08 по всем видам деятельности федерального государственного образовательного стандарта по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

Учебная дисциплина изучается в 1,2,3,4 семестрах.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

#### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);
- взаимодействовать в группе и команде.

#### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
- средства профилактики профессиональных заболеваний.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируется общая **компетенция:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов;
- консультаций – 0 часа;
- самостоятельной работы – 0 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Таблица 1

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	158
Самостоятельная работа (внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях)	-
<b>Промежуточная аттестация в форме:</b> <i>- в другой форме (1-3 семестры)</i> <i>- зачет (4 семестр)</i>	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура**

Таблица 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2		3	4
<b>1,2,3,4 семестры</b>				
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>			2	ОК 08
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	1	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	2	
	2	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		
	3	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
	<b>В том числе практических занятий – не предусмотрено</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>			94	ОК 08
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		18	
Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		
	3	3. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		18	
Прыжок в длину с места.	1	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.		
	2	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	3	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный		

		норматив).		
		4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.		
		5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив).		
		6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 2.2.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	18	
Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	1	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		ОК 08
	2	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.		
	3	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
		<b>В том числе практических занятий</b>	18	
	1	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.		
	2	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).		
	3	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.		
	4	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).		
	5	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.		
	6	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.		
		7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.		
		8. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.		
		9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 2.3.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	20	
Лыжная подготовка <sup>1</sup> .	1	1. Подбор инвентаря и оборудования.		
	2	2. Виды лыжных ходов.		
	3	3. Повороты, торможения, падения на лыжах.		

<sup>1</sup> В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).

	4	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		ОК 08
		<b>Катание на коньках<sup>2</sup></b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		20	
	1	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.		
	2	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.		
	3	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.		
	4	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.		
	5	5. Полуконьковый и коньковый ход.		
6	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>		20	ОК 08
	1.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.		
	2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		20	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.		
	2.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.		
	3.	Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.		
	4.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.		
5.	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)			
6.	Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.			
7.	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.			

<sup>2</sup> В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 2.5.</b> Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	<b>Содержание учебного материала</b>	18	ОК 08
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	18	
	1. Способы передачи эстафетной палочки.		
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.		
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).		
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>		16	
<b>Тема 3.1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ОК 08
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.		
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
	4. Производственная гимнастика.		
	5. Пилатес.		
	6. Дыхательная гимнастика.		
	7. Самомассаж.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	16	
	1. Овладение техникой выполнения упражнений по производственной гимнастике.		
	2. Овладение техникой выполнения упражнений по пилатесу.		
	3. Овладение техникой проведения дыхательной гимнастики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b>		48	
<b>Тема 4.1</b> Легкая атлетика. Кроссовая подго-	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ОК 08
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		
	2. Спортивная ходьба.		

товка. Спортивная ходьба.	3	3.Выносливость.		16		
	4	4. Кроссовая подготовка.				
	<b>В том числе практических занятий</b>					
	1	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.				
	2	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).				
	3	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>					
<b>Тема 4.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	ОК 08		
Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	1	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.	8			
	2	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.				
	3	3.Индивидуальные тактические действия в волейболе.				
	4	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.				
	<b>В том числе практических занятий</b>					
	1	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.				
	2	2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.				
	3	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.				
	4	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>					
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12	ОК 08		
Атлетическая гимнастика. Упражнения собственным весом и отягощениями.	1.	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.	12			
	2.	2. Упражнения на координацию движений.				
	3.	3. Круговая тренировка.				
	<b>В том числе практических занятий</b>					
	1.	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.				
	2.	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.				
	3.	3. Прием контрольных нормативов.				
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>						
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12			
Профессиональ-	1.	1. Производственная гимнастика.				

но-прикладная физическая подготовка (ППФП).	2. Пилатес.		ОК 08
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</b>			
Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе программы специалиста. <i>По разделу 4:</i>			

1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.		
<b>Курсовой проект (работа)</b>	-	
<b>Тематика курсовых проектов (работ)</b>		
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия по курсовому проекту (работе)</b>	-	
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой)</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		
1-3 сем. - в другой форме		
4 сем. - зачет		
<b>Всего</b>	160	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает специальные учебные помещения, оборудованные мебелью, в том числе:

- 1) Помещения для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов

Плавание	<b>214 Бассейн.</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. <b>Оборудование:</b> вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, Ул. Циолковского, д.6 СК «Олимп»
Спортивные игры	<b>401 Спортивный зал</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Оборудование:</b> сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь	654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13
Общая физическая подготовка	<b>401 Спортивный зал</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Оборудование:</b> сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь	654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13
Легкая атлетика	<b>401 Спортивный зал</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Оборудование:</b> сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь	654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13

- 2) Помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, в том числе электронную библиотеку КГПИ КемГУ.

*Используемое программное обеспечение:* LibreOffice (свободно распространяемое ПО), MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).

*Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.*

#### 3.2 Информационное обеспечение

##### 3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине

###### Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 07.01.2024).

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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 07.01.2024).

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 07.01.2024).

#### Дополнительная литература

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474253> (дата обращения: 07.01.2024).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 07.01.2024).

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516565> (дата обращения: 07.01.2024).

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minstm.gov.ru> (дата обращения 07.01.2024). — Режим доступа: свободный.

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения 07.01.2024). — Режим доступа: свободный.

6. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564> (дата обращения: 07.01.2024).

7. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/488422> — Текст : электронный.

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/487323> — Текст : электронный.

9. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский,

В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 07.01.2024).

10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912> (дата обращения: 07.01.2024).

### **3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

#### **Доступные ЭБС**

1. Знаниум : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». — Москва, 2011. — URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com) (дата обращения: 23.11.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

2. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Издательство Лань». — Санкт-Петербург, 2011 — URL: <http://e.lanbook.com/> (дата обращения: 23.11.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

3. Юрайт: электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство «Юрайт». — Москва, 2013. — URL: <http://urait.ru> (дата обращения: 23.11.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

4. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ): электронно-библиотечная система: сайт / Новосибирский государственный педагогический университет. — Новосибирск, 2012. — URL: <https://icdlib.nspu.ru/> (дата обращения: 23.11.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

5. Национальная электронная библиотека (НЭБ): электронно-библиотечная система: сайт / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека. — Москва, 2014. — URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 23.11.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

#### **Электронная библиотека КГПИ КемГУ**

Электронная библиотека КГПИ КемГУ: сайт / Кузбасский гуманитарно-педагогический институт ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Научная библиотека. — Новокузнецк, 2021. — URL: <https://library.nbikemsu.ru/> (дата обращения: 23.11.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

#### **Базы данных периодических изданий**

1. eLIBRARU.RU : научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная электронная библиотека». — Москва, 2000. — URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 23.11.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

2. East View : универсальная база периодических изданий : сайт / ООО «ИВИС», 2012. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 23.11.2023). — Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

3. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт / ООО «Итеос». – Москва, 2012. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 23.11.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

Доступ к ЭБС из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

### **3.2.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

**База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса** (Министерство спорта РФ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>. Доступ свободный.

**База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>. Доступ свободный.

**Банк социальных идей проектов** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <http://www.social-idea.ru/>. Доступ свободный.

**Безопасность жизнедеятельности** – научно-практический и учебно-методический журнал, освещает вопросы современного состояния, тенденций и перспектив развития таких областей, как промышленная безопасность и охрана труда, экологическая безопасность и чрезвычайные ситуации с акцентом на техногенные опасности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [novtex.ru/bjd](http://novtex.ru/bjd). Доступ свободный.

**Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов** : сайт / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика» [Электронный ресурс]. – Москва, 2006. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>. Доступ свободный.

**Единый архив экономических и социологических данных** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - [http://sophist.hse.ru/data\\_access.shtml](http://sophist.hse.ru/data_access.shtml). Доступ свободный.

**Единый информационный образовательный портал Кузбасса** – является открытой информационно-образовательной средой, предназначенной для организации сетевого взаимодействия всех субъектов образовательной сферы региона: от органов управления образованием до обучающихся и их родителей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://portal.kuz-edu.ru/>. Доступ свободный.

**Журнал «Теория и практика физической культуры»** [Электронный ресурс]. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>. Доступ свободный.

**Информационно-правовая система «Кодекс»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kodeks.ru>. Доступ свободный.

**Информационно-правовой портал «ГАРАНТ»**. Законодательство (кодексы, законы, указы, постановления) Российской Федерации, аналитика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/>. Доступ свободный.

**Информация о физической культуре в жизни современного человека** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>. Доступ свободный.

**Конкурс им. В. И. Вернадского** – Всероссийский открытый конкурс юношеских исследовательских работ имени В. И. Вернадского Публикуются нормативные документы по конкурсу, рекомендации по участию в нем, детские исследовательские работы – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vernadsky.info/>. Доступ свободный.

**Официальный интернет-портал правовой информации** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.gov.ru>. Доступ свободный.

**Официальный сайт студенческого спортивного союза России** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru/>. Доступ свободный.

**Специализированный портал «Здоровье и образование»**. Нормативно-правовая часть сайта содержит законодательные и регламентирующие документы по охране здоро-

вью учащихся. «Библиотека» содержит учебные программы, учебно-методическую литературу по формированию навыков здорового образа жизни, авторефераты диссертаций, монографии, статьи. Есть полнотекстовая версия журнала «Валеология» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru/>. Доступ свободный.

**Справочная правовая система «КонсультантПлюс»** / компания «Консультант-Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>. Доступ свободный.

**Справочная правовая система «Референт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.referent.ru>. Доступ свободный.

**Федеральный образовательный портал по Основам безопасности жизнедеятельности** – Информация по разделам: Новости МЧС, Учебники и пособия, Уроки по ОБЖ, Статьи и публикации, Термины и понятия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>. Доступ свободный.

**Федеральный портал «Российское образование»** – база данных публикаций и единое окно доступа к информационным ресурсам. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>. Доступ свободный.

**Электронная библиотека по безопасности** – информация и рекомендации по выживанию и варианты действий в различных нестандартных ситуациях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://warning.dp.ua/lib.htm>. Доступ свободный.

**Энциклопедия российского бизнеса.** Портал для предпринимателей: практическая информация об открытии любого бизнеса, тысячи бизнес-планов в открытом доступе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.openbusiness.ru/>. Доступ свободный.

### **3.3 Общие требования к организации образовательного процесса**

Учебная дисциплина является важным элементом в системе профессиональной подготовки бухгалтера, осуществляющего деятельность в хозяйствующих субъектах различных организационно-правовых форм и форм собственности. Освоение умений и знаний предполагает развитие творчески активной личности, умеющей применять сформированные умения и знания в новых постоянно меняющихся профессиональных условиях.

В содержании программы предусмотрено последовательное согласование изучаемого материала с другими дисциплинами/профессиональными модулями учебного плана специальности.

Особенностями программы учебной дисциплины являются:

- четко выраженная практическая профессиональная направленность;
- учет практики;
- инструментальный характер знаний;
- использование на занятиях современной дидактической базы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций различного вида, в том числе интерактивных, проблемных. Содержание и формы практической работы определены спецификой учебной дисциплины и спортивной деятельности.

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в Образовательной организации устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровья сбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе. При их проведении преподаватель обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ОВЗ и инвалида. Для лиц с ограничениями передвижения это могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p>В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека,</li> <li>• основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы текущего контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- ведение дневника самоконтроля;</li> <li>- оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с использованием средств физической культуры.</li> <li>- защита рефератов студентами, освобожденными от занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Легкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (бега прыжков, метаний и т.д.) проводится в ходе занятий. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка базовых элементов техники (броски в кольцо, ведение мяча, передачи, подачи и т.д.) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах, выполнения поворотов, разворотов и т.д. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах, выполнения поворотов, разворотов и т.д. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Гимнастика.</b> Оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений, вольных упражнений, комбинаций и связок, упражнений снарядовой гимнастики и т.д. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Плавание</b> Оценка техники плавания, выполнения стартов, поворотов, и т.д. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b> <b>Для этого проводится тестирование в контрольных упражнениях:</b> На входе – начало учебного года; На выходе - в конце учебного года.</p> <p><b>Текущий контроль</b> Оценка результатов выполнения практических заданий</p> <p><b>Промежуточный контроль</b> Оценка результатов аттестации в другой форме – тестирование в контрольных упражнениях Дифференцированный зачет – собеседование и тестирование в контрольных упражнениях</p>

**Составители рабочей программы дисциплины:**

Масленкова Ольга Федоровна, доцент кафедры экономики и управления

*Ф.И.О. должность, наименование кафедры*