

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
**(Финуниверситет)**

**Самарский финансово-экономический колледж**  
**(Самарский филиал Финуниверситета)**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебно-методической работе  
Д.С. Зуева  
« 20 23 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ**  
**(ПО ОТРАСЛЯМ)**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 05.02.2018 года № 69.  
Присваиваемая квалификация: бухгалтер

Разработчики:

Элекин И.А.



Преподаватель Самарского филиала  
Финуниверситета

Рецензент:

Жаркова Т.А.

  


Заместитель директора по учебной  
работе государственного автономного  
профессионального образовательного  
учреждения «Самарский  
металлургический колледж»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от « 22 » мая 20 23 г. № 10

Председатель ПЦК  Н.Д. Махова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (квалификация «бухгалтер»).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (квалификация «бухгалтер»). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- 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 учебной дисциплины:

Целью изучения учебной дисциплины «Физическая культура» является:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

КОД ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
самостоятельная работа	158
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. Основы физической и спортивной подготовки</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08
	<b>Теоретическое занятие</b> «Здоровый образ жизни». Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в различных спортивных клубах и секциях.	158	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08
Всего:		250	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Учебная аудитория для проведения спортивных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал)

##### Специализированная мебель:

Стол учительский

Стулья

Шкаф

Стеллаж

##### Спортивный инвентарь и оборудование:

Футбольный мяч

Баскетбольный мяч

Волейбольный мяч

Ракетки бадминтон

Обруч

Воланчик

Сетка волейбольная

Экспандер

Сетка баскетбольная

Насос ручной

Насос ножной

Желтая форма

Кранная форма

Канат для перетягивания

Канат для лазания

Гиря (16 кг и 24 кг)

Кегли

Эстафетная палочка

Блин

Медицин бол

Граната для метания

Табло счетное

Секундомер

Теннисная сетка

Набор для настольного тенниса

Теннисные мячи

Лыжи

Козел

Мостик подкидной

Мат гимнастический

Скакалка

Брусья навесные

Перекладина навесная

Майки красные, оранжевые (с рукавами)

Скамейка гимнастическая

Гантели разборные

##### Открытый стадион широкого профиля:

беговая дорожка

футбольное поле

баскетбольная площадка

яма для прыжков

### Элементы полосы препятствия:

лабиринт

забор с наклонной доской

разрушенный мост

разрушенная лестница, стенка с двумя проломами

одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

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

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет:

### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

#### **3.2.1. Печатные издания:**

##### **Основная литература:**

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КноРус, 2023. - 256 с. - ISBN 978-5-406-08271-3. - Текст : непосредственный.

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 191 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07862-6. Текст : непосредственный.

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. - Москва : КноРус, 2021. - 256 с. - URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-08271-3. - Текст : электронный.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - Москва : КноРус, 2022. - 239 с. - URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-09309-2. - Текст : электронный.

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст : электронный

6. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - Москва : КноРус, 2022. - 214 с. - (СПО). - URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-09867-7. - Текст : электронный.

7. Федонов, Р. А. Физическая культура : учебник / Федонов Р. А. - Москва : Русайнс, 2022. - 256 с. - URL: <https://book.ru/book/944755> (дата обращения: 12.01.2023) - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-4365-9563-4. - Текст : электронный

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва : Юрайт, 2023. - 113 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.urait.ru/bcode/517710> (дата обращения: 11.09.2023). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст : электронный.

9. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 158 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.urait.ru/bcode/514933> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Юрайт,

для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-07858-9. - Текст : электронный.

10. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 12/01.2023). - Режим доступа: ЭБС Znanium.com, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный.

11. 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 : Юрайт, 2023. - 599 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-13554-1. - Текст : электронный.

12. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст : электронный.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретического занятия.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Уметь:</b>		
распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития	владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.	Фронтальная беседа, устный опрос.

<p>и самообразования  организовывать работу  коллектива и команды;  взаимодействовать с  коллегами, руководством,  клиентами в ходе  профессиональной  деятельности</p> <p>грамотно излагать свои  мысли и оформлять  документы по  профессиональной тематике  на государственном языке,  проявлять толерантность в  рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость  своей специальности</p> <p>применять средства  информационных  технологий для решения  профессиональных задач;  использовать современное  программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл  четко произнесенных  высказываний на известные  темы (профессиональные и  бытовые), понимать тексты  на базовые  профессиональные темы;  участвовать в диалогах на  знакомые общие и  профессиональные темы;  строить простые  высказывания о себе и о  своей профессиональной  деятельности; кратко  обосновывать и объяснить  свои действия (текущие и  планируемые); писать  простые связные сообщения  на знакомые или  интересующие  профессиональные темы</p> <p>использовать  физкультурно-  оздоровительную  деятельность для укрепления  здоровья, достижения  жизненных и  профессиональных целей;  применять рациональные  приемы двигательных  функций в</p>		
--	--	--

<p>профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>		
<b>Знать:</b>		
<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос.</p>

<p>оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>		