Ильина Любовь Николаевна
Подписано: Ильина Любовь Николаевна
DN: cn=Ильина Любовь Николаевна, c=RU, o=ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ", email=ilina@chvrs.ranepa.ru
Дата: 2026.06.17 17:57:34 +03'00'

Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
(код, наименование направление подготовки)

Бухгалтер
(квалификация)

Заочная
(форма обучения)

Год набора – 2026

Чебоксары

Автор-составитель:
Суриков Алексей Александрович, преподаватель СПО Чебоксарского филиала РАНХиГС.

Председатель ЦК:
Иванова Анастасия Николаевна, председатель цикловой комиссии учебных предметов базового уровня.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании цикловой комиссии протокол №6 от «21» февраля 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 4
2.2. Содержание дисциплины 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 8

3.1. Материально-техническое обеспечение 8
3.2. Учебно-методическое обеспечение 8

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Целью учебной дисциплины является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а также реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ПОП).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 04 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 профессии / специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Лекционные занятия	0	-
Практические занятия	14	-
Лабораторные занятия	0	-
Самостоятельная работа	146	-
Консультация	0	-
Промежуточная аттестация	0	-
Всего	**160**	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических заданий	Объем часов
1	*2*	*3*
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**4**
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Лекционные занятия**	2
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Самостоятельная работа**	2
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**10**
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Практические занятия**	2
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	**Самостоятельная работа**	2
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Самостоятельная работа**	2
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2
Тема 2.4 Эстафетный бег. Челночный бег	**Самостоятельная работа**	2
	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Самостоятельная работа**	2
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2
Раздел 3. Волейбол		**12**

Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Практические занятия**	2
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Самостоятельная работа**	2
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Самостоятельная работа**	2
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2
Тема 3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	**Самостоятельная работа**	2
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	**Самостоятельная работа**	1
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1
Тема 3.6 Основы методики судейства	**Самостоятельная работа**	1
	Отработка навыков судейства в волейболе	1
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	**Самостоятельная работа**	2
	Выполнение передачи мяча в парах	1
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1
Раздел 4. Баскетбол		**12**
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Практические занятия**	2
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	**Самостоятельная работа**	2
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	**Самостоятельная работа**	2
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	**Самостоятельная работа**	2
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2
Тема 4.5 Тактика игры.	**Самостоятельная работа**	2
	Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	**Самостоятельная работа**	2
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1
Раздел 5. Гимнастика		**8**
Тема 5.1 Строевые	**Практические занятия**	**2**

приемы	Отработка строевых приёмов	2
Тема 5.2 ***(одна из двух тем)*** Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**Самостоятельная работа**	**2**
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	-
Тема 5.3 ***(одна из двух тем)*** Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Самостоятельная работа**	**2**
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1
Тема 5.4 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Самостоятельная работа**	5
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1
	Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1
Раздел 6. Бадминтон		**8**
Тема.6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Практические занятия**	2
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
	Самостоятельная работа	**2**
	Отработка подач	2
Тема 6.2 Нападающий удар	**Самостоятельная работа**	2
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2
Раздел 7. Настольный теннис		**2**
Тема 7.1 Настольный теннис	**Практические занятия**	**2**
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2
Раздел 8. Плавание		**4**
Тема 8.1 Плавание (при наличии условий)	**Самостоятельная работа**	4
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2
Раздел 9. Лыжная подготовка		**8**
Тема 9.1 Лыжная подготовка (для южных	**Самостоятельная работа**	8
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2

районов кроссовая подготовка)	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2
	Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2
	Первая помощь при травмах и обморожениях	2
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**10**
Тема.10.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Самостоятельная работа**	10
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности	2
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2
	Формирование профессионально значимых физических качеств	2
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2
Промежуточная аттестация – зачет (1,2,3 семестры)		**0**
Всего 160 часов		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ПОП.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебное пособие для СПО / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2025. – 287 с., ил. – (Учебник СПО)

2. Мироненко Е.Н. Физическая культура / Е.Н. Мироненко, О.Л. Трещева, Е.Б. Штучная, А.И. Муллер. – Москва : Национальный Открытый Университет ИНТУИТ, 2024. – 208 с. – ISBN intuit552. – URL: https://ibooks.ru/bookshelf/394577/reading

3.2.3 Интернет ресурсы

1. ЭБС издательства "Лань" ссылка на ресурс: http://e.lanbook.com/
2. ЭБС IPRbooks ссылка на ресурс: http://iprbookshop.ru/
3. ЭБС «ZNANIUM.com» ссылка на ресурс: http://znanium.com/5
4. ЭБС «BOOK.ru» ссылка на ресурс: https://www.book.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения

развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: - 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 профессии/ специальности.	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.