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@chreb.ranepa.ru
Дата: 2026.06.16 12:40:31 +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)

Очная
(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 «27» 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 10

3.1. Материально-техническое обеспечение 10
3.2. Учебно-методическое обеспечение 10

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ... ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

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	4	-
Практические занятия	138	-
Лабораторные занятия	0	-
Самостоятельная работа	22	-
Консультация	0	-
Промежуточная аттестация	2	-
Всего	**164**	-

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		**2**
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание**	1
	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»	
	В том числе практических занятий	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание**	1
	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	
	В том числе практических занятий	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**10**
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.4.	**Содержание**	2

Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**В том числе практических занятий**	2
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	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	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 3. Волейбол		**12**
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание**	1
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание**	1
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1
	Практическое занятие. Игра по правилам	-

	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 4. Баскетбол		**12**
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
	Практическое занятие. Игра по правилам	1
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 5. Гимнастика		**8**
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание**	1
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.2.	**Содержание**	1
	В том числе практических занятий	1

Техника акробатических упражнений	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.3. ***(одна из двух тем)*** Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**Содержание**	1
	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	-
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.3. ***(одна из двух тем)*** Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание**	1
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание**	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	-
	В том числе практических занятий	5
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 6. Бадминтон		**8**
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 6.2. Подачи	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Отработка подач	

	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	-
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	-
	Практическое занятие. Игра по правилам	-
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 7. Настольный теннис		**2**
Тема 7.1. Настольный теннис	**Содержание**	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 8. Плавание[1]		**4**
Тема 8.1. Плавание (при наличии условий)	**Содержание**	4
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 9. Лыжная подготовка[2]		**8**
Тема 9.1. Лыжная подготовка (дл южных районов кроссовая подготовка)	**Содержание**	8
	В том числе практических занятий	8
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**10**
Тема.10.1.	**Содержание**	10

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2
	В том числе практических занятий	8
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	-
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	
Консультация		**0**
Промежуточная аттестация – зачет (3,5 семестры), зачет с оценкой (4,6 семестры)		**2**
Всего 164 часа		

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, 2024. – 287 с., ил. – (Учебник СПО)

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, [и др.]. – М. : Юрайт , 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование)

3.2.2 Дополнительные источники

1. 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

2. 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, 2021. – 599 с.– (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

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 издательства "Юрайт" ссылка на ресурс: http://www.biblio-online.ru/
4. ЭБС «ZNANIUM.com» ссылка на ресурс: http://znanium.com/5
5. 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 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	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения 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	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса

профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	упражнений.