

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель учебно-методической
комиссии факультета
 Н. Д. Пельменёва
« 17 » « 03 » 2025 г.

СГ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Квалификация	Бухгалтер
Форма обучения	Очная
Год набора	2025

Составитель программы: Малых А.А., преподаватель

2025 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) с учетом примерной основной образовательной программы.

Программу составил(и):

Малых Александра Андреевна, преподаватель

« 04 » 03 2025 г. 
(подпись)

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии

Общеобразовательного цикла

наименование ЦК

Протокол № 7 от « 06 » 03 2025 г. Председатель ЦК  С.И. Трифонова
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа согласована с цикловой комиссией

Экономика и бухгалтерский учет

наименование ЦК

Протокол № 7 от « 06 » 03 2025 г. Председатель ЦК  А.С. Чмелева
(подпись) (И.О.Фамилия)

Согласовано:

Заместитель декана по учебной работе

« 06 » 03 2025 г.  И.А. Чинская
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании учебно-методической комиссии факультета СПО ФГБОУ ВО ИРНИТУ

Протокол № 6 от « 17 » 03 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен освоить общие компетенции:

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций (ОК)	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		160
из них вариативная часть:		40
в том числе:		-
лекции, уроки, семинары		2
практические занятия		140
лабораторные занятия		-
самостоятельная работа обучающихся		18
консультации		-
Промежуточная аттестации в форме: зачёта	1,2,3,4 семестр	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	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»	1	
	Всего по теме:	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала		
	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	1	
	Всего по теме:	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		38	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1 Биомеханические основы техники бега; техники	6	

короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4	
	Всего по теме:	10	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	8	
	Всего по теме:	8	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1.Практическая работа №1. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	6	
	Всего по теме:	6	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1.Практическая работа №1. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	
	Всего по теме:	6	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1.Практическая работа №1. 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	12	
	Всего по теме:	12	
Раздел 3. Волейбол			30
Тема 3.1. Стойки игрока и	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		

перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Практическая работа №1 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях	4	
	Всего по теме:	6	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1. Отработка навыков судейства в волейболе	4	

		Всего по теме:	4	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №1. Выполнение передачи мяча в парах		4	
	1. Практическая работа №2. Игра по упрощённым правилам волейбола		4	
	1. Практическая работа №3. Игра по правилам. Контрольный норматив.		4	
		Всего по теме:	12	
Раздел 4. Баскетбол			38	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях		4	
	Всего по теме:		8	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №1 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		4	
	Всего по теме:		4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №1 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		4	

ОФП		Всего по теме:	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №1 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		4	
	Всего по теме:		4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №1 Игра по упрощенным правилам баскетбола		6	
	2. Практическая работа №2. Игра по правилам		6	
Всего по теме:			12	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №1. Практика в судействе соревнований по баскетболу		4	
	2. Практическая работа №2. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		6	
	Всего по теме:		10	
Раздел 5. Гимнастика			14	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №1. Отработка строевых приёмов		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса ОРУ с элементами гимнастики		4	
Всего по теме:			6	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 02, ОК 03,

Техника акробатических упражнений	Практические занятия		ОК 04, ОК 07, ОК 08
	1. Практическая работа №1. Отработка техники акробатических упражнений	2	
		Всего по теме:	2
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
		Всего по теме:	2
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	1. Практическая работа №2. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	1. Практическая работа №3. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	1. Практическая работа №4. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
		Всего по теме:	14
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	
Тема.6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	1. Практическая работа №2. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	1. Практическая работа №3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	1. Практическая работа №4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	1. Практическая работа №5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и проведение комплекса ППФП	4	
Всего по теме:		16	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям			
Написание рефератов по каждому разделу программы.			
Примерные темы рефератов.			
<i>По разделу 2: Легкая атлетика.</i>			
1. Легкая атлетика в системе физического воспитания			
2. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).			
<i>По разделу 3: Волейбол.</i>			
1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол.			
2. Методика обучения школьников игре в волейбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований			
<i>По разделу 4: Баскетбол.</i>			
1. Исторические аспекты изменений правил игры в баскетбол.			
2. Методика обучения школьников игре в баскетбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований			
<i>По разделу 5: Гимнастика.</i>			
1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.			
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма.			
<i>По разделу 6: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>			
1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.			
2. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.			
Промежуточная аттестация: зачёт		-	
Всего:		160	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжный стадион, лыжную базу, стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал (01), инвентарь: канат Д40, мат гимнастический в количестве 4 штук, сетка волейбольная 2 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 12 шт, теннисные шарики, канат гимнастический, гимнастические скакалки 15 шт, мяч баскетбольный 9 шт, мяч волейбольный 16 шт, мяч для мини футбола 6 шт, перекладная перекладина 1 шт, скамейка гимнастическая 5 шт, стенка гимнастическая 4 шт, щит баскетбольный 2 шт., секундомер 1 шт, свисток, гири 16кг 2шт.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря (01б, 01г) Инвентарь: Лыжи Alpha PRO RACE SKATE в количестве 5 штук, Лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками в количестве 20 штук, лыжные палки 9 шт, Универсальные лыжи прогулочные 30 штук, тисы слесарные, наждак электрический.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

Печатные источники: не предусмотрено

Электронные источники:

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с.

Дополнительная литература:

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278>

Российские ресурсы:

1. ЭБС Znanium.com <http://znanium.com/catalog.php?item=newissue>
2. Электронная библиотека ИРНИТУ <http://elib.istu.edu>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривают следующие контрольно-оценочные средства:

Коды компетенций, (ОК)	Контрольно-оценочные средства
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08	<p>1.Выполнение контрольных нормативов. Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках Практические работы №1. 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</p> <p>2.Выполнение контрольных нормативов. Раздел 3. Волейбол. Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу. Практическая работа №3. Игра по правилам. Контрольный норматив.</p> <p>3. Выполнение контрольных нормативов. Раздел 4. Баскетбол. Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе Практическая работа №2. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка</p> <p>5. Выполнение контрольных нормативов. Раздел 5. Гимнастика. Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их Обучающимися</p>