Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Муромский институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(МИ ВлГУ)

Отделение среднего профессионального образования

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по УР
_____Д.Е. Андрианов
«_19_» ___05___ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Муром, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) №437 от 24 июня 2024 года.

Кафедра-разработчик: экономики, туризма и массовых коммуникаций.

Рабочую программу составил: ст.преподаватель Дашкова Е.А.

_____ от «11» мая 2026 г.
(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭТиМК.

Протокол № 24 от «11» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой ЭТиМК *Майорова Л.В.* _____
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, для получения дополнительных компетенций, умений и знаний, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника на рынке труда и продолжения образования по специальности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (СГ.03). Изучение дисциплины «Физическая культура»» базируется на знаниях и умениях приобретенных посредствам занятий в общеобразовательных учреждениях и в секциях дополнительного образования

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование физической культуры студента, как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного применить ее в учебной социально-профессиональной деятельности и в семье.

Курс физкультурного воспитания предусматривает решение следующих задач:

1. Включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, её активного использования с всесторонним развитием личности.
2. Содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышение им уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных особенностей будущих специалистов.
3. Овладение системно-упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философ-скую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими методическими и организационными основами физической культуры.
4. Формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и под-держании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
5. Формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 04., ОК 08.);
- Знать средства физической культуры посредством которых в процессе профессиональной деятельности можно сохранить и укрепить здоровье (ОК 04., ОК 08.).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (ОК 04., ОК 08.).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть следующими общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- 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 программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 110 часов, в том числе:
обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 110 часов;
самостоятельной нагрузки обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**			
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	34	34	26	16
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34	34	26	16
В том числе:				
лекционные занятия				
практические занятия	34	34	26	16
лабораторные работы				
контрольные работы				
курсовая работа / индивидуальный проект	0	0	0	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)				
Итоговая аттестация в форме	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	3 семестр		
Раздел 1	**легкая атлетика**		
Тема 1.1 легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК (Л/А , Сп/И и ПОД/И). Равномерный бег 800 м, ОРУ на развитие общей выносливости. Низкий старт. Бег 60 м. Равномерный бег 1000 м, ОРУ на развитие общей выносливости. Старт, стартовый разгон. Равномерный бег 1000 м, ОРУ на развитие общей выносливости. Старт, стартовый разгон. Бег 100 м (тест). Прыжки в длину с места. Отжимание. Равномерный бег 1000 м, ОРУ на развитие общей выносливости. Старт, стартовый разгон. Равномерный бег 1500 м.ОРУ.СБУ. Подтягивание (Ю), отжимание (Д) - (тест). Эстафетный бег 4х100 м . Подъём туловища в сед (Д). Отжимания на брусьях (Ю).	16	2
Раздел 2	**спортивные игры.баскетбол.**		
Тема 2.1 спортивные игры.баскетбол.	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. ТБ во время занятий спортивными играми (баскетбол). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание,выбивание,перехват). Учебная игра. Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. Комбинационная игра в нападении. учебная игра. Штрафной бросок. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	18	2

	и защите. Учебная игра. Учебная игра. Подведение итогов за семестр. Учебная игра.		
	4 семестр		
Раздел 1	**легкая атлетика**		
Тема 1.1 легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. ТБ на занятиях легкой атлетике. Равномерный бег 15 минут. ОРУ в движении, ОФП. Равномерный бег 1000 м. ОРУ на развитие общей выносливости. Бег 100 метров. (тест).Подтягивание (Ю), удержание тела в висе на перекладине (Д). Равномерный бег 1000 м, ОРУ, СБУ. Бег 300 м (тест). Прыжок в длину с места.Отжимание. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м (Д), 3000 (Ю)- (тест). Эстафетный бег - совершенствование техники. Бег 2000 м. (Д) , 3000 м. (Ю). Подведение итогов за учебный год.	16	2
Раздел 3	**спортивные игры.волейбол.**		
Тема 3.1 спортивные игры.волейбол.	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. ТБ на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передвижений в волейболе. Совершенствование техники приёма и передач мяча в опорном положении, передача назад. Передача мяча через сетку сверху двумя руками. Учебная игра. Совершенствование техники верхней передачи. Учебная игра. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Совершенствование техники прямого удара. Учебная игра. Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	18	2
	5 семестр		
Раздел 1	**легкая атлетика**		
Тема 1.1 легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Техника безопасности на уроках физической культуры(легкая атлетика,спортивные игры). Равномерный бег 1000 м. ОРУ на развитие общей выносливости. Бег 100 метров. (тест).Подтягивание (Ю), удержание тела в висе на перекладине (Д). Равномерный бег 1000 м, ОРУ, СБУ. Бег 300 м (тест). Прыжок в длину с места.Отжимание. Легкоатлетический кросс Д-500 м, Ю-1000 м. Равномерный бег 1500 м , ОРУ, СБУ. Подтягивание (Ю), отжимание (Д). Кроссовая подготовка. Бег 2000 м (Д), 3000 (Ю)- (тест). Эстафетный бег - совершенствование техники.	16	2
Раздел 2	**спортивные игры.баскетбол.**		
Тема 2.1 спортивные игры.баскетбол.	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание , перехват). Учебная игра. Штрафной бросок.Учебная игра. Тактика нападения. Зонная защита. Учебная игра. Учебная игра. Подведение итогов за семестр.	10	2
	6 семестр		
Раздел 3	**спортивные игры.волейбол.**		
Тема 3.1 спортивные	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях	16	2

игры.волейбол.	спортивными играми (волейбол). Передвижения в волейбольной стойке. Совершенствование техники передвижений , комбинаций из основных элементов техники передвижений в волейболе. Передача мяча сверху через сетку, двумя руками.Учебная игра. Совершенствование техники верхней передачи. Учебная игра. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
Всего:		110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Спортивный зал

Шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, баскетбольные стойки, баскетбольные фермы, электронное табло, мини-футбольные ворота, навесные перекладины, навесные брусья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стол для армреслинга, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы, судейская вышка, боксерские мешки и груши

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В.М. Суханов [и др.].. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2025. — 52 c. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. https://www.iprbookshop.ru/153128.html
2. Суханов В.М. Баскетбол как средство здоровьесбережения : учебное пособие / Суханов В.М., Пауков А.А., Новикова Л.А.. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2025. — 56 c. — ISBN 978-5-00032-725-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. https://www.iprbookshop.ru/153127.html

Дополнительные источники:

1. Николаев А.А. Развитие силы у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г.. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2025. — 208 c. — ISBN 978-5-907601-88-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. https://www.iprbookshop.ru/149854.html
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 c.. https://www.iprbookshop.ru/116615.html
3. Сидоров, Д. Г. Соблюдение техники безопасности по дисциплине «Физическая культура и спорт» во время сдачи студентами контрольных испытаний комплекса ГТО : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2024. — 79 c. . https://www.iprbookshop.ru/148550.html
4. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 c.. https://www.iprbookshop.ru/126641.html
5. Веденина О.А. Самостоятельные занятия физической культурой : учебное пособие для СПО / Веденина О.А.. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 97 c. — ISBN 978-5-4488-2390-9, 978-5-4497-4081-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. https://www.iprbookshop.ru/147933.html

Интернет-ресурсы:

1. http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_9-11_klass
2. https://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/
3. https://kpfu.ru/physical/rekomendacii-dlya-distancionnogo-obucheniya-fk/videouroki
4. https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/uchebno-metodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&lvl_of_edu=3356&subject=163

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	педагогическое наблюдение,опрос, соревнования
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Основы здорового образа жизни
Знать средства физической культуры посредством которых в процессе профессиональной деятельности можно сохранить и укрепить здоровье	Основы здорового образа жизни

Приложение

Фонд оценочных материалов (средств) по дисциплине
Физическая культура

1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

Оценка уровня физической подготовленности девушек

№	Контрольное упражнение (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	16,2	17,0	18,0
2.	Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,10	12,20
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12,00	12,45	13,30
4.	Прыжки в длину с места (см)	185	170	155
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	16	9	7
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	19	13	10
7.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,6
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	42	36	30
9.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) 20	15	10	
10.	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	140	120	100
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	6	5	3
12.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Контрольные упражнение (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0
2.	Бег 3000 м (мин, с)	12,20	13,00	14,00
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,30	15,00	15,50
4.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	200
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	13	8	6
6.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	14	11	8
7.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,9	8,1
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	55	50	45
9.	Отжимания на брусьях (количество раз)	15	10	8
10.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	5
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	7	6	4
12.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач			

Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов

Рейтинг-контроль 1	сдача контрольных нормативов	до 20
Рейтинг-контроль 2	сдача контрольных нормативов	до 20
Рейтинг-контроль 3	сдача контрольных нормативов	до 20

Посещение занятий студентом		до 10
Дополнительные баллы (бонусы)	член сборной команды	до 15
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы		до 10

2. Промежуточная аттестация по дисциплине

Перечень вопросов к экзамену / зачету / зачету с оценкой.
Перечень практических задач / заданий к экзамену / зачету / зачету с оценкой (при наличии)

Зачёт выставляется по итогам рейтинговых баллов за контрольные недели, которые оцениваются по посещению занятий, сдаче контрольных нормативов, участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

№	Контрольное упражнение (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	16,2	17,0	18,0
2.	Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,10	12,20
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12,00	12,45	13,30
4.	Прыжки в длину с места (см)	185	170	155
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	16	9	7
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	19	13	10
7.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,6
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	42	36	30
9.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) 20	15	10	
10.	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	140	120	100
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	6	5	3
12.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Контрольные упражнение (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0
2.	Бег 3000 м (мин, с)	12,20	13,00	14,00
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,30	15,00	15,50
4.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	200
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	13	8	6
6.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	14	11	8
7.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,9	8,1
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	55	50	45
9.	Отжимания на брусьях (количество раз)	15	10	8
10.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	5
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	7	6	4
12.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

Методические материалы, характеризующих процедуры оценивания

Сдача контрольных тестов по окончании пройденного раздела:1.легкая атлетика 5 контрольных тестов,2.Лыжная подготовка 5 контрольных тестов,3. Спортивные игры волейбол 3 контрольных теста,4.Спортивные игры баскетбол 3 контрольных теста

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	***Уровень сформированности компетенций***
Более 80	«Отлично»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	***Высокий уровень***
66-80	«Хорошо»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	***Продвинутый уровень***
50-65	«Удовлетворительно»	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	***Пороговый уровень***
Менее 50	«Неудовлетворительно»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	***Компетенции не сформированы***

3. Задания в тестовой форме по дисциплине

Примеры заданий:

ОК 08

1. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека…

А образ жизни

Б наследственность

В климат

2. Основными источниками энергии для организма являются…

А белки и минеральные вещества

Б углеводы и жиры

В жиры и витамины

Г углеводы и белки

3. Какая страна считается родиной волейбола

4. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые…

Полный перечень тестовых заданий с указанием правильных ответов, размещен в банке вопросов на информационно-образовательном портале института по ссылке https://www.mivlgu.ru/iop/question/edit.php?cmid=60463&cat=42332%2C86840&qpage=0&category=42333%2C86840&qbshowtext=0&qbshowtext=1&recurse=0&recurse=1&showhidden=0&showhidden=1

Оценка рассчитывается как процент правильно выполненных тестовых заданий из их общего числа.