

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
Казанский филиал

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности 38.02.01  
«Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»  
среднего профессионального образования  
(образовательная программа среднего общего образования)

Казань – 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО,** Аскарова Наиля  
Ильгизовна, Директор Казанского филиала Академии

**17.10.23** 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

РАССМОТРЕНО  
на заседании комиссии  
общего гуманитарного  
и социально-экономического  
математического и общего  
естественнонаучного циклов  
Протокол № 1 от 31 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.И. Аскарова

« 31 » августа 2022г.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» для реализации программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 376 от 23 июля 2015г.) и рабочим учебным планом Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации».

Автор- составитель: Н.З.Галлямов - преподаватель Казанского филиала РАНХиГС

Рецензенты: В.Г.Сафронов - преподаватель Казанского филиала РАНХиГС

С.В.Вдовин - преподаватель МЦК - КТТиС

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы «Физическая культура».....	4
1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
2.1 Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины.....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	23
3.1 . Для реализации программы.....	23
3.2 Информационное обеспечение реализации программы.....	23
3.2.1. Основные печатные издания.....	24
3.2.2. Дополнительные источники.....	24
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	26

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 4 часа в неделю, 156 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком и самостоятельная работа обучающегося в количестве 12 часов.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	<b>Личностные результаты</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Метапредметные результаты</b>	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты</b>	
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР604	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

**Умения и знания по учебной дисциплине «Физическая культура» направлены на формирование следующих общих компетенций:**

<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>	<b>Знания, умения</b>
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	<b>Умения:</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		<b>Знания:</b> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		<b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b> 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
		<b>Знания:</b> 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
		<b>Знания:</b> 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
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	<b>Умения:</b> применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение.
		<b>Знания:</b> современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.

Реализация программы учебной дисциплины предусматривает возможность использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе для проведения промежуточной аттестации.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>168</b>
в т. ч.:	
<b>1. Основное содержание</b>	<b>148</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	146
самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>4</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	4
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>



## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	-	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК <sup>1</sup>
<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05,
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	1	

<sup>1</sup> ОК прописывается в соответствии с ФГОС СПО

	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		ЛР 11, ЛР 12
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.4Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	-	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	-	
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.5Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Содержание учебного материала	-	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	-	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		
	4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной	Содержание учебного материала	-	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности	-	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, Аскарора Наила  
Ильгизовна, Директор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	2. Дневник самоконтроля		ОК...
	3.Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		-	
Тема 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	-	ПР6 01,ПР6 02, ЛР 05,ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК ...
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	-	
	2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда		
	В том числе практических занятий	-	
	1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	-	
Тема 1.8Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	-	ПР6 01, ЛР 05,ЛР 09, ЛР 11,ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК ...
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	-	
	2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	-	
	В том числе практических занятий	-	
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	-	
Раздел № 2	Практический раздел	146	
Методико-практические занятия		16	
Основное содержание		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминут, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	В том числе практических занятий	2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, АскарOVA НаИля  
ИльгИзовна, ДИректор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

различных форм организации занятий физической культурой	3.Освоение методикисоставления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	ОК ...
	4.Освоение методикисоставления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	-	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 03,ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
	1.Техника тесовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		ОК ...
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	
	6.Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	-	
<b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	1. Практическое применение методовсамоконтроляза индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроляза индивидуальными показателямиумственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроляза индивидуальными показателями физической подготовленностью		ОК ...
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	7. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	1	
	8. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1	
	9. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.	-	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04,
	1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной	-	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, АскарOVA НаИла  
ИльгИзовна, ДИректор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	гимнастики		ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК ...
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
<b>Тема</b> 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07  ОК ...
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. <sup>2</sup>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	6	
	13. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>134</b>	

<sup>2</sup>Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, АскарOVA НаИля  
ИльгИзовна, ДИректор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

Основное содержание		134	
Тема 2.6.Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	-	ПР6 04, ЛР 05,ЛР 11, ЛР 12 МР 03  ОК ...
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	-	
	В том числе практических занятий	-	
	14. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания <sup>3</sup>	-	
2.7. Гимнастика <sup>4</sup> (практические занятия 15-26)		18	
Тема 2.7(1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК ...
	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	-	
	2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		
	3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	В том числе практических занятий	4	
	15. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1	
	16. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1	
	17.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
	18.Выполнение прикладных упражнений	1	
	Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	
Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
Девушки		Юноши	
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед		1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем	

<sup>3</sup> На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога

<sup>4</sup> Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, АскарOVA НаИля  
ИльгИзовна, ДИректор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

	углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		ОК ...
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
	<b>В том числе практических занятий</b>		-	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девочки); на параллельных брусках (юноши)			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девочки); на перекладине (юноши)			
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девочки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)			
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики.			
<b>Тема 2.7(3)</b> Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»			
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	<b>Девочки</b>	<b>Юноши</b>		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой)- Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

15  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, Аскарова Наиля  
Ильгизовна, Директор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F



	лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя налево (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Освоение акробатических элементов			
	Совершенствование акробатических элементов			
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации			
	Развитие физических способностей средствами акробатики			
<b>Тема 2.7(4) Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.			
	2. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	-		МР 01, МР 02, МР 07
	3. Комплексы для развития физических способностей, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика ит.п.).			
	<b>В том числе практических занятий</b>	-		ОК ...
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений			
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма			
	Развитие физических способностей средствами аэробики			
<b>Тема 2.7(5) Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-		
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			ОК ...

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, Аскарова Наиля  
Ильгизовна, Директор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F



	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	6	
	Выполнение упражнений со свободными весами	6	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	-	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	6	
<b>Тема 2.7 Самбо (6)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ПР6 01, ПР6 04,ПР6 05, ЛР 07,ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК ...
	1. Техника безопасности при занятиях самбо.		
	2. Специально-подготовительные упражнения самбо.		
	3. Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники самозащиты		
	4. Техническая подготовка. Самозащита		
	Освобождение от захватов в стойке и положении лежа		
	5. Тактическая подготовка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа.Приемы борьбы за выгодное положение		
	Захваты. Освобождение от захватов. Передвижения. Перевороты. Броски. Удержания. Выведение из равновесия. Учебная схватка.		
	Силовые упражнения и единоборства в парах.		
	Подводящие игры, например: «Бой петухов», «Сила и ловкость», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»		
<b>2.8Спортивные игры<sup>5</sup>(практические занятия 27-34)</b>		<b>76</b>	
<b>Тема 2.8 (1)Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ПР6 01, ПР6 04,ПР6 05, ЛР 05,ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР
	1.Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-	

<sup>5</sup>Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, АскарOVA НаИля  
ИльгИзовна, ДИректор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения		10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам				
	Техника безопасности на занятиях футболом				
	<b>В том числе практических занятий</b>			-	ОК...
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры				
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности				
	Развитие физических способностей средствами футбола				
<b>Тема 2.8(2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК ...		
Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-				
Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.					
Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам					
Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола					
Техника безопасности на занятиях баскетболом					
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>38</b>				
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	10				
Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	8				
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	10				
Развитие физических способностей средствами баскетбола	10				
	Самостоятельная работа обучающихся.	4			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.				
<b>Тема 2.8(3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	ПР6 01, ПР6 04,		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, Аскарова Наиля  
Ильгизовна, Директор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	ПРб 05, ЛР 05,ЛР 06, ЛР 07,ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК ...	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			
	Техника безопасности на занятиях волейболом			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>38</b>		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	10		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	8		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	10		
	Развитие физических способностей средствами волейбола	10		
	Самостоятельная работа обучающихся.	4		
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.8(4) Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05,ЛР 06, ЛР 07,ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК ...	
	Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	-		
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона			
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном			
	<b>В том числе практических занятий</b>			-
		Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
		Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
		Развитие физических способностей средствами бадминтона		
	Тема 2.8(5) Теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		-
Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»;способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная		-		

документ подписан электронной подписью

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, Аскарова Наиля  
Ильгизовна, Директор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

	хватка);упражнения с ракеткой;упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа);подача, приём подачи (свеча)		ЛР 07,ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения		ОК ...
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса		
	Техника безопасности на занятиях теннисом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Развитие физических способностей средствами тенниса		
Тема 2.8 (6) Хоккей	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05,ЛР 06,ЛР 07,ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК ...
	Техника выполнения приёмов игры: техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой, техника бросков, техника приемов и передач шайбы, техника отбора шайбы	-	
	Тактика игры в хоккей: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея		
	Техника безопасности на занятиях хоккеем		
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Развитие физических способностей средствами хоккея		
Тема 2.8(7) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05,ЛР 06,ЛР 07,ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,
	Развитие физических способностей средствами игры		
	Техника выполнения приёмов игры		
	Правила игры.		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

20  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, Аскарова Наиля  
Ильгизовна, Директор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

этнокультурные особенности <sup>6</sup>	<b>В том числе практических занятий</b>	-	МР 01, МР 02, МР 07	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	1. Техника бега (кроссового бега <sup>7</sup> , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	<b>36</b>	ПР6 01, ПР6 04,ПР6 05, ЛР 07,ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК ...	
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	-		
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра			
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики			
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>36</b>		
	35.Совершенствование техники спринтерского бега	8		
	36. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	8		
	37. Совершенствование техники эстафетного бега	4		
	38. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	-		
	39. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4		
	40.Совершенствование техники метания	4		
	41.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	8		
		Самостоятельная работа обучающихся.		4
		Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.10</b> Плавание <sup>8</sup>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ПР6 01, ПР6 04,ПР6 05, ЛР 07,ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	1. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	-		
	2. Техника стартов и поворотов			
	3. Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего			
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания			
	<b>В том числе практических занятий</b>	-		

<sup>6</sup>В соответствии с региональными особенностями, в том числе шахматы

<sup>7</sup>Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

<sup>8</sup> При наличии материально-технической базы. В случае отсутствия – часы необходимо перераспределить внутри раздела 2

	42.Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания		ОК ...
	43. Освоение и совершенствованиетехники стартов и поворотов		
	44.Освоение прикладных способов плавания		
	45.Освоение способов транспортировка утопающего		
	46. Развитие физических способностей средствами плавания		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>4<sup>9</sup></b>	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

<sup>9</sup> Выделяется обязательно не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, АскарOVA НаИля  
ИльгИзовна, ДИректор Казанского филиала Академии

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

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

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Самбо**

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

#### **Плавание**

Доска для плавания, ласты

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель



расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> (дата обращения: 03.02.2022). - Текст: электронный.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782> (дата обращения: 16.03.2022).
3. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472942> (дата обращения: 16.03.2022).
4. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html> (дата обращения: 16.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70784>
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 16.03.2022).

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

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--blatfb1adk.xn--plai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.



4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Требования к предметным результатам:</i>		
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p>Уровень освоения учебного материала;</p> <p>Умение использовать теоретические знания и практические умения при выполнении поставленных задач;</p> <p>Уровень сформированности общих компетенций</p>	<p>оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов</p>
<i>Перечень формируемых общих компетенций:</i>		
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	<p>Демонстрация интереса к инновациям в области образовательной деятельности;</p> <p>выстраивание траектории профессионального развития и самообразования;</p> <p>осознанное планирование повышения квалификации.</p> <p>Демонстрация способности к организации и планированию самостоятельных занятий при изучении учебной дисциплины</p>	<p>Оценка использования обучающимся методов и приёмов личной организации в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, при выполнении индивидуальных домашних заданий.</p> <p>Оценка использования обучающимся методов и приёмов личной организации при участии в олимпиадах, конкурсах, научно-практических конференциях</p>
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<p>Демонстрация стремления к сотрудничеству и коммунибельности при взаимодействии с обучающимися и,</p>	<p>Оценка коммуникативной деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, АскарOVA НаИля  
ИльгИзовна, ДИректор Казанского филиала Академии

26

17.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

	преподавателями в ходе обучения	практических занятиях.
ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Демонстрация умений 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. Демонстрация знания роли 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	Оценка умений 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. Оценка знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Демонстрация навыков использования информационных технологий в профессиональной деятельности; анализ и оценка информации на основе применения информационных технологий, использование информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для реализации образовательной деятельности	Оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, в ходе компьютерного тестирования, подготовки электронных презентаций, при выполнении индивидуальных домашних заданий.