

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Торезский колледж (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Донецкая академия управления и государственной службы»  
**(Торезский колледж ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»)**

**СОГЛАСОВАНО**

Врио заместителя директора  
ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»  
\_\_\_\_\_ О.В. Дорожкина  
02 сентября 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Торезского колледжа  
ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»  
\_\_\_\_\_ И.В. Крикуненко  
02 сентября 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.06 Физическая культура**  
**по специальности 09.02.07 Информационные системы и**  
**программирование**  
**очной формы обучения**

г. Торез  
2024

Контур Крипто

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"  
Крикуненко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной  
электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
срок действия

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

Программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N1547 (ред. от 01.09.2022) (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44936)

Организация-разработчик: Торезский колледж ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»

Разработчик: Агабабян Сейран Геворкович, преподаватель физической культуры

Одобрена и рекомендована с целью практического применения предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от 02 сентября 2024 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Д.А. Васина

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ учебный год  
Протокол № \_\_\_ заседания ПЦК от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

В программу внесены дополнения и изменения  
(см. Приложение \_\_\_\_, стр. \_\_\_\_)

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ учебный год  
Протокол № \_\_\_ заседания ПЦК от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

В программу внесены дополнения и изменения  
(см. Приложение \_\_\_\_, стр. \_\_\_\_)

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

**Контур Крипто**

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"  
Крикуненко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной  
электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
срок действия

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

## СОДЕРЖАНИЕ

Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОД.05 Физическая культура .....	4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО.....	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины .....	4
1.2.1. Цели дисциплины.....	4
1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	10
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	10
2.2. Тематический план и содержание дисциплины .....	11
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины .....	13
3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения: .....	13
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины .....	15

**Контур Крипто**

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"  
Крикуненко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной  
электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
срок действия

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

# 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОД.05 Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина ОД.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.05 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Контур Крипто

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"  
Крикуненко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной  
электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
срок действия

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям,</li> </ul>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

**Контур Кристо**

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"  
Крикуненко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной  
электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
срок действия

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными</li> </ul>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</p>

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
срок действия

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЗРАСТНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
Крикуненко Ирина Владимировна  
универсальными  
7B2160431BEE4C7CBA94CC34FD616BD6AD2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>высокой работоспособности;</p> <p>ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	<p>готовность к самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p>	<p>ПР6 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни,</p>

Контура Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.07.2025

владелец

К

серийный номер

срок действия

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"  
Крикуненко Ирина Владимировна

FB2160431BEE4C7CDAC94CC34FD616BDB6AD2EF87

24.07.2024 - 17.10.2025

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
необходимого уровня физической подготовленности	<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

Контур Кристо

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ

Крикуненко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.07.2025

серийный номер

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87

срок действия

24.07.2024 - 17.10.2025

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
		ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

<b>Контур Кристо</b>	владелец	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ" Крикуненко Ирина Владимировна
Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.07.2025	серийный номер срок действия	FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87 24.07.2024 - 17.10.2025

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	58
Самостоятельная работа	нет
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

Контур Кристо

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"  
Крикуненко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной  
электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
срок действия

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

10

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем Часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	<b>Теоретическая часть</b>	<b>12</b>	
<b>Тема1.1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методам и физического воспитания.	4	ОК 01, ОК 04,
<b>Тема1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции и нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	4	
<b>Тема1.3.</b> Само контроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4	

Раздел 2	<b>Практическая часть</b>	58	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2	
	Практическое занятие №2 Техника бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	Практическое занятие №3 Техника бега на короткие дистанции. Прием контрольных нормативов – бег 100м.	2	
	Практическое занятие №4 Техника бега на длинные дистанции. Эстафетный бег 4'100м, 4'400м.	2	
	Практическое занятие № 5 Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	Практическое занятие № 6 Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши).	2	
	Практическое занятие № 7 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие №8 Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», «перекладной».	2	
	Практическое занятие №9 Техника метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши).	2	

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.07.2025

Серийный номер  
срок действия

FD2160431BEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AB2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

	Практическое занятие №10 Техника толкания ядра.	2	
<b>Тема 3</b> Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.	2	
	Практическое занятие №2 Упражнения в паре с партнером	2	
	Практическое занятие №3 Упражнения с гантелями, набивными мячами.	2	
	Практическое занятие №4 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	Практическое занятие №5 Комплексы упражнений производственной гимнастики.	2	
<b>Тема 4</b> Волейбол	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №1 Техника безопасности игры. Правила игры.	2	
	Практическое занятие № 2 Исходное положение(стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	
	Практическое занятие № 3 Прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди-животе.	2	
	Практическое занятие № 4 Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Практическое занятие № 5 Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Практическое занятие № 6 Игра по правилам.	4	
<b>Тема 5</b> Баскетбол	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №1 Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	Практическое занятие № 2 Прием техники защита—перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Практическое занятие № 3 Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4	
	Практическое занятие № 4 Игра по правилам	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		2	
<b>Всего</b>		72	

Контур Крипто

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"  
Крикуненко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной  
электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
срок действия

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

### 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

Для реализации программы дисциплины в рамках Договора о сетевой форме реализации образовательных программ предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения 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 футбола 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. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

#### Легкая атлетика

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

Стеллаж для хранения лыж

Доска для плавания, ласты

#### Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных

Контур

Крип

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"

Крикущенко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной  
электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
срок действия

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

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.

### **3.1. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

**Контур Крипто**

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"  
Крикуненко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной  
электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
срок действия

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87  
24.07.2024 - 17.10.2025

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы: 1.1. 1.2. 1.3. 2. 3. 4. 5.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы: 1.1. 1.2. 1.3. 2. 3. 4. 5.	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы: 2. 3. 4. 5.	– составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование
Контур Криво	владелец	тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса

		<p>ОРУ,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
--	--	---

**Контур Кристо**

владелец

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
 ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ  
 УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"  
 Крикуненко Ирина Владимировна

Документ подписан квалифицированной  
 электронной подписью 24.07.2025

серийный номер  
 срок действия

FD2160431DEE4C7CDAC94CC34FD616BD6AD2EF87  
 24.07.2024 - 17.10.2025