

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Забелин Алексей Григорьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.12.2022 16:51:06
Уникальный программный ключ:
672b4df4e1ca30b0f66ad5b6309d064a94afcfdbc652d927620ac07f8fdabb79

**АККРЕДИТОВАННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МФЮА»**

**УТВЕРЖДЕНО
Приказом Ректора МФЮА
от 16.05.2022 г. № 16-ю/62**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании кафедры "Социально-гуманитарные и общеправовые дисциплины"

Протокол от «15» апреля 2022 г. № 5

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС) по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование*, утвержденным приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016г., регистрационный №44936), а также приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 года № 679н, «Об утверждении профессионального стандарта 6.001 Программист» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2013 года, рег.№ 30635); примерной основной образовательной программой по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, регистрационный номер в Федеральном реестре примерных основных образовательных программ СПО 09.02.07-170511.

Заведующий кафедрой: Никульцева В.В.

Разработчик:

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08 | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -средства профилактики перенапряжения |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы | <i>166</i> |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | <i>166</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| <i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах |
|--|---|---------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 8 |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | |
| | 1. Основы здорового образа жизни. | |
| | 2. Физическая культура в обеспечении здоровья. | |
| | 3. Самоконтроль студентов за занятиями физическими упражнениями и спортом. | |
| | 4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | |
| | Практические занятия | 8 |
| | Совершенствование профессионально важных психофизиологических качеств | |
| | Самоконтроль студентов за занятиями физическими упражнениями и спортом | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 42 |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. | |
| | 2. Техника прыжка в длину с места. | |
| | Практические занятия | 14 |
| | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений | |
| | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | |
| | 1. Техника бега по дистанции. | |
| | Практические занятия | 14 |
| | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | |

| | | |
|--|--|-----------|
| | Разучивание комплексов специальных упражнений | |
| | Техника бега по дистанции (беговой цикл) | |
| | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | |
| | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | |
| | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | |
| | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | Содержание учебного материала | |
| | 1. Техника бега на средние дистанции. | |
| | Практические занятия | 14 |
| | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | |
| | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | |
| | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | |
| | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | |
| | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | |
| | Техника метания гранаты | |
| Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 40 |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Содержание учебного материала | |
| | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | |
| | Практические занятия | 8 |
| | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | |
| | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | |
| Тема 3.2. Техника выполнения, ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | Содержание учебного материала | |
| | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | |
| | Практические занятия | 8 |
| | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | |

| | | |
|---|--|-----------|
| | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | |
| Тема 3.3.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | Содержание учебного материала | |
| | 1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. | |
| | 2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | |
| | 3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | |
| | Практические занятия | 8 |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу | |
| Тема 3.4.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Содержание учебного материала | |
| | 1.Техника владения баскетбольным мячом. | |
| | В том числе, практических занятий | 16 |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | |
| | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | |
| Раздел 4. Волейбол | | 36 |
| Тема 4.1.Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передач двумя руками | Содержание учебного материала | |
| | 1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | |
| | Практические занятия | 8 |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: | |
| | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после | |
| | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия перемещения игроков, взаимодействие игроков | |
| Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё | Содержание учебного материала | |
| | 1.Техника нижней подачи и приёма после неё. | |
| | Практические занятия | 8 |

| | | |
|---|--|------------|
| | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | |
| Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара | Содержание учебного материала | |
| | 1.Техника прямого нападающего удара. | |
| | Практические занятия | 8 |
| | Отработка техники прямого нападающего удара | |
| Тема 4.4.Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Содержание учебного материала | |
| | 1.Техника прямого нападающего удара. | |
| | Практические занятия | 12 |
| | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | |
| | Учебная игра с применением изученных положений | |
| | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | | 10 |
| Тема 5.1.Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | |
| | 1.Техника коррекции фигуры. | |
| | Практические занятия | 10 |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | |
| | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 28 |
| Тема 6.1.Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | |
| | Лыжная подготовка (Заменяется системой подготовки кроссфит) | |
| | Практические занятия | 28 |
| | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы (имитация ходов). Полуконьковый и коньковый ход (имитация). Повороты (имитация). Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) в свободное от занятий время. | |
| | Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | |
| | Диффер. зачет | 2 |
| | Всего: | 166 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

| | |
|--|---|
| Спортивный комплекс | <p>Спортивный зал:</p> <ul style="list-style-type: none">- стенка гимнастическая- гимнастические скамейки- гимнастические снаряды (конь для прыжков)- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой- маты гимнастические- канат- канат для перетягивания- канат для перетягивания- беговая дорожка- ковер борцовский или татами- скакалки- палки гимнастические- мячи набивные- гантели (разные)- секундомер- инвентарь для игры в баскетбол- мячи баскетбольные- инвентарь для игры в волейбол- волейбольные мячи- ворота для мини-футбола- мячи для мини-футбола- столы для настольного тенниса- инвентарь для настольного тенниса <p>Тренажерный зал:</p> <ul style="list-style-type: none">- тренажеры <p>Раздевалка для девушек, душевая, санузел</p> <p>Раздевалка для юношей, душевая, санузел</p> <p>Тренерская комната для хранения спортивного инвентаря</p> <ul style="list-style-type: none">- шкафы для хранения- спортивный инвентарь |
| Стрелковый тир | <p>Электронный стрелковый тир</p> <p>аудитория:</p> <ul style="list-style-type: none">- комплекты учебной мебели- демонстрационное оборудование - проектор и компьютер- электронный тир- игровое оборудование- демонстрационные наглядные пособия |
| Библиотека, читальный зал (специализированный кабинет) с выходом в сеть Интернет | <p>Аудитория:</p> <ul style="list-style-type: none">- комплекты учебной мебели;- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему. |

| | |
|--|--|
| Помещение для самостоятельной работы и курсового проектирования | Аудитория: - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду |
| Помещение для всех дисциплин и модулей в течение всего периода обучения | Помещение: - специализированные кресла для актовых залов - сцена - трибуна - экран - технические средства, служащие для представления информации большой аудитории - видео увеличитель (проектор) - демонстрационное оборудование и аудиосистема - микрофоны |
| Актовый зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий | Помещение: - специализированные кресла для актовых залов - сцена - трибуна - экран - технические средства, служащие для представления информации большой аудитории - видео увеличитель (проектор) - демонстрационное оборудование и аудиосистема - микрофоны |

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblionline.ru/bcode/448586>

Дополнительные источники:

Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblionline.ru/bcode/465965>

3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета (<http://www.mfua.ru/sveden/objects/#objects>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала имеются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию МФЮА для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;
- действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

При необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Формы и методы оценки</i> |
|---|--|--|
| <p>Знание: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -средства профилактики перенапряжения</p> | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с основным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> | <p>Текущий контроль: -защита выполненных практических заданий; -экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе выполнения заданий; -оценка выполненных заданий самостоятельной работы</p> <p>Промежуточная аттестация: -экспертная оценка выполнения практических заданий на диф.зачете</p> |
| <p>Умение: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Текущий контроль при проведении: -письменного/устного опроса; -тестирования; -оценки результатов самостоятельной работы (решение индивидуального задания)</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета в виде: -устных ответов</p> |