

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Забелин Алексей Григорьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.12.2022 11:59:15  
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

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

2022 г.

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

Протокол № 5

от 15 апреля 2022 г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС) по специальности *09.02.06 Сетевое и системное администрирование*, утвержденным приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1548 (зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации 19 октября 2015 г., регистрационный №39361), а также приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 октября 2015 года №684н «Об утверждении профессионального стандарта 06.026 «Системный администратор информационно-коммуникационных систем, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 октября 2015 года, регистрационный № 39361).

Заведующий кафедрой: Никульцева В.В.

Разработчик:

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

## 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
<b>Объем образовательной программы</b>	<i>168</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>2</i>
практические занятия	<i>166</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<i>Промежуточная аттестация – диффер. 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	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК.08
	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.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование профессионально важных психофизиологических качеств		
Самоконтроль студентов за занятиями физическими упражнениями и спортом			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК.08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	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		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК.08
	1. Техника бега по дистанции.		
	<b>Практические занятия</b>	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		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК.08
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Практические занятия</b>	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			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК.08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		

<b>Тема 3.2.Техника выполнения, ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		ОК 03
	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 04
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		ОК 06 ОК 07 ОК.08
<b>Тема 3.3.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		ОК 03
	3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 06
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		ОК 07
<b>Тема 3.4.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Техника владения баскетбольным мячом.		ОК 03
	<b>В том числе, практических занятий</b>	16	ОК 04
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		ОК 06
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		ОК 07 ОК.08
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1.Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		ОК 03
	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 04
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		ОК 06 ОК 07 ОК.08

	<p>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</p> <p>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</p>		
<b>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03
	1.Техника нижней подачи и приёма после неё.		ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 06
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		ОК 07
<b>Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	1.Техника прямого нападающего удара.		ОК 03
	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 04
	Отработка техники прямого нападающего удара		ОК 06
<b>Тема 4.4.Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 07
	1.Техника прямого нападающего удара.		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	12	ОК 03
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		ОК 04
	Учебная игра с применением изученных положений		ОК 06
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		ОК 07
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>	ОК 08
<b>Тема 5.1.Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03
	1.Техника коррекции фигуры.		ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	12	ОК 06
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		ОК 07
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		ОК 08
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1.Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03
	Лыжная подготовка (Заменяется системой подготовки кроссфит)		ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	28	ОК 06



	<p>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.</p>		<p>ОК 07 ОК.08</p>
	<p>Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	<b>Диффер. зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат, шест для лазания,
- канат для перетягивания,
- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- беговая дорожка,
- ковер борцовский или татами, скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- весы напольные,
- ростомер,
- динамометры,
- приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные,
- защита для баскетбольного щита и стоек,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- гасители для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола и др.

Электронный стрелковый тир:

- столы ученические
- стулья ученические
- стол учителя
- стул учителя
- электронный тир

- игровое оборудование и инвентарь

### **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 бу-

дуг 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><b>Знание:</b> -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><b>Текущий контроль:</b> -защита выполненных практических заданий; -экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе выполнения заданий; -оценка выполненных заданий самостоятельной работы</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> -экспертная оценка выполнения практических заданий на диф.зачете</p>
<p><b>Умение:</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 профессии (специальности)</p>	<p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b> -письменного/устного опроса; -тестирования; -оценки результатов самостоятельной работы (решение индивидуального задания)</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета в виде: -устных ответов</p>