

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГАОУ ВО «МГТУ»)

«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ММРК имени И.И. Месяцева  
ФГАОУ ВО «МГТУ»

И.В. Артеменко

«29» мая 2021 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины: ОУД.07 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности 43.02.10 Туризм  
квалификация: специалист по туризму  
форма обучения очная

Мурманск  
2021 г.

**Рассмотрено и одобрено на заседании**

Методической комиссии преподавателей дисциплин общеобразовательной подготовки по специальностям, реализуемым «ММРК имени И.И. Месяцева»

Председатель МК  
О.А. Клепцова

**Разработано**

на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями)

Протокол от «29» мая 2021 г.

Автор (составитель): Картышева Ю.А., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»

Эксперт (рецензент): Должиков Н.В., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»

## 1. Пояснительная записка

**1.1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»** предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), а также примерной программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Методологической основой образовательной программы по дисциплине является системно-деятельностный подход. Рабочая программа устанавливает следующие требования к предметным, метапредметным и личностным результатам обучающихся:

- КК 1. Ценностно-смысловые компетенции.
- КК 2. Общекультурные компетенции.
- КК 3. Учебно-познавательные компетенции.
- КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции.
- КК 5. Социально-трудовые компетенции.
- КК 6. Компетенции личного совершенствования.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 1.3 Требования к результатам освоения:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;

У6 –выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, и лыжам при соответствующей тренировки, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**знать:**

З1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Процесс изучения дисциплины Физическая культура направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС СПО (табл. 1).

Таблица 1 Компетенции, формируемые дисциплиной Физическая культура в соответствии с ФГОС СПОО

Код компетенции	Содержание компетенции	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту
КК 1. Ценностно-смысловые компетенции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать ценность смысла общечеловеческой культуры, науки, производства, религии;</li> <li>– уметь ориентироваться в окружающем мире и осознавать свою роль и предназначение</li> <li>– уметь доверять преподавателям, мастерам производственного обучения;</li> <li>– уметь проявлять эмоциональную устойчивость;</li> <li>– уметь выбирать цели учебной деятельности, повседневной жизни;</li> <li>– уметь выбирать ценностно-смысловые ориентиры для поступков и решений;</li> <li>– уметь нести ответственность за результаты обучения и совершаемые поступки;</li> <li>– уметь принимать решения;</li> </ul>	У1-У6, 31 - 33
КК 2. Общекультурные компетенции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уважать интересы представителей других народов, религий;</li> <li>– проявлять терпимость к другим мнениям и позициям;</li> <li>– владеть эффективными способами организации свободного времени;</li> <li>– знать и владеть бытовыми навыками;</li> <li>– знать основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций;</li> </ul>	У1-У6, 31 - 33
КК 3. Учебно-познавательные компетенции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть приемами организации продуктивной учебнопознавательной деятельности:</li> <li>– уметь приобретать знания из различных источников;</li> <li>– грамотно формулировать образовательный запрос;</li> <li>– уметь структурировать и расширять полученные знания;</li> <li>– использовать компьютерные технологии для поиска информации и её представления;</li> <li>– уметь контролировать</li> </ul>	У1-У6, 31 - 33

	<p>образовательный процесс;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь отыскивать причины явлений, событий; уметь аналитически мыслить: - уметь контролировать свою работу;</li> <li>– уметь планировать, анализировать свою работу;</li> <li>– уметь давать самооценку учебной и познавательной деятельности;</li> <li>– уметь самостоятельно выявлять совершенные ошибки, пробелы в знаниях, умениях и навыках;</li> <li>– уметь работать самостоятельно; проявлять готовность к самообразованию; владеть функциональной грамотностью:</li> <li>– владеть измерительными навыками;</li> <li>– уметь использовать вероятностные, статистические методы познания;</li> <li>– уметь отличать факты от домыслов;</li> </ul>	
<p>КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь осуществлять поиск, отбор, систематизацию, анализ, обработку и сохранение информации;</li> <li>– уметь оценить полезность и целенаправленность полученной информации;</li> <li>– уметь представлять информацию в различных формах (на рисунках, графиках, таблицах, чертежах, диаграммах и пр.);</li> <li>– владеть современными информационными технологиями стандартного программного обеспечения;</li> <li>– владеть техническими средствами информации: телевизор, магнитофон, компьютер, принтер, модем, факс, копир и т.п.;</li> <li>– владеть информационными технологиями: аудиовидеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет;</li> <li>– владеть навыками устной и письменной речи;</li> <li>– знать языки, способы</li> </ul>	<p>У1-У6, 31 - 33</p>

	<p>взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и людьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть навыками работы с документами;</li> <li>– уметь написать (заполнить) заявление, объяснительную, анкету, опросный лист, тест, письмо и пр.;</li> <li>– уметь задавать вопросы;</li> <li>– уметь представлять и отстаивать свою точку зрения в диалоге и полилоге;</li> <li>– уметь сотрудничать с другими людьми; - уметь работать в группе, команде;</li> <li>– владеть социальными ролями в коллективе; - уметь презентовать себя и свой коллектив;</li> </ul>	
<p>КК 5. Социально-трудовые компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– - владеть этикой гражданско-правовых, трудовых взаимоотношений: выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя, члена семьи;</li> <li>– знать экономико-правовые основы;</li> <li>– уметь анализировать социально-экономическую ситуацию, положение рынка труда;</li> <li>– знать права и обязанности в области профессионального самоопределения: осознание своей роли в профессиональном пространстве; оценка своих профессиональных потребностей и задатков; выбор будущей профессии; построение собственной профессиональной карьеры;</li> <li>– обладать навыками рациональной самоорганизации рабочего времени;</li> <li>– обладать готовностью к реализации трудовых прав и обязанностей в экономической роли: представителя, потребителя, покупателя, клиента, производителя;</li> <li>– уметь действовать в личной и общественной выгоду;</li> </ul>	<p>У1-У6, 31 - 33</p>
<p>КК 6. Компетенции</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоить способы физического,</li> </ul>	<p>У1-У6, 31 - 33</p>



<p>личного совершенствования.</p>	<p>духовного, интеллектуального саморазвития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоить способы эмоциональной саморегуляции и саомоподдержки;</li> <li>– уметь планировать и организовывать свою деятельность;</li> <li>– владеть способами самоопределения и самопознания;</li> <li>– владеть способами развития личностных качеств: гуманность, отзывчивость, организованность, ответственность, откровенность, уверенность в себе, самокритичность, корпоративность, рефлексия, эмоциональная устойчивость, креативность мышления и др.;</li> <li>– уметь включаться в общественную работу: различные кружки, секции, молодежные объединения и т.д.;</li> <li>– владеть медицинскими и санитарными знаниями и навыками (знание и соблюдение норм здорового образа жизни, правил личной гигиены; половой и сексуальной грамотности, умение оказывать первую медицинскую помощь);</li> <li>– владеть навыками безопасной жизнедеятельности;</li> <li>– знать основы экологии, уметь бережно относиться к окружающей среде</li> </ul>	
-----------------------------------	--	--

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины Физическая культура

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности по формам обучения

Таблица 2

Виды учебной деятельности*	Объем часов по формам обучения**
	очная***
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175/236</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117/156</b>
в том числе:	
теоретические занятия (лекции, уроки)	<b>7/6</b>
лабораторные занятия	-
практические занятия (семинары)	<b>110/150</b>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
.....	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>50/80</b>
В том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
.....	
<b>Консультации</b>	<b>8/0</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	Форма промежуточной аттестации
	<b>дифференцированный зачет</b>

\* - виды учебной деятельности, предусмотренные учебным планом специальности

\*\* - объем часов по формам обучения должен соответствовать указанному количеству часов для дисциплины по учебному плану конкретной специальности

\*\*\*- столбцы с формами обучения можно убирать, если данная форма обучения не реализуется в структурных подразделениях Университета, реализующих программы СПО

**2.2. Тематический план учебной дисциплины Физическая культура по очной форме обучения**

Таблица 3\*

Коды компетенций/компетентностей	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Максимальная учебная нагрузка, ч	Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося					Самостоятельная работа обучающегося	Консультации
			Всего	в том числе					
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовая работа (проект)	Всего	
КК 1 - КК 5	Введение. Предмет и задачи курса	2	2	2					
КК 1, КК 3, КК 4	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	8	8	2	6				
КК 1, КК 3, КК 4	Раздел 2. Лёгкая атлетика	32	22		22		10		
КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	Раздел 3. Гимнастика	20	12		12		8		
КК 1, КК 3, КК 4	Раздел 4. Баскетбол	24	14		14		10		
КК 1, КК 3, КК 4	Раздел 5. Настольный теннис	8	8		8				

КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	Раздел 6. Лыжная подготовка	48	28		28			20	
КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	Раздел 7. Волейбол	30	20		20			10	
КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	Раздел 8. Футбол	36	22		22			14	
КК 1, КК 2, КК 3, КК 4, КК 6	Раздел 9. Атлетическая гимнастика. Фитнес - аэробика.	16	16		16				
КК 1 – КК 6	Индивидуальный проект	8						8	
КК 1 – КК 6	Урок контроля знаний	2	2	2					
<b>Всего:</b>		<b>236</b>	<b>156</b>	<b>6</b>	<b>150</b>			<b>80</b>	

### 2.3. Содержание программы по учебной дисциплине Физическая культура

Таблица 4\*

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
		очная*	
1	2	3	4
<b>Теоретическая часть</b>			
<b>Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	2
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		<b>8</b>	<b>2</b>
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Основы здорового образа жизни. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Двигательная активность. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, водные процедуры, бани, массаж.		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	

<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>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 нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>		2
<p>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>          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.</p>	2	2
<p>Тема 1.4.          Психофизиологические основы учебного и производственного труда.          Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>          Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	2	2
<p><b>Практическая часть.</b></p>			
<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p>		20	

Тема 2.1. Техника бега.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Техника беговых упражнений: с высокого и низкого старта, старта разгона, финиширования; бег с различной скоростью. Техника бега на дистанции. Бег с ходьбой.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
Тема 2.2. Кроссы и их подготовка	История развития легкой атлетики.		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Кроссовая подготовка: кроссовый бег, бег на короткие, средние, длинные дистанции.		2
Тема 2.3. Прыжки.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Составление комплекса специальных беговых упражнений.		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
Тема 2.4. Метание гранаты. Толкание ядра.	Выполнение упражнений (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной». Прыжки с места.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Состав судей и их обязанности на старте, финише легкоатлетического кросса.		2
Тема 2.4. Метание гранаты. Толкание ядра.	Работа над проектом ( <i>индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2</i> )		<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра. Сдача контрольных нормативов		2
Тема 2.4. Метание гранаты. Толкание ядра.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы для проведения и их оформления.		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	

Тема 2.5. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Бег на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финишное «набегание». Бег на длинные дистанции.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Составление программы и графика соревнований по легкой атлетике.		2
	Работа над проектом ( <i>индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2</i> )		2
Тема 2.6. Контрольные нормативы по легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике: 100 метров, 1500, 3000 метров, одинарный прыжок с места.		2
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1. Гигиена и техника безопасности на занятиях гимнастикой	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Строевые упражнения. Выполнение упражнений без предметов и с предметами.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Составление плана комплекса упражнений для утренней гимнастики.		2
Тема 3.2. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Реферат на тему «Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусках».		2
Тема 3.3. Упражнения на турнике	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Упражнения в парах, висах и упорах. Упражнения на турнике.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусках, занятия общей физической подготовкой.		2



Тема 3.4. Прыжки и препятствия.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Прыжковые упражнения: через препятствия и на точность приземления. Прыжки через скакалку.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение комплекса прыжковых упражнений.		2
Тема 3.5. Техника перетягивания и лазания по канату.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Обучение техники перетягивания и лазания по канату.		2
Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Сдача контрольных нормативов по гимнастике: подтягивание в висе на перекладине, подъём ног в висе на перекладине, прыжки на скакалке, подъём туловища из положения на спине.		2
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>22</b>	
Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, в парах в нападающей и защитной стойке.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	История развития баскетбола.		2
Тема 4.2. Техника передвижений. Правила игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, в парах в нападающей и защитной стойке. Гигиена и техника безопасности на занятиях по баскетболу. Учебная игра. Правила игры.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Работа над проектом ( <i>индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2</i> )		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	

Тема 4.3. Техника владения мячом.	Техника владения мячом, ловли и передачи мяча: без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении. Учебная игра.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.		2
Тема 4.4. Техника броска мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Техника броска по кольцу.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение упражнений для мышц рук.		2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Изучение тактики игры в защите и нападении. Правила соревнований. Учебная игра.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Работа над проектом ( <i>индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2</i> )		2
Тема 4.6. Судейство в игре.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Взаимодействия игроков: в парах, тройках, четвёрках. Учебная игра. Судейство.		2
Тема 4.7.Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: штрафной бросок, бросок после ведения из-под щита. Учебная игра.		2
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1. История настольного тенниса. Правила игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Правила игры.		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	

Тема 5.2. Способы держания ракетки.	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».		2
Тема 5.3. Передвижение игрока.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.		2
Тема 5.4. Основные технические приемы.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат, удар.		2
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>46</b>	
Тема 6.1 Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Техника классических лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах		2
Тема 6.2 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Прохождение дистанции 2 км. Гигиенические требования и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.		
Тема 6.3. Лыжные ходы и условия дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Выбор лыжных ходов от состояния лыжни и условий дистанции. Преодоление дистанции 3 км без учета времени.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Работа над проектом ( <i>индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2</i> )		
Тема 6.4. Техника передвижения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	

на лыжах коньковым ходом.	Обучение технике передвижения на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 3км без учета времени.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Прохождение дистанции коньковым ходом 3 км.		2
Тема 6.5. Элементы тактики лыжных гонок.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Основные элементы в тактике лыжника-гонщика. Тактика лыжника-гонщика на лыжных соревнованиях, распределение сил по дистанции, обгон, финиширование. Передвижение на лыжах изученными способами на дистанции 4 км.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Прохождение лыжной дистанции со сменой ходов.		2
Тема 6.6. Торможение и повороты на лыжах.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Обучение технике торможения и поворотов на лыжах, подъёмы и спуски со склонов разной крутизны. Прохождение дистанции 5 км без учёта времени.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Отработка техники торможения и поворотов на лыжах.		2
Тема 6.7. Техника и тактика лыжника-гонщика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Прохождение отрезков с высокой скоростью. «Парная гонка».		2
	Тактика лыжника-гонщика на лыжных соревнованиях. Прохождение дистанции 5 км на время в парах.		2
Тема 6.9. Контрольные нормативы по лыжному спорту.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Сдача контрольных нормативов по лыжному спорту: прохождение дистанции 5 км на время.		2
<b>Раздел 7. Волейбол</b>		<b>28</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	

Тема 7.1. Физические упражнения. Самоконтроль.	Выполнение физических упражнений. Контроль уровня совершенствования профессионально - важных психофизиологических качеств.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Составление плана по теме «Совершенствование физических качеств»		2
Тема 7.2. Техники передвижений.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение физических упражнений: развитие навыков координации движений, развитие ловкости.		2
Тема 7.3. Техника передач двумя руками сверху.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Техника передачи мяча двумя руками сверху: передача мяча в играх, в двойках, в тройках, колоннах, в стенку, на сетку. Правила соревнований. Учебная игра.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение физических упражнений.		2
Тема 7.4. Техника передачи мяча двумя руками снизу.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу: передача мяча в играх, в двойках, в тройках, колоннах, в стенку, на сетку. Правила соревнований. Учебная игра.		2
Тема 7.5. Техника подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Обучение технике подачи мяча: подачи с ударом мяча о стену, подачи через сетку сначала на расстоянии 3-4 м от нее, затем постепенно отодвигаясь к лицевой линии, подачи из-за лицевой линии, подачи по зонам. Нижняя и верхняя прямая подача. Правила соревнований. Учебная игра.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение прыжковых упражнений.		2

Тема 7.6. Техника нападающего ударом мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Обучение техники нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Правила игры. Учебная игра		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Силовые упражнения для мышц рук.		
Тема 7.7. Техника защитных действий.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Техника защитных действий. Блок, страховка. Двойное (групповое) блокирование. Правила соревнований. Учебная игра.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Специальные прыжковые упражнения, силовые упражнения.		2
Тема 7.8. Судейство. Правила соревнований.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Учебная игра. Судейство. Правила соревнований		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение комплекса прыжковых и силовых упражнений		2
Тема 7.9.Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Выполнение контрольных нормативов по волейболу: передача мяча в парах, передача через сетку. Нападающий удар. Учебная игра.		2
<b>Раздел 8. Футбол</b>		<b>36</b>	
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в мини-футбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Техника и тактика игровых приёмов в футболе. Техника безопасности на занятиях по футболу.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Конспект по теме «Правила игры в мини-футбол».		2
Тема 8.2.Техника передвижений и прыжков, ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Отработка техники передвижений и прыжков, ведение мяча различными способами. Учебная игра.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		

	Доклад по теме «Правила игры в большой футбол»		2
Тема 8.3. Техника ударов по мячу различными способами.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	
	Техника ударов по мячу различными способами: удар внутренней и внешней частью подъёма, удар внутренней и внешней стороной стопы. Техника ударов по мячу головой: удары лбом и боковой частью головы. Учебная игра.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение специальных упражнений для мышц ног.		2
Тема 8.4. Техника передачи и остановки мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Техника передачи и остановки мяча: остановка мяча стопой, грудью, головой. Учебная игра.		2
Тема 8.5. Тактика игры в нападении и защите.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Тактика игры в нападении (быстрый прорыв и позиционное нападение) и в защите (личная, зонная и комбинированная защита). Учебная игра.		2
Тема 8.6. Судейство. Контрольные нормативы по футболу.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Учебно-тренировочная игра. Судейство. Выполнение контрольных нормативов по футболу.		2
<b>Раздел 9. Атлетическая гимнастика. Фитнес – аэробика</b>		<b>22</b>	
Тема 9.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса (юноши). Комплекс упражнений аэробной разминки (девушки).		2
Тема 9.2. Силовые упражнения для развития мышц рук.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Обучение комплексу силовых упражнений на развитие мышц рук: серийное выполнение упражнений, дозировка, пауза отдыха. Гигиена и техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Выполнение упражнений для развития силы рук.		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	

Тема 9.3. Силовые упражнения для развития мышц ног.	Силовые упражнения на развитие мышц ног: серийное выполнение упражнений, дозировка, пауза отдыха. Упражнения для мышц бедра, ягодичных мышц (девушки).		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
Тема 9.4. Силовые упражнения для развития мышц туловища	Круговые тренировки из 6-8 станций на развитие силы всех мышечных групп: выполнение упражнений по кругу с паузой отдыха между выполнением упражнений и между сериями. Упражнения на укрепление мышц живота.		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
Тема 9.5. Круговая тренировка.	Упражнений с гирями (юноши). Упражнения для мышц бедра, ягодичных мышц, круговая тренировка (девушки).		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
Тема 9.6. Техника толчка и рывка гири.	Выполнение специально-подготовительных упражнений; выполнение техники толчка гири без снаряда по разделениям (старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гири, исходное положение перед очередным выталкиванием) и со снарядом. Выполнение техники рывка гири без снаряда по разделениям (старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири) и со снарядом в целом (юноши). Выполнение упражнений на мышцы живота, статические силовые упражнения на все группы мышц (девушки)		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
Тема 9.7. Упражнения на мышечную растяжку.	Выполнение упражнений на восстановление, осанку, растяжку (юноши). Стретчинг на гибкость, пластику, мышечную растяжку (девушки).		2



Тема 9.8. Нормативы по атлетической гимнастике и фитнес – аэробике.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Выполнение контрольных нормативов по атлетической гимнастике и фитнес – аэробике: выполнение комплекса силовых упражнений на развитие определенной группы мышц. Разминка. Выполнение комплекса статических силовых упражнений на все группы мышц (девушки). Упражнения с гирями (юноши).		2
	<b>Урок контроля знаний</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>236</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся в очной форме обучения.

Методические указания по организации практической работы обучающихся в очной форме обучения.

## 2.5. Информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
4. Шелков М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГАОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
5. Шелков М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГАОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
6. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017.
7. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области [Электронный ресурс] / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 116 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017.
8. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017.
9. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области [Электронный ресурс] / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 116 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017.
10. Бароненко, В. Рапорт Л. А Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – М.: Инфра-М: Альфа, 2010.

11. Физическая культура: Учебное пособие для студ. сред. проф.учеб.заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 6-е изд. испр. - М.: Академия, 2004.

Перечень информационных ресурсов «Интернет»:

- программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГАОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
- электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий библиотеки МГТУ;
- виртуальная справочная служба в режиме on-line.
- сетевые версии программы «Консультант» (нормативные документы) и правовая система «Гарант».

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем:

<b>Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем</b>		
<b>Учебный год</b>	<b>Наименование ПО</b>	<b>Сведения о лицензии</b>
2021/2022	Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN	лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.0.2009г.)
2021/2022	Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита), Dr.Web Server Security Suite (антивирус)	договор №7236 от 03.11.2017г.

## 2.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Таблица 6

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др.</b>	<b>Перечень оборудования и технических средств обучения</b>	<b>Кол-во ед.</b>
1.	г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1	Часть открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий	Часть открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, расположенного по адресу г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1: Часть стадиона, площадью 1200 кв. м. Футбольное поле, площадью 7700 кв. м. Спортивное оборудование и инвентарь соответствуют требованиям предъявляемым к стадиону широкого профиля с элементами полосы препятствий.

2.	г. Мурманск, ул. Шмидта, д. 19	Зал игровых видов спорта, тренажерный зал	
----	-----------------------------------	--	--

## 2.7. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и др.

Таблица 7.

Результаты обучения (умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;</li><li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, и лыжам при соответствующей тренировки, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li></ul>	<b>Текущий контроль:</b> Оценка за результаты сдачи заданных нормативов, оценка устных ответов за знание правил техники безопасности при выполнении физических упражнений <b>Промежуточный контроль:</b> Оценка результатов практических заданий по разделам №1,2,3. Оценка уровня выполнения обучающимся практического и теоретического разделов программы. Оценка за обоснованность выбора форм и методов профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья. Оценка за личный вклад обучающихся в коллективную игру.
<b>Знания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>• способы контроля и оценки индивидуального физического</li></ul>	<b>Текущий контроль:</b> Оценка результатов практических занятий. <b>Промежуточный контроль:</b> Оценка контрольных заданий по общей физической и спортивной подготовленности. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений с учетом контрольных нормативов. Оценка выполнения

<p>развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	самостоятельной работы: защита рефератов.
--	---

### Ключевые компетенции

Таблица 8

Ключевые компетенции	Показатели оценки уровня сформированности КК	Формы и методы контроля
<b>КК 1. Ценностно-смысловые компетенции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать ценность смысла общечеловеческой культуры, науки, производства, религии;</li> <li>– уметь ориентироваться в окружающем мире и осознавать свою роль и предназначение;</li> <li>– уметь проявлять эмоциональную устойчивость;</li> <li>– уметь выбирать цели учебной деятельности, повседневной жизни;</li> <li>– уметь выбирать ценностно-смысловые ориентиры для поступков и решений;</li> <li>– уметь нести ответственность за результаты обучения и совершаемые поступки;</li> <li>– уметь принимать решения</li> </ul>	индивидуальная работа, практическая работа
<b>КК 2. Общекультурные компетенции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уважать интересы представителей других народов, религий;</li> <li>– проявлять терпимость к другим мнениям и позициям;</li> <li>– владеть эффективными способами организации свободного времени;</li> <li>– знать и владеть бытовыми навыками;</li> <li>– знать основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций;</li> </ul>	индивидуальная работа, практическая работа
<b>КК 3. Учебно-познавательные компетенции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть приемами организации продуктивной учебно-познавательной деятельности;</li> <li>– уметь приобретать знания из различных источников;</li> <li>– грамотно формулировать образовательный запрос;</li> <li>– уметь структурировать и расширять полученные знания;</li> </ul>	индивидуальная работа, практическая работа

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать компьютерные технологии для поиска информации и её представления;</li> <li>– уметь контролировать образовательный процесс;</li> <li>– уметь отыскивать причины явлений, событий;</li> <li>– уметь аналитически мыслить;</li> <li>– уметь контролировать свою работу;</li> <li>– уметь планировать, анализировать свою работу;</li> <li>– уметь давать самооценку учебной и познавательной деятельности;</li> <li>– уметь самостоятельно выявлять совершенные ошибки, пробелы в знаниях, умениях и навыках;</li> <li>– уметь работать самостоятельно;</li> <li>– проявлять готовность к самообразованию;</li> <li>– владеть функциональной грамотностью:</li> <li>– владеть измерительными навыками;</li> <li>– уметь использовать вероятностные, статистические методы познания;</li> <li>– уметь отличать факты от домыслов</li> </ul>	
<p><b>КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь осуществлять поиск, отбор, систематизацию, анализ, обработку и сохранение информации;</li> <li>– уметь оценить полезность и целенаправленность полученной информации;</li> <li>– уметь представлять информацию в различных формах (на рисунках, графиках, таблицах, чертежах, диаграммах и пр.);</li> <li>– владеть современными информационными технологиями стандартного программного обеспечения;</li> <li>– владеть техническими средствами информации: телевизор, магнитофон, компьютер, принтер, модем, факс, копир и т.п.;</li> <li>– владеть информационными технологиями: аудио- видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет;</li> <li>– владеть навыками устной и</li> </ul>	<p>индивидуальная работа, практическая работа</p>

	<p>письменной речи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знать языки, способы взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и людьми;</li> <li>– владеть навыками работы с документами;</li> <li>– уметь написать (заполнить) заявление, объяснительную, анкету, опросный лист, тест, письмо и пр.;</li> <li>– уметь задавать вопросы;</li> <li>– уметь представлять и отстаивать свою точку зрения в диалоге и полилоге;</li> <li>– уметь сотрудничать с другими людьми;</li> <li>– уметь работать в группе, команде;</li> <li>– владеть социальными ролями в коллективе;</li> <li>– уметь презентовать себя и свой коллектив</li> </ul>	
<b>КК 5. Социально-трудовые компетенции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть этикой гражданско-правовых, трудовых взаимоотношений: выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя, члена семьи;</li> <li>– знать экономико-правовые основы;</li> <li>– уметь анализировать социально-экономическую ситуацию, положение рынка труда;</li> <li>– знать права и обязанности в области профессионального самоопределения: осознание своей роли в профессиональном пространстве; оценка своих профессиональных потребностей и задатков; выбор будущей профессии; построение собственной профессиональной карьеры;</li> <li>– обладать навыками рациональной самоорганизации рабочего времени;</li> <li>– обладать готовностью к реализации трудовых прав и обязанностей в экономической роли: представителя, потребителя, покупателя, клиента, производителя;</li> <li>– уметь действовать с личной и общественной выгодой</li> </ul>	индивидуальная работа, практическая работа
<b>КК 6. Компетенции личного самосовершенствования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоить способы физического, духовного, интеллектуального саморазвития;</li> <li>– освоить способы эмоциональной</li> </ul>	индивидуальная работа, практическая работа



	<p>саморегуляции и самоподдержки;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– уметь планировать и организовывать свою деятельность;</li><li>– владеть способами самоопределения и самопознания;</li><li>– владеть способами развития личностных качеств: гуманность, отзывчивость, организованность, ответственность, откровенность, уверенность в себе, самокритичность, корпоративность, рефлексия, эмоциональная устойчивость, креативность мышления и др.;</li><li>– уметь включаться в общественную работу: различные кружки, секции, молодежные объединения и т.д.;</li><li>– владеть медицинскими и санитарными знаниями и навыками (знание и соблюдение норм здорового образа жизни, правил личной гигиены; половой и сексуальной грамотности, умение оказывать первую медицинскую помощь);</li><li>– владеть навыками безопасной жизнедеятельности;</li><li>– знать основы экологии, уметь бережно относиться к окружающей среде</li></ul>	
--	---	--