

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

«25» мая 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины: ОУП.07 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
специальностей 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации
судов
по программе базовой подготовки
Профиль технический
форма обучения очная

Мурманск
2022

Рассмотрено и одобрено на заседании
Методического объединения преподавателей
дисциплин Физическая культура и
Безопасность жизнедеятельности

Председатель МК
Недвига А.А.

Протокол от «_____» мая 2022 г

Разработано

в соответствии с основой федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по специальности 11.02.03
Эксплуатация оборудования радиосвязи и
электрорадионавигации судов,
утвержденного приказом Министерства
образования и науки Российской Федерации
от 14 мая 2014 г. N 522

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

Рецензент: Картышева Ю.А., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО
«МГТУ»

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 мая 2014 г. N 522, ФГОС СОО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» и учебного плана очной формы обучения.

1.2. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета: обеспечить скорейшую адаптацию обучающихся к приобретению статуса курсанта и получения знаний необходимых для дальнейшего обучения по выбранной специальности и успешного окончания колледжа.

1.3. Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» в направлении метапредметного развития, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Содержание программы структурировано на основе компетентного подхода.: В соответствии с этим у обучающихся развиваются и совершенствуются ключевые компетенции:

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).

1.4. 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;
- У6 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;
- У7 – 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 СПО

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

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

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

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| <p>личного совершенствования.</p> | <p>духовного, интеллектуального саморазвития;</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоить способы эмоциональной саморегуляции и саомоподдержки; – уметь планировать и организовывать свою деятельность; – владеть способами самоопределения и самопознания; – владеть способами развития личностных качеств: гуманность, отзывчивость, организованность, ответственность, откровенность, уверенность в себе, самокритичность, корпоративность, рефлексия, эмоциональная устойчивость, креативность мышления и др.; – уметь включаться в общественную работу: различные кружки, секции, молодежные объединения и т.д.; – 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); – владеть навыками безопасной жизнедеятельности; – знать основы экологии, уметь бережно относиться к окружающей среде | |
|-----------------------------------|--|--|

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*** | очно-заочная*** | заочная*** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 234 | | |
| Обязательная учебная нагрузка (всего) | 156 | | |
| в том числе: | | | |
| теоретические занятия (лекции, уроки) | 6 | | |
| практические занятия (семинары) | 150 | | |
| Самостоятельная работа (всего) | 78 | | |
| Консультации | | | |
| Промежуточная аттестация | Форма промежуточной аттестации (в соответствии с учебным планом) | | |
| | Дифференцированный зачет | | |

* - 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 3, КК 4 | Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 6 | 6 | 6 | | | | | |
| КК 1, КК 3, КК 4 | Раздел 2. Лёгкая атлетика | 24 | 14 | | 14 | | | 10 | |
| КК 1, КК 2, КК 3, КК 4 | Раздел 3. Гимнастика | 22 | 14 | | 14 | | | 8 | |
| КК 1, КК 3, КК 4 | Раздел 4. Баскетбол | 36 | 26 | | 26 | | | 10 | |
| КК 1, КК 3, КК 4 | Раздел 5. Настольный теннис | 22 | 12 | | 12 | | | 10 | |
| КК 1, КК 2, КК 3, КК 4 | Раздел 6. Лыжная подготовка | 28 | 18 | | 18 | | | 10 | |
| КК 1, КК 2, КК 3, КК 4 | Раздел 7. Волейбол | 36 | 26 | | 26 | | | 10 | |
| КК 1, КК 2, КК 3, КК 4 | Раздел 8. Футбол | 30 | 20 | | 20 | | | 10 | |
| КК 1, КК 2, КК 3, КК 4, КК 6 | Раздел 9. Атлетическая гимнастика. Фитнес - аэробика. | 28 | 18 | | 18 | | | 10 | |
| Всего: | | 234 | 156 | 6 | 150 | | | 78 | |

2.3. Содержание программы по учебной дисциплине Физическая культура

Таблица 4*

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов | | Уровень освоения |
|---|--|-------------|----------|------------------|
| | | очная* | заочная* | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 |
| Теоретическая часть | | | | |
| Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | | 6 | | 2 |
| Тема 1.1 Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала: | 1 | | |
| | 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 |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала: | 1 | | |
| | 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. | | | 2 |
| | Содержание учебного материала: | 2 | | |

| | | | | |
|--|---|----|--|---|
| Тема 1.3. Самоконтроль, 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. | | | 2 |
| Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | 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. | | | 2 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 24 | | 2 |
| Тема 2.1. Техника бега. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Техника беговых упражнений: с высокого и низкого старта, старта разгона, финиширования; бег с различной скоростью. Техника бега на дистанции. Бег с ходьбой. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | История развития легкой атлетики. | | | |
| Тема 2.2. Кроссы и их подготовка | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Кроссовая подготовка: кроссовый бег, бег на короткие, средние, длинные дистанции. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Составление комплекса специальных беговых упражнений. | | | |
| Тема 2.3. Прыжки. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |

| | | | | |
|--|--|----|--|---|
| | Выполнение упражнений (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной». Прыжки с места. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Состав судей и их обязанности на старте, финише легкоатлетического кросса. | | | |
| Тема 2.4. Метание гранаты. Толкание ядра. | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра. Сдача контрольных нормативов | | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | |
| | Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы для проведения и их оформления. | | | 2 |
| Тема 2.5. Техника бега на средние и длинные дистанции. | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | Бег на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финишное «набегание». Бег на длинные дистанции. | | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | |
| | Составление программы и графика соревнований по легкой атлетике. | | | 2 |
| Тема 2.6. Контрольные нормативы по легкой атлетике | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике: 100 метров, 1500, 3000 метров, одинарный прыжок с места. | | | 2 |
| Раздел 3. Гимнастика | | 22 | | 2 |
| Тема 3.1. Гигиена и техника безопасности на занятиях гимнастикой | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Строевые упражнения. Выполнение упражнений без предметов и с предметами. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Составление плана комплекса упражнений для утренней гимнастики. | | | |
| Тема 3.2. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке. | | | |

| | | | | |
|--|--|----|--|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Реферат на тему «Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях». | | | |
| Тема 3.3. Упражнения на турнике | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Упражнения в парах, висах и упорах. Упражнения на турнике. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях, занятия общей физической подготовкой. | | | |
| Тема 3.4. Прыжки и препятствия. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Прыжковые упражнения: через препятствия и на точность приземления. Прыжки через скакалку. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение комплекса прыжковых упражнений. | | | |
| Тема 3.5. Техника перетягивания и лазания по канату. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Обучение техники перетягивания и лазания по канату. | | | |
| Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | 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. | | | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 26 | | 2 |
| Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, в парах в нападающей и защитной стойке. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | История развития баскетбола. | | | |
| Тема 4.2. Техника | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |

| | | | | |
|--|--|----|--|---|
| передвижений. Правила игры. | 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. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Учебная игра. Правила игры. | | | |
| Тема 4.3. Техника владения мячом. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Техника владения мячом, ловли и передачи мяча: без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении. Учебная игра. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение упражнений для развития мышц туловища. | | | |
| Тема 4.4. Техника броска мяча | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Техника броска по кольцу. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение упражнений для мышц рук. | | | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Изучение тактики игры в защите и нападении. Правила соревнований. Учебная игра. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Правила соревнований. Учебная игра. | | | |
| Тема 4.6. Судейство в игре. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Взаимодействия игроков: в парах, тройках, четвёрках. Учебная игра. Судейство. | | | |
| Тема 4.7. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Сдача контрольных нормативов по баскетболу: штрафной бросок, бросок после ведения из-под щита. Учебная игра. | | | |
| Раздел 5. Настольный теннис | | 12 | | 2 |
| Тема 5.1. История | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| настольного тенниса. Правила игры. | Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Правила игры. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Правила игры. | | | |
| Тема 5.2. Способы держания ракетки. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие». | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Стойка игрока, способы держания ракетки, | | | |
| Тема 5.3. Передвижение игрока. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Передвижение шагами, выпадами, прыжками. | | | |
| Тема 5.4. Основные технические приемы. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат, удар. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 4 | | 2 |
| | Отработка техники вращения | | | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | | | |
| Тема 6.1 Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Техника классических лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах | | | |
| Тема 6.2 Техника | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| безопасности при занятиях лыжным спортом | 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. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Выбор лыжных ходов от состояния лыжни и условий дистанции. Преодоление дистанции 3 км без учета времени. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Отработка лыжных ходов | | | |
| Тема 6.4. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Обучение технике передвижения на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 3км без учета времени. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Прохождение дистанции коньковым ходом 3 км. | | | |
| Тема 6.5. Элементы тактики лыжных гонок. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | 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. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Прохождение лыжной дистанции со сменой ходов. | | | |
| Тема 6.6. Торможение и повороты на лыжах. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Обучение технике торможения и поворотов на лыжах, подъёмы и спуски со склонов разной крутизны. Прохождение дистанции 5 км без учёта времени. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Отработка техники торможения и поворотов на лыжах. | | | |
| Тема 6.7. Техника и тактика лыжника-гонщика. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Прохождение отрезков с высокой скоростью. «Парная гонка». | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |

| | | | | |
|---|---|----|--|---|
| | Тактика лыжника-гонщика на лыжных соревнованиях. Прохождение дистанции 5 км на время в парах. | | | |
| Тема 6.9. Контрольные нормативы по лыжному спорту. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Сдача контрольных нормативов по лыжному спорту: прохождение дистанции 5 км на время. | | | |
| Раздел 7. Волейбол | | 36 | | |
| Тема 7.1. Физические упражнения. Самоконтроль. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Выполнение физических упражнений. Контроль уровня совершенствования профессионально - важных психофизиологических качеств. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Составление плана по теме «Совершенствование физических качеств» | | | |
| Тема 7.2. Техники передвижений. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение физических упражнений: развитие навыков координации движений, развитие ловкости. | | | |
| Тема 7.3. Техника передач двумя руками сверху. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Техника передачи мяча двумя руками сверху: передача мяча в играх, в двойках, в тройках, колоннах, в стенку, на сетку. Правила соревнований. Учебная игра. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение физических упражнений. | | | |
| Тема 7.4. Техника передачи мяча двумя руками снизу. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу: передача мяча в играх, в двойках, в тройках, колоннах, в стенку, на сетку. Правила соревнований. Учебная игра. | | | |
| Тема 7.5. Техника подачи | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |

| | | | | |
|--|---|----|--|---|
| мяча. | 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. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение прыжковых упражнений. | | | |
| Тема 7.6. Техника нападающего ударом мяча | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Обучение технике нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Правила игры. Учебная игра | | | |
| Тема 7.7. Техника защитных действий. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Техника защитных действий. Блок, страховка. Двойное (групповое) блокирование. Правила соревнований. Учебная игра. | | | |
| Тема 7.8. Судейство. Правила соревнований. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Учебная игра. Судейство. Правила соревнований | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение комплекса прыжковых и силовых упражнений | | | |
| Тема 7.9.Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Выполнение контрольных нормативов по волейболу: передача мяча в парах, передача через сетку. Нападающий удар. Учебная игра. | | | |
| Раздел 8. Футбол | | 20 | | 2 |
| Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в мини-футбол. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Техника и тактика игровых приёмов в футболе. Техника безопасности на занятиях по футболу. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Конспект по теме «Правила игры в мини-футбол». | | | |
| Тема 8.2.Техника передвижений и прыжков, ведение мяча. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Отработка техники передвижений и прыжков, ведение мяча различными способами. Учебная игра. | | | |

| | | | | |
|--|--|----|--|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Доклад по теме «Правила игры в большой футбол» | | | |
| Тема 8.3. Техника ударов по мячу различными способами. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | 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. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение специальных упражнений для мышц ног. | | | |
| Тема 8.4. Техника передачи и остановки мяча. | Содержание учебного материала: | 4 | | 2 |
| | Техника передачи и остановки мяча: остановка мяча стопой, грудью, головой. Учебная игра. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | | |
| | Выполнение упражнений | 2 | | 2 |
| Тема 8.5. Тактика игры в нападении и защите. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Тактика игры в нападении (быстрый прорыв и позиционное нападение) и в защите (личная, зонная и комбинированная защита). Учебная игра. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение упражнений | | | |
| Тема 8.6. Судейство. Контрольные нормативы по футболу. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Учебно-тренировочная игра. Судейство. Выполнение контрольных нормативов по футболу. | | | |
| Раздел 9. Атлетическая гимнастика. Фитнес – аэробика | | 18 | | 2 |
| Тема 9.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса (юноши). Комплекс упражнений аэробной разминки (девушки). | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение упражнений | | | |
| Тема 9.2. Силовые | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| упражнения для развития мышц рук. | 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. | | | |
| Тема 9.3. Силовые упражнения для развития мышц ног. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Силовые упражнения на развитие мышц ног: серийное выполнение упражнений, дозировка, пауза отдыха. Упражнения для мышц бедра, ягодичных мышц (девушки). | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение упражнений | | | |
| Тема 9.4. Силовые упражнения для развития мышц туловища | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | 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. | | | |
| Тема 9.5. Круговая тренировка. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Упражнений с гирями (юноши). Упражнения для мышц бедра, ягодичных мышц, круговая тренировка (девушки). | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение упражнений | | | |
| Тема 9.6. Техника толчка и | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |

| | | | | |
|---|---|-----|--|---|
| 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) | | | |
| Тема 9.7. Упражнения на мышечную растяжку. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | Выполнение упражнений на восстановление, осанку, растяжку (юноши). Стретчинг на гибкость, пластику, мышечную растяжку (девушки). | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | | 2 |
| | Выполнение упражнений | | | |
| Тема 9.8. Нормативы по атлетической гимнастике и фитнес – аэробике. | Содержание учебного материала: | 2 | | 2 |
| | 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). | | | |
| Урок контроля знаний | | 2 | | |
| Всего: | | 234 | | |

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)

** - входной контроль обязателен для специальностей в области подготовки членов экипажей морских судов, проводится для общей оценки уровня знаний обучающихся на первой лекции путем экспресс-опроса. По результатам входного контроля преподаватель корректирует методику преподавания.

2.4. Информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

1. Положение о курсантах Мурманского морского рыбопромышленного колледжа им. И.И. Месяцева ФГАОУ «МГТУ».
2. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 01.02.2021) «Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации», «Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации», «Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации».
3. Правила внутреннего распорядка обучающихся ФГАОУ ВО «МГТУ».
4. Правила внутреннего распорядка дня для обучающихся, проживающих в общежитии ФГАОУ ВО «МГТУ» ММРК им. И.И.Месяцева».
5. Положение о студенческом общежитии ФГАОУ ВО «МГТУ».
6. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ Нр.538 от 26.07.2019г.
7. Международная конвенция о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты (Конвенция ПДНВ) 1978 года.
8. Приказ Минтранса России от 04.06.2018 N 224 «Об утверждении Устава службы на морских судах».
9. Приказ ФГАОУ ВО «МГТУ» Нр.48 от 29.10.2018г. «Положение о дежурно-вахтенной службе ММРК им.И.И.Месяцева.
10. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

Перечень информационных ресурсов «Интернет»:

- программный комплекс «Дифференцированный экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
- электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий;
- виртуальная справочная служба в режиме on-line.

2.5. Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

Таблица 5

| Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем | | |
|--|--|---|
| Учебный год | Наименование ПО | Сведения о лицензии |
| 2022/2023 | Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN | лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.0.2009г.) |
| 2022/2023 | 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

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. | Перечень оборудования и технических средств обучения |
|-------|---|--|
| 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 | Зал игровых видов спорта, тренажерный зал Учебный корпус по адресу 183008, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Шмидта, д. 19 | Зал оснащен следующим оборудованием: Комплекс спортивного оборудования – 1 шт, мешок боксерский – 1 шт, спортивный комплекс «Атлет» - 1 шт, стенка гимнастическая – 1 шт, стенка гимнастическая – 1 шт, стенка гимнастическая – 1 шт, стол теннисный – 1 шт, стол теннисный – 1 шт, стол теннисный – 1 шт, стол теннисный в к-те – 1 шт, тир электронно-лазерный – 1 шт, тренажер Ketler 7712/000 – 1 шт, тренажер спортивный – 1 шт, тренажер тип 2 – 1 шт, штанга гимнастическая – 1 шт, набор для настольного тенниса – 1 шт. Зал оснащен следующим оборудованием: комплект вратаря (свитер, брюки, гетры – 1 шт, костюм парадный летний – 8 шт, наколенники для волейбола – 10 шт, форма баскетбольная (2-х сторонняя) с нанесением – 10 шт, форма волейбольная – 10 шт, форма волейбольная женская – 10 шт, форма футбольная (комплект – 9 шт, щитки женские (спортинвентарь) – 5 шт, весы механические (BR2202-36) 130 ког – 1 шт, гири – 2 шт, ГИРЯ 16 кг – 4 шт, груша боксерская – 1 шт, канат для перетягивания - 2 шт, мяч баскетбольный – 2 шт, мяч баскетбольный – 1 шт, мяч баскетбольный – 6 шт, мяч баскетбольный «Molten» GL 7 – 1 шт, мяч баскетбольный «Molten» GL 7 – 1 шт, мяч баскетбольный «Molten» GL 7 – 1 шт, мяч баскетбольный «Molten» GL 7 – 1 шт, мяч волейбольный – 3 шт, мяч волейбольный – 5 шт, мяч теннисный – 126 шт, мяч футбольный – 2 шт, набор для настольного тенниса – 1 шт, набор для настольного тенниса – 1 шт, набор для настольного тенниса – 1 шт, насос – 1 шт, сетка Start Line Clip (60-250) – 4 шт, сетка волейбольная -1 шт, скамья гимнастическая – 4 шт, стенка гимнастическая – 4 шт, турник – 1 шт, турник-1 шт, штанга гимнастическая – 2 шт, щиты |

| | |
|--|--|
| | баскетбольные – 2 шт, мед.бол 5 кг – 6 шт, мед.бол 3 кг – 4 шт, ракетки бадминтон – 6 шт, набор воланов – 1 шт, клюшки флор.бол – 8 шт, мяч баскетбольный – 2 шт, мяч волейбол – 5 шт, футбол – 5 шт, ракетки теннисные – 12 шт (новые), 8 шт – б/у, набор шаров теннисных – 5 шт, насос – 1 шт, аптечка – 1 шт. |
|--|--|

2.7. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

2.7. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется в процессе проведения практических занятий.

Таблица 7

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| 1 | 2 |
| Умения: | |
| У1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Текущий контроль: – Устный дифференцированный опрос. – Сдача нормативов. – Отработка навыков. Промежуточный контроль: – Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| У2 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; | Текущий контроль: – Устный дифференцированный опрос. – Сдача нормативов. – Отработка навыков. Промежуточный контроль: – Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| У3 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; | Текущий контроль: – Устный дифференцированный опрос. – Сдача нормативов. – Отработка навыков. Промежуточный контроль: – Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| У4 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Текущий контроль: – Устный дифференцированный опрос. – Сдача нормативов. – Отработка навыков. Промежуточный контроль: – Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| У5 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | Текущий контроль: – Устный дифференцированный опрос. – Сдача нормативов. – Отработка навыков. |

| | |
|--|---|
| | <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| У6 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры; | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Устный дифференцированный опрос. – Сдача нормативов. – Отработка навыков. <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| У7 – 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; | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Устный дифференцированный опрос. – Сдача нормативов. – Отработка навыков. <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| Знания: | |
| 31 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Устный дифференцированный опрос. – Сдача нормативов. – Отработка навыков. <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| 32 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Устный дифференцированный опрос. – Сдача нормативов. – Отработка навыков. <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| 33 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Устный дифференцированный опрос. – Сдача нормативов. – Отработка навыков. <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |

Ключевые компетенции

Таблица 8

| Ключевые компетенции | Показатели оценки уровня сформированности КК | Формы и методы контроля |
|---------------------------|---|-----------------------------------|
| КК 1. Ценностно-смысловые | – понимать ценность смысла общечеловеческой культуры, | Текущий контроль: – Наблюдение |

| | | |
|---|---|---|
| компетенции | науки, производства, религии; – уметь ориентироваться в окружающем мире и осознавать свою роль и предназначение; – уметь проявлять эмоциональную устойчивость; – уметь выбирать цели учебной деятельности, повседневной жизни; – уметь выбирать ценностно-смысловые ориентиры для поступков и решений; – уметь нести ответственность за результаты обучения и совершаемые поступки; – уметь принимать решения | Промежуточный контроль: Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| КК 2. Общекультурные компетенции | – уважать интересы представителей других народов, религий; – проявлять терпимость к другим мнениям и позициям; – владеть эффективными способами организации свободного времени; – знать и владеть бытовыми навыками; – знать основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций; | Текущий контроль: – Наблюдение – Устный дифференцированный опрос. – Тестирование. – Отработка навыков Промежуточный контроль: Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |
| КК 3. Учебно-познавательные компетенции | – владеть приемами организации продуктивной учебно-познавательной деятельности: – уметь приобретать знания из различных источников; – грамотно формулировать образовательный запрос; – уметь структурировать и расширять полученные знания; – использовать компьютерные технологии для поиска информации и её представления; – уметь контролировать образовательный процесс; – уметь отыскивать причины явлений, событий; – уметь аналитически мыслить; – уметь контролировать свою работу; – уметь планировать, | Текущий контроль: – Наблюдение Промежуточный контроль: Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>анализировать свою работу;</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь давать самооценку учебной и познавательной деятельности; – уметь самостоятельно выявлять совершенные ошибки, пробелы в знаниях, умениях и навыках; – уметь работать самостоятельно; – проявлять готовность к самообразованию; – владеть функциональной грамотностью: – владеть измерительными навыками; – уметь использовать вероятностные, статистические методы познания; – уметь отличать факты от домыслов | |
| <p>КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции</p> | <ul style="list-style-type: none"> – уметь осуществлять поиск, отбор, систематизацию, анализ, обработку и сохранение информации; – уметь оценить полезность и целенаправленность полученной информации; – уметь представлять информацию в различных формах (на рисунках, графиках, таблицах, чертежах, диаграммах и пр.); – владеть современными информационными технологиями стандартного программного обеспечения; – владеть техническими средствами информации: телевизор, магнитофон, компьютер, принтер, модем, факс, копир и т.п.; – владеть информационными технологиями: аудио-видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет; – владеть навыками устной и письменной речи; – знать языки, способы взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение <p>Промежуточный контроль:</p> <p>Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>людьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками работы с документами; – уметь написать (заполнить) заявление, объяснительную, анкету, опросный лист, тест, письмо и пр.; – уметь задавать вопросы; – уметь представлять и отстаивать свою точку зрения в диалоге и полилоге; – уметь сотрудничать с другими людьми; – уметь работать в группе, команде; – владеть социальными ролями в коллективе; – уметь презентовать себя и свой коллектив | |
| <p>КК 5. Социально-трудовые компетенции</p> | <ul style="list-style-type: none"> – владеть этикой гражданско-правовых, трудовых взаимоотношений: выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя, члена семьи; – знать экономико-правовые основы; – уметь анализировать социально-экономическую ситуацию, положение рынка труда; – 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; – обладать навыками рациональной самоорганизации рабочего времени; – обладать готовностью к реализации трудовых прав и обязанностей в экономической роли: представителя, потребителя, покупателя, клиента, производителя; – уметь действовать с личной и общественной выгодой | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение – Устный дифференцированный опрос. – Тестирование. – Отработка навыков <p>Промежуточный контроль: Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>КК 6. Компетенции личного самосовершенствования</p> | <ul style="list-style-type: none"> – освоить способы физического, интеллектуального, духовного, саморазвития; – освоить способы эмоциональной саморегуляции и самоподдержки; – уметь планировать и организовывать свою деятельность; – владеть способами самоопределения и самопознания; – владеть способами развития личностных качеств: гуманность, отзывчивость, организованность, ответственность, откровенность, уверенность в себе, самокритичность, корпоративность, рефлексия, эмоциональная устойчивость, креативность мышления и др.; – уметь включаться в общественную работу: различные кружки, секции, молодежные объединения и т.д.; – 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); – владеть навыками безопасной жизнедеятельности; – знать основы экологии, уметь бережно относиться к окружающей среде | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение <p>Промежуточный контроль:</p> <p>Оценка за ответ в ходе дифференцированного зачета</p> |
|--|---|---|