

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

**«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «МГТУ»)

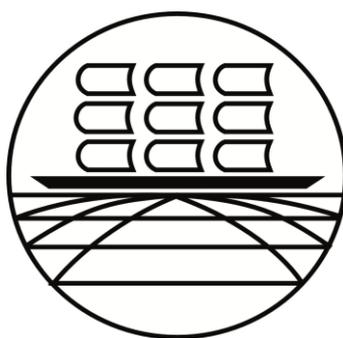
«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ММРК им. И.И. Месяцева  
ФГБОУ ВО «МГТУ»

И.В. Артеменко

(подпись)

«31» августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности: 19.02.10 Технология продукции общественного питания  
по программе базовой подготовки  
форма обучения: очная

Мурманск  
2019

**Рассмотрено и одобрено на заседании** методической комиссии преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальностям, реализуемым ММРК имени И.И. Месяцева, и дисциплин профессионального цикла специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 43.02.10 Туризм

Председатель МО Имаева А.А.

Протокол № от «29»мая 2019 г.

### **Разработано**

на основе ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 384 от 22 апреля 2014 г.

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

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

**Лист изменений, вносимых в РП (при наличии)**

по учебной дисциплине \_\_\_\_\_

В рабочую программу вносятся следующие изменения и дополнения:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения внесены и одобрены на заседании \_\_\_\_\_  
Дополнения и изменения внесены и одобрены на заседании МКо (МО/ ЦК) \_\_\_\_\_

наименование МКо (МО/ЦК)

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_

Председатель МКо (МО/ЦК)

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.

## 1. Пояснительная записка

**1.1. Рабочая программа учебной дисциплины** Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ приказ № 384 от 22 апреля 2014 г., учебного плана очной формы обучения, утвержденного 29.06.2018г.

**1.2 Цели и задачи учебной дисциплины** - требования к результатам освоения учебной дисциплины: обеспечить более высокий уровень физической подготовки обучающихся.

### 1.3 Требования к результатам освоения:

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

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

З1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 – основы здорового образа жизни.

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

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту</b>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У 1, З 1, З 2
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У 1, З 1, З 2
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	У 1, З 1, З 2

## 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>324</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
теоретические занятия (лекции, уроки)	
лабораторные занятия	
практические занятия (семинары)	162
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
.....	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>162</b>
В том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
.....	
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Форма промежуточной аттестации
	Зачеты, Дифференцированный зачет

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			Всего	в том числе индивидуальный проект	
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия			
	Входной контроль	2	2		2				
ОК 2,3	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	86	46		46		40		
ОК 2,3	Раздел 2. Атлетическая гимнастика	24	10		10		14		
ОК 6	Раздел 3. Баскетбол	80	40		40		40		
ОК 6	Раздел 4. Волейбол	56	24		24		32		
ОК 6	Раздел 5. Гимнастика	42	22		22		20		
ОК 2,3	Раздел 6. Настольный теннис	32	16		16		16		
ОК 2,3,6	Урок контроля знаний	2	2		2				
	<b>Всего:</b>	<b>324</b>	<b>162</b>		<b>162</b>		<b>162</b>		

2.3. Содержание программы по учебной дисциплине Физическая культура

Таблица 4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
		очная	
1	2	3	4
	<b>Входной контроль</b>	2	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>86</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта	2	2
	Старты и стартовые ускорения	2	2
	Бег по дистанции, финиширование	2	2
	Специальные упражнения	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	1. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности.	4	2
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении	4	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
<b>Совершенствование техники длительного бега</b>	Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт, бег по дистанции	2	2
	Прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	2
	Финишный бросок.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	1. Длительный кросс до 15-18 минут	2	2
	2. Выполнение специальных беговых упражнений.	4	2
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
<b>Совершенствование техники прыжка в</b>	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»)	2	2

<b>высоту с разбега</b>	Отработка техники разбега, отталкивание	2	2
	Отработка техники перехода через планку и приземления	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	1. Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	2. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, группировки, перекаты).	4	2
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).	2	2
	Отработка техники разбега, отталкивания	2	2
	Отработка техники полета, приземления	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	2
	2. Выполнение специальных упражнений для развития и совершенствования физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	4	2
<b>Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании	2	2
	Держание гранаты, разбег	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	2
	1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	2	
	2. Массаж и самомассаж при физическом утомлении	2	
<b>Тема 1.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах)	2	1
	Практическое овладение методикой развития умений и навыков	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	

	1. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	2
	2. Отработка техники бега на 5км.	2	2
<b>Тема 1.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Признаки работоспособности, усталости, утомления. Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление)	2	1
	Средства физической культуры для коррекции (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма)	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Подготовка м/м презентаций.	2	2
	2. Подготовка рефератов	2	2
<b>Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м	2	2
	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м	2	2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту	4	2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину		
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
1. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	2	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1 Написание реферата и создание презентаций на тему	2	2

	«Необходимость силовой подготовки специалиста».		
<b>Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гирь, толчок двух гирь.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Правила соревнований по атлетической гимнастике	2	2
	2. Основы круговой тренировки	2	
<b>Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	Отработка силовых упражнений со штангой	4	
<b>Тема 2.4. Круговая тренировка на тренажёрах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр на бицепс. Тренажёр для жима лёжа штанги. Тренажёр тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	
	2. Закрепление техники выполнения прыжков через скакалку	2	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>80</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки	2	2
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	1. Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу	4	2
	2. Закрепление правил перемещения в игровых	4	

	действиях в баскетболе		
<b>Тема 3.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной	2	2
	Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку	2	2
	Ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Передачи мяча в усложненных условиях	4	2
<b>Тема 3.3. Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля	2	2
	Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Работа с двумя мячами	4	2
<b>Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.	4	2
	Техника штрафных бросков	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	1. Броски на результат с линии штрафного броска после общей физической подготовки	4	2
	2. Написание рефератов на тему «Развитие логического мышления в баскетболе»	4	2
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты)	2	2
	Техника овладения мячом и противодействие	2	2

	(выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)		
	Тактика нападения индивидуальную (действия игрока с мячом и без мяча), групповую (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Применение правил игры в баскетбол и совершенствование технических элементов в учебной игре (с заданиями)	4	2
<b>Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры</b> <b>Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча	4	2
	Практическое овладение методикой индивидуального подхода к совершенствованию двигательных качеств.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	1. Развитие основных физических качеств баскетболиста: быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы.	6	2
<b>Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	1. Отработка техники владения баскетбольным мячом	6	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>56</b>	
<b>Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	2

	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по волейболу	2	2
	Отработка перемещения по зонам площадки	2	
<b>Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2	2
	2. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	2
<b>Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте .	4	2
<b>Тема 4.4. Верхняя прямая подача</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Отработка подачи на результат по зонам	4	2
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Техника игры. Правила судейства.	2	1
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Участие в судействе соревнований.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Выполнение упражнений на укрепление мышц	4	2

	кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 4.6. Правила соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование техники изученных приёмов	2	
	2. Судейство соревнований по волейболу	2	
<b>Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение комплекса специальных упражнений волейболистов	2	2
<b>Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом, подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Отработка технических элементов	2	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>42</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.	2	2

	Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	2	2
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.	2	2
	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Повороты на месте и в движении.	4	1
<b>Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	.Направленность общеразвивающих упражнений, терминология. Основные положения рук, ног.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	2
<b>Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология.	2	1
	Разработка комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение утренней гигиенической гимнастики	2	2
<b>Тема 5.4. Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение перекатов вперед, назад, группировок	2	2
<b>Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Терминология; составление простейших комбинаций из акробатических упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2	2
<b>Тема 5.6. Техника опорного прыжка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Правила техники безопасности. Подводящие и специальные упражнения. Разбег, наскок, отталкивание, приземление. Страховка партнера	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Отработка подводящих и специальных упражнений	2	2
<b>Тема 5.7. Самостоятельное проведение обучающимися подготовительной части учебного занятия с группой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Структура подготовительной части урока. Проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Составление конспекта подготовительной части урока	4	2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 6.1. История настольного тенниса. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Повышение навыков игры в настольный теннис.	4	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Техника безопасности во время игры в настольный теннис	2	1
<b>Тема 6.2. Способы держания ракетки</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных	2	2

	приемов игры.		
	Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение специальных упражнений для игры в настольный теннис	2	2
<b>Тема 6.3. Передвижение игрока.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста.	2	2
	Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Выполнение ОРУ и подготовительных упражнений.	4	2
<b>Тема 6.4. Основные технические приемы.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.	2	2
	Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры в настольный теннис	4	2
	2. Закрепление техники выполнения упражнений на развитие подвижности в суставах рук и ног	4	2
		<b>Урок контроля знаний</b>	<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>324</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**

1. Методические указания к выполнению самостоятельной работы для очной формы обучения.
2. Методические указания к выполнению практических работ для очной формы обучения.

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

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ 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.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### Перечень информационных ресурсов «Интернет»:

1. - программный комплекс «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;
2. - электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий библиотеки МГТУ;
3. - виртуальная справочная служба в режиме on-line.
4. - сетевые версии программы «Консультант» (нормативные документы) и правовая система «Гарант».

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем:

Таблица 5

<b>Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем</b>
---

Учебный год	Наименование ПО	Сведения о лицензии
2019/2020	Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN	лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.0.2009г.)
2019/2020	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. Шмидта, д. 19 Зал игровых видов спорта, тренажерный зал	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 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 (спортивный инвентарь) – 5 шт, весы механические (BR2202-36) 130 кг – 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 волейбольный – 3 шт, мяч волейбольный – 5 шт, мяч теннисный – 126 шт, мяч футбольный – 2 шт, набор

		<p>для настольного тенниса – 1 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.</p>
2.	<p>Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области «Мурманский педагогический колледж» г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p>	<p>Открытый стадион 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.</p>

## 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

Освоенные компетенции/ компетентности	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки уровня сформированности	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3	4
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и	У 1, 3 1, 3 2	- способность осознавать цели деятельности и умение их пояснять; - способность и готовность выполнять	Анкетирование с целью мотивации обучающихся к активному участию в спортивно-массовых соревнованиях по

качество.		<p>деятельность по образцу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность применять знания, умения и навыки на практике;</li> <li>- способность работать самостоятельно;</li> <li>- способность оценивать качество выполненной работы;</li> <li>- владеть измерительными навыками;</li> <li>- уметь использовать различные источники для поиска информации, использования и её презентации</li> </ul>	<p>видам спорта. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся</p>
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У 1, 3 1, 3 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет планировать, организовывать и контролировать свою деятельность;</li> <li>- способность адаптироваться к новым ситуациям;</li> <li>- способность к творчеству;</li> <li>- умеет обосновывать свои решения и отстаивать их при возникновении возражений;</li> <li>- проявляет умение брать на себя ответственность за принятия решения</li> </ul>	<p>Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх</p>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	У 1, 3 1, 3 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обладает способностью и готовностью сотрудничать;</li> <li>- умеет слушать собеседников;</li> <li>- проявляет умение работать в группе, команде;</li> <li>- демонстрирует</li> </ul>	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа; выполнение самооценки своих действий. Наблюдение за выполнением практического</p>

		организаторские способности	задания, за организацией коллективной деятельности.
--	--	-----------------------------	---