

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 2022 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности: 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и  
газонефтехранилищ  
по программе базовой подготовки  
профиль технический  
форма обучения очная

Мурманск  
2022

**Рассмотрено и одобрено на заседании**  
Методической комиссии преподавателей  
дисциплин профессионального цикла по  
специальностям 13.02.07 Электроснабжение  
(по отраслям) и 21.02.03 Сооружение и  
эксплуатация газонефтепроводов и  
газонефтехранилищ

Председатель МК

Горшкевич Е.В.

Протокол от «29» мая 2022 г.

**Разработано**

на основе ФГОС СПО по специальности  
21.02.03 Сооружение и эксплуатация  
газонефтепроводов и газонефтехранилищ,  
утвержденного приказом Министерства  
образования и науки РФ № 484 от 12 мая  
2014 г.; ФГОС СОО, утвержденного  
приказом Минобрнауки России от 17.05.2012  
N 413

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

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

## Лист переутверждения

Рабочая программа переутверждена на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год.

---

*(без изменений и дополнений/ с изменениями и дополнениями (при наличии))\**

Председатель МКо (МО/ЦК) \_\_\_\_\_ Ф.

Председатель МК \_\_\_\_\_ Ф.

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_

Рабочая программа переутверждена на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год.

---

*(без изменений и дополнений/ с изменениями и дополнениями (при наличии))\**

Председатель МК \_\_\_\_\_ Ф.

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_

Рабочая программа переутверждена на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год.

---

*(без изменений и дополнений/ с изменениями и дополнениями (при наличии))\**

Председатель МК \_\_\_\_\_ Ф.

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_

Рабочая программа переутверждена на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год.

---

*(без изменений и дополнений/ с изменениями и дополнениями (при наличии))\**

Председатель МК \_\_\_\_\_ Ф.

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_

Рабочая программа переутверждена на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год.

---

*(без изменений и дополнений/ с изменениями и дополнениями (при наличии))\**

Председатель МКо (МО/ЦК) \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_

---

\* - при наличии изменений и (или) дополнений заполняется лист изменений, вносимых в РП

**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 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель МКо (МО/ЦК) \_\_\_\_\_ Ф.

## 1. Пояснительная записка

**1.1. Рабочая программа учебной дисциплины** Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденного приказом Минпросвещения России от 12.05.14 № 484 и ФГОС СОО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г. № 613 и учебного плана очной формы обучения, утвержденного 28.05.2021 г.

**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

| Код компетенции | Содержание компетенции   | Требования к знаниям, умениям, практическому опыту |
|-----------------|--|--|
| 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>368</b>   |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>190</b>   |
| в том числе:  |  |
| теоретические занятия (лекции, уроки)   | 2  |
| лабораторные занятия  |  |
| практические занятия (семинары)   | 188  |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                                  |  |
| .....   |  |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>   | <b>178</b>   |
| В том числе:  |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой<br>(проектом) <i>(если предусмотрено)</i> |  |
| .....   |  |
| <b>Консультации</b>   |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>   | Форма промежуточной аттестации<br><i>(в соответствии с учебным планом)</i> |
|   | 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 | 96                               | 50  |               | 50                   |                      | 46                                  |                                   |              |
| ОК 2,3                           | Раздел 2. Атлетическая гимнастика               | 24                               | 10  |               | 10                   |                      | 14                                  |                                   |              |
| ОК 6                             | Раздел 3. Баскетбол                             | 82                               | 42  |               | 42                   |                      | 40                                  |                                   |              |
| ОК 6                             | Раздел 4. Волейбол                              | 56                               | 24  |               | 24                   |                      | 32                                  |                                   |              |
| ОК 6                             | Раздел 5. Гимнастика                            | 42                               | 22  |               | 22                   |                      | 20                                  |                                   |              |
| ОК 2,3                           | Раздел 6. Плавание                              | 32                               | 16  |               | 16                   |                      | 16                                  |                                   |              |
| ОК 2,3,6                         | Урок контроля знаний                            | 2                                | 2   |               | 2                    |                      |                                     |                                   |              |
|                                  | <b>Всего:</b>                                   | <b>336</b>                       | <b>168</b>  | <b>2</b>      | <b>166</b>           |                      | <b>168</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>  | <b>2</b>    |                  |
| <b>Раздел 1.</b>  | <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>   | <b>96</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>           | 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 высоту с разбега</b>  | Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»)   | 2           | 2                |
|   | 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.<br/>Совершенствование<br/>техники прыжка в длину<br/>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.<br/>Совершенствование<br/>техники метания гранаты<br/>(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<br/>эффективных и<br/>экономичных способов<br/>владения жизненно-<br/>важными умениями и<br/>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>6</b>  |   |
|   | Признаки работоспособности, усталости, утомления.<br>Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление)      | 4         | 1 |
|   | Средства физической культуры для коррекции (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма)                                     | 2         | 1 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | <b>6</b>  |   |
|   | 1. Подготовка м/м презентаций.   | 2         | 2 |
|   | 2. Подготовка рефератов  | 4         | 2 |
| <b>Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>  | <b>10</b> |   |
|   | Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м  | 2         | 2 |
|   | Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м  | 4         | 2 |
|   | Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту<br>Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину<br>Выполнение контрольного норматива в метании гранаты | 4         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | <b>6</b>  |   |
|   | 1. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике  | 6         | 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 «Необходимость силовой подготовки специалиста».  | 2         | 2 |
| <b>Тема 2.2. Силовые</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>  | <b>4</b>  |   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| <b>упражнения с гирями.</b>                                       | Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, 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>82</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 действиях в баскетболе  | 4         |   |
| <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>8</b> |   |
|   | Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.  | 4        | 2 |
|   | Техника штрафных бросков   | 4        | 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 (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)  | 2        | 2 |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
|   | 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><br><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).<br>Участие в судействе соревнований. | 4        | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | <b>4</b> |   |
|  | 1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног  | 4        | 2 |
| <b>Тема 4.6. Правила</b>   | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>2</b> |   |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| <b>соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства</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. Противоход. 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>Плавание</b>   | <b>32</b> |   |
| <b>Тема 6.1. Правила поведения на воде</b>   | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>4</b>  |   |
|  | Правила поведения на воде во время учебного занятия. Соблюдение техники безопасности  | 4         | 1 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | <b>2</b>  |   |
|  | 1. Техника безопасности на воде на открытых водоемах  | 2         | 1 |
| <b>Тема 6.2. Упражнения по адаптации к водной среде</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>4</b>  |   |
|  | Выполнение упражнений по адаптации к водной среде: ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок, “звездочка” и др.) | 2         | 2 |
|  | Отработка различных стилей плавания   | 2         |   |

|  |   |            |   |
|--|---|------------|---|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | <b>2</b>   |   |
|  | 1. Выполнение специальных упражнений на суше  | 2          | 2 |
| <b>Тема 6.3. Разные способы плавания</b>     | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>4</b>   |   |
|  | Способы плавания («кроль на груди, спине», «басс», «баттерфляй»). Совершенствование техники плавания разными способами. | 2          | 2 |
|  | Проплывание отрезков 10 метров разными способами  | 2          | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | <b>4</b>   |   |
|  | 1. Выполнение ОРУ и подготовительных упражнений на суше   | 4          | 2 |
| <b>Тема 6.4. Прикладные способы плавания</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>4</b>   |   |
|  | Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде)  | 2          | 2 |
|  | Транспортировка утопающего 10 м   | 2          | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | <b>8</b>   |   |
|  | 1. Выполнение упражнений на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей                     | 4          | 2 |
|  | 2. Закрепление техники выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса   | 4          | 2 |
|  | <b>Урок контроля знаний</b>   | <b>2</b>   |   |
|  | <b>Всего:</b>   | <b>336</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)

*\*\* - 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. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине** (в перечень входят методические указания к выполнению практических, лабораторных, контрольных, самостоятельных, расчетно-графических, курсовых и др. работ)

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»:

- 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;

- 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:

Таблица 5

| <b>Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем</b> |  |   |
|---|--|---|
| <b>Учебный год</b>  | <b>Наименование ПО</b>   | <b>Сведения о лицензии</b>  |
| 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

| №<br>п/п | Наименование<br>оборудованных учебных<br>кабинетов, лабораторий и<br>др.   | Перечень оборудования и технических средств<br>обучения  |
|----------|--|--|
| 1.       | г. Мурманск, ул.<br>Челюскинцев, д 1<br>Часть открытого стадиона<br>широкого профиля с<br>элементами полосы<br>препятствий | Часть открытого стадиона широкого профиля с<br>элементами полосы препятствий, расположенного по<br>адресу г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1: Часть<br>стадиона, площадью 1200 кв. м. Футбольное поле,<br>площадью 7700 кв. м. Спортивное оборудование и<br>инвентарь соответствуют требованиям предъявляемым<br>к стадиону широкого профиля с элементами полосы<br>препятствий. Плавательный бассейн по<br>адресу «Авангард» (МАУ ГСЦ «Авангард») ул.<br>Адмирала флота Лобова, д. 51. (дорожки в<br>плавательном бассейне, раздевалки, душевые,<br>туалетные комнаты) |
| 2.       | г. Мурманск, ул. Адмирала<br>флота Лобова, д. 51.<br>Плавательный бассейн  | Часть открытого стадиона широкого профиля с<br>элементами полосы препятствий, расположенного по<br>адресу г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1: Часть<br>стадиона, площадью 1200 кв. м. Футбольное поле,<br>площадью 7700 кв. м. Спортивное оборудование и<br>инвентарь соответствуют требованиям предъявляемым<br>к стадиону широкого профиля с элементами полосы<br>препятствий. Плавательный бассейн по<br>адресу «Авангард» (МАУ ГСЦ «Авангард») ул.<br>Адмирала флота Лобова, д. 51. (дорожки в<br>плавательном бассейне, раздевалки, душевые,<br>туалетные комнаты) |
| 3,       | г. Мурманск, ул. Шмидта,<br>д. 19<br>Зал игровых видов спорта,<br>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

| Освоенные компетенции/<br>компетентности   | Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания) | Показатели<br>оценки уровня<br>сформированности   | Формы и методы<br>контроля и<br>оценки  |
|--|--|---|---|
| 1  | 2  | 3   | 4   |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | У 1, 3 1, 3 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность осознать цели деятельности и умение их пояснять;</li> <li>- способность и готовность выполнять деятельность по образцу;</li> <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>Анкетирование с целью мотивации обучающихся к активному участию в спортивно-массовых соревнованиях по 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</li> </ul>   | <p>Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных</p>   |

|   |                      |   |  |
|---|----------------------|---|--|
|   |                      | <p>творчеству;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>мероприятий, судейство в играх</p>  |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> | <p>У 1, 3 1, 3 2</p> | <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 организаторские способности</li> </ul> | <p>Групповая урочная и самостоятельная работа;</p> <p>выполнение самооценки своих действий.</p> <p>Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности.</p> |