

Рассмотрено и одобрено на заседании
методического объединения преподава-
телей дисциплин Физическая культура и
Безопасность жизнедеятельности

Председатель МКо (МО) А.А. Недвига
Протокол № 9 от 24 «мая» 2023 г.

Разработано

в соответствии с федеральным государствен-
ным образовательным стандартом среднего
(полного) общего образования, утвержденным
приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012
г. № 413 с изменениями и дополнениями и фе-
деральным государственным образовательным
стандартом среднего профессионального обра-
зования, по специальности 35.02.09 Водные
биоресурсы и аквакультура, утвержденным
приказом Министерства просвещения от 1
июня 2022 г. № 388

Автор(ы), (составители): Комарова И.Н., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева»
ФГАОУ ВО «МГТУ»

1. Пояснительная записка

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

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС СОО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 с изменениями и дополнениями 12 августа 2022 г. № 732 и учебным планом очной формы обучения, утвержденного 26.05.2023 г.

1.2. Цели и задачи учебного предмета:

- 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 спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 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.

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.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- сформированность представлений о роли и месте физики в современной научной картине мира; понимание физической сущности наблюдаемых во Вселенной явлений; понимание роли физики в формировании кругозора и функциональной грамотности человека для решения практических задач;
- владение основополагающими физическими понятиями, закономерностями, законами и теориями; уверенное пользование физической терминологией и символикой;
- владение основными методами научного познания, используемыми в физике: наблюдением, описанием, измерением, экспериментом; умение обрабатывать результаты измерений, обнаруживать зависимость между физическими величинами, объяснять полученные результаты и делать выводы;
- сформированность умения решать физические задачи;
- сформированность умения применять полученные знания для объяснения условий протекания физических явлений в природе, профессиональной сфере и для принятия практических решений в повседневной жизни;

– сформированность собственной позиции по отношению к физической информации, получаемой из разных источников.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике:

- умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность;
- умение выполнять познавательные и практические задания, в том числе проектной деятельности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- осознанное владение логическими действиями определения понятий, обобщения, установления аналогий, классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев;
- умение строить рассуждение, умозаключение и делать аргументированные выводы.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме:

- готовность к равноправному сотрудничеству;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- сформированность ответственного отношения к обучению; готовность и способность студентов к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- умение ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи;
- креативность мышления, инициативность и находчивость, владение первичными навыками анализа и критичной оценки получаемой информации.

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;

У2 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У3 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У4 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;

У5 – 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;

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **знать**:

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

З2 – основы здорового образа жизни

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

Процесс изучения учебного предмета «Физическая культура» направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС СПОО (табл. 1).

Таблица 1 - Компетенции, формируемые учебным предметом «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПОО

Код компетенции	Содержание ключевых компетенций	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту
КК 1. Ценностно-смысловые компетенции	<ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к изучаемым учебным предметам и сферам деятельности; - владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций; - уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок; - осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учетом общих требований и норм. 	У 1 – У3, 31 – 34
КК 2. Общекультурные компетенции	<ul style="list-style-type: none"> - формировать личностную композицию социально-ценностных отношений человека к самому себе, другим людям, ценностям культуры, обществу; - владеть способами организации свободного времени; - знать и владеть бытовыми навыками; уважать интересы представителей других народов, религий; - проявлять терпимость к другим мнениям и позициям; - владеть эффективными способами организации свободного времени; - знать основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций. 	У 1 – У5, 31 – 33
КК 3. Учебно-познавательные компетенции	<ul style="list-style-type: none"> - ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель; - организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности; - задавать вопросы к наблюдаемым фактам, отыскивать причины явлений, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме; - ставить познавательные задачи и выдвигать гипотезы; выбирать условия проведения наблюдения или опыта; выбирать необходимые приборы и оборудование, владеть измерительными навыками, работать с инструкциями; 	У 1 – У5, 31 – 33

	<p>использовать элементы вероятностных и статистических методов познания; описывать результаты, формулировать выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выступать устно и письменно о результатах своего исследования с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации); - иметь опыт восприятия картины мира. 	
<p>КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь представить себя устно и письменно, написать анкету, заявление, резюме, письмо, поздравление; - уметь представлять свой класс, школу, страну в ситуациях межкультурного общения, в режиме диалога культур, использовать для этого знание иностранного языка; - владеть способами взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями; выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести учебный диалог; - владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог, чтение, письмо), лингвистической и языковой компетенциями; - владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы; - иметь позитивные навыки общения в поликультурном, полиэтничном и многоконфессиональном обществе, основанные на знании исторических корней и традиций различных национальных общностей и социальных групп. 	<p>У 4 – У5, 31 – 33</p>
<p>КК 5. Социально-трудовые компетенции</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть знаниями и опытом выполнения типичных социальных ролей: семьянина, гражданина, работника, собственника, потребителя, покупателя; уметь действовать в каждодневных ситуациях семейно-бытовой сферы; - определять свое место и роль в окружающем мире, в семье, в коллективе, государстве; владеть культурными нормами и традициями, прожитыми в собственной деятельности; - владеть эффективными способами организации свободного времени; - иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах; иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, 	<p>У 1 – У5, 31 – 33</p>

	<p>многокультурном, многоконфессиональном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - действовать в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой, владеть этикой трудовых и гражданских взаимоотношений; - владеть элементами художественно-творческих компетенций читателя, слушателя, исполнителя, зрителя, юного художника, писателя, ремесленника и др. - владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернет; - самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее; - ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое; - уметь осознанно воспринимать информацию, распространяемую по каналам СМИ; - владеть навыками использования информационных устройств: компьютера, телевизора, магнитофона, телефона, мобильного телефона, пейджера, факса, принтера, модема, копира; - применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет. 	
<p>КК 6. Компетенции личного самосовершенствования</p>	<ul style="list-style-type: none"> - освоить способы физического, духовного, интеллектуального 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, открытость, уверенность в себе, самокритичность, корпоративность, рефлексия, эмоциональная устойчивость, креативность мышления и др.; 	<p>У 1 – У5, 31 – 33</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 учебного предмета 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***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
теоретические занятия (лекции, уроки)	2
лабораторные занятия	-
практические занятия (семинары)	76
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
.....	-
Самостоятельная работа (всего)	
В том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
.....	
Консультации	
Промежуточная аттестация	Текущий контроль
	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)	
КК 1 - КК 5 КК 1, КК 3, КК 4	Введение. Предмет и задачи курса Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	2				
КК 1, КК 3, КК 4	Раздел 2. Лёгкая атлетика	10	10		10			
КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	Раздел 3. Атлетическая гимнастика. Фитнес - аэробика	10	10		10			
КК 1, КК 3, КК 4	Раздел 4. Баскетбол	12	12		12			
КК 1, КК 3, КК 4	Раздел 5. Настольный теннис	8	8		8			
КК 1, КК 2, КК 3,	Раздел 6. Лыжная подготов-	12	12		12			

КК 4	ка								
КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	Раздел 7. Волейбол	12	12		12				
КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	Раздел 8. Футбол	10	10		10				
КК 1 – КК 6	Индивидуальный проект (если предусмотрено)								
КК 1 – КК 6	Дифференцированный зачет	2	2		2				
Всего:		78	78	2	76				

2.3. Содержание программы по учебной дисциплине Физическая культура

Таблица 4*

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
		очная*	
1	2	3	4
Теоретическая часть			
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Основы здорового образа жизни. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		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.		2
Практическая часть.			
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
	Содержание учебного материала:	4	

Тема 2.1. Техника бега. Техника бега на средние и длинные дистанции (кроссовый бег)	Техника беговых упражнений: с высокого и низкого старта, старта разгона, финиширования; бег с различной скоростью. Техника бега на дистанции. Бег с ходьбой.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	История развития легкой атлетики.		
Тема 2.3. Прыжки.	Содержание учебного материала:	2	
	Выполнение упражнений (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «перешагивания», «ножницы», «перекидной». Прыжки с места.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Состав судей и их обязанности на старте, финише легкоатлетического кросса.		
Тема 2.4. Контрольные нормативы по легкой атлетике	Содержание учебного материала:	4	
	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике: 100 метров, 1500, 3000 метров, одинарный прыжок с места.		2
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 3.1. Силовые упражнения для развития мышц рук и ног, мышц туловища	Содержание учебного материала:	4	
	Обучение комплексу силовых упражнений на развитие мышц рук и ног. Упражнения на укрепление мышц живота. Серийное выполнение упражнений, дозировка, пауза отдыха. Гигиена и техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Составление плана комплекса упражнений для утренней гимнастики.		
	Содержание учебного материала:	4	

Тема 3.2. . Техника толчка и рывка гири.	Выполнение специально-подготовительных упражнений; выполнение техники толчка гири без снаряда по разделениям (старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гири, исходное положение перед очередным выталкиванием) и со снарядом. Выполнение техники рывка гири без снаряда по разделениям (старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири) и со снарядом в целом (юноши).		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Реферат на тему «Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях».		
Тема 3.3. Нормативы по атлетической гимнастике	Содержание учебного материала:	2	
	Выполнение контрольных нормативов по атлетической гимнастике и 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). Упражнения в парах, висах и упорах. Упражнения на турнике.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях, занятия общей физической подготовкой.		
Раздел 4. Баскетбол		12	
Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила игры	Содержание учебного материала:	4	
	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, в парах в нападающей и защитной стойке. Гигиена и техника безопасности на занятиях по баскетболу. Учебная игра. Правила игры.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	История развития баскетбола.		

Тема 4.2. Техника владения мячом. Техника броска мяча	Содержание учебного материала:	4	
	Техника владения мячом, ловли и передачи мяча: без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении. Учебная игра. Техника броска по кольцу		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Судейство в игре	Содержание учебного материала:	2	
	Изучение тактики игры в защите и нападении. Правила соревнований. Судейство. Учебная игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 4.7.Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	Работа над проектом (<i>индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2</i>)		
	Содержание учебного материала:	2	
	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: штрафной бросок, бросок после ведения из-под щита. Учебная игра.		2
Раздел 5. Настольный теннис		8	
Тема 5.1. История настольного тенниса. Правила игры.	Содержание учебного материала:	2	
	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Правила игры.		2
Тема 5.2. Способы держания ракетки.	Содержание учебного материала:	2	
	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».		2
Тема 5.3. Передвижение игрока.	Содержание учебного материала:	2	
	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.		2
	Содержание учебного материала:	2	

Тема 5.4. Основные технические приемы.	Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат, удар.		2
Раздел 6. Лыжная подготовка		12	
	Содержание учебного материала:	2	
Тема 6.1 Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	Техника классических лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах Гигиенические требования и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.		2
Тема 6.2. Лыжные ходы и условия дистанции. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом	Содержание учебного материала:	6	
	Выбор лыжных ходов от состояния лыжни и условий дистанции. Обучение технике передвижения на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 3км без учета времени.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Работа над проектом (<i>индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2</i>)		
Тема 6.3. Торможение и повороты на лыжах.	Содержание учебного материала:	2	
	Обучение технике торможения и поворотов на лыжах, подъёмы и спуски со склонов разной крутизны. Прохождение дистанции 5 км без учёта времени.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Отработка техники торможения и поворотов на лыжах.		2
Тема 6.9. Контрольные нормативы по лыжному спорту.	Содержание учебного материала:	2	
	Сдача контрольных нормативов по лыжному спорту: прохождение дистанции 5 км на время.		2
Раздел 7. Волейбол		12	
	Содержание учебного материала:	4	

Тема 7.1. Техники передвижений. Техника передач двумя руками сверху и снизу.	Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника передачи мяча двумя руками сверху: передача мяча в играх, в двойках, в тройках, колоннах, в стенку, на сетку. Правила соревнований. Учебная игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Выполнение физических упражнений: развитие навыков координации движений, развитие ловкости.		
Тема 7.5. Техника подачи мяча. Техника нападающего ударом мяча	Содержание учебного материала:	4	
	Обучение технике подачи мяча: подачи с ударом мяча о стену, подачи через сетку сначала на расстоянии 3-4 м от нее, подачи по зонам. Нижняя и верхняя прямая подача. Обучение техники нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Правила соревнований. Учебная игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Выполнение прыжковых упражнений.		2
Тема 7.6. Техника защитных действий. Судейство. Правила соревнований.	Содержание учебного материала:	2	
	Техника защитных действий. Блок, страховка. Двойное (групповое) блокирование. Правила соревнований. Учебная игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 7.7. Выполнение контрольных нормативов.	Специальные прыжковые упражнения, силовые упражнения.		
	Содержание учебного материала:	2	
	Выполнение контрольных нормативов по волейболу: передача мяча в парах, передача через сетку. Нападающий удар. Учебная игра.		2
Раздел 8. Футбол		10	
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в мини-футбол. Техника передвижений и прыжков, ведение мяча	Содержание учебного материала:	2	
	Техника и тактика игровых приёмов в футболе. Техника безопасности на занятиях по футболу.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Конспект по теме «Правила игры в мини-футбол».		

Тема 8.3. Техника ударов по мячу различными способами. передачи и остановки мяча.	Содержание учебного материала:	6	
	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. Техника передачи и остановки мяча: остановка мяча стопой, грудью, головой. Учебная игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Выполнение специальных упражнений для мышц ног.		
Тема 8.6. Судейство. Контрольные нормативы по футболу.	Содержание учебного материала:	2	
	Учебно-тренировочная игра. Судейство. Выполнение контрольных нормативов по футболу.		2
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	78	

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)

3. 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.

Информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ;
2. Шелков М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГАОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Шелков М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГАОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
4. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017.
5. Бароненко, В. Рапорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – М.: Инфра-М: Альфа, 2010.
6. Физическая культура: Учебное пособие для студ. сред. проф.учеб.заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 6-е изд. испр. - М.: Академия, 2004.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. образования [текст] . / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер,- М.: Издательский центр «Академия», 2016.- 304с.
8. Вайнер ,Э.Н. Валеология [текст] .. — М., 2017.
9. Вайнер, Э.Н., Волынская Е.В. Валеология [текст].: учебный практикум. — М., 2015.
10. Дмитриев ,А.А. Физическая культура в специальном образовании [текст] .. — М., 2015.
11. Лях, В.И. Физическая культура [текст]: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях,А.А.Зданевич; под общей ред.В.И.Ляха.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2007.-237 с.: ил.
12. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе [текст] . / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2017.
13. Туревский ,И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры [текст] .. — М., 2016.
14. Хрущев, С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания [текст].: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

Перечень информационных ресурсов «Интернет»:

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

- сетевые версии программы «Консультант» (нормативные документы) и правовая система «Гарант».

Таблица 5

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

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Таблица 6

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др.	Перечень оборудования и технических средств обучения	Кол-во ед.
1.	г. Мурманск, Шмидта, д. 19 Спортивный игровой зал, тренажерный зал		
2.	г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1	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.	
3	г. Мурманск, ул. Спортивная, д. 13	Тренажерный зал	
4	г. Мурманск, ул. Спортивная, д. 13	Стрелковый тир.	

5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения	
- использовать физкультурно-	Оценка результатов выполнения комплексов

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p>
<p>Знания</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - средства профилактики перенапряжения 	<p>Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности студентов по видам спорта.</p> <p>Оценка выполнения практического комплекса коррекционной гимнастики;</p>