

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

«МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГАОУ ВО «МАУ»)

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины: СГ.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
2025

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

Разработано
на основе ФГОС СПО по специальности
21.02.03 Сооружение и эксплуатация
газонефтепроводов и газонефтехранилищ,
утвержденного приказом Минпросвещения
России от 26 июля 2022г. № 610

Председатель МКо (МО/ ЦК)
В.А. Порубова

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

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

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 Министерства просвещения России от 26 июля 2022г. № 610, учебного плана очной форм обучения.

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 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	У 1, З 1, З 2
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	У 1, З 1, З 2
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	У 1, З 1, З 2
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У 1, З 1, З 2
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно- нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и	У 1, З 1, З 2

	межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	У 1, 3 1, 3 2
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	У 1, 3 1, 3 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	200
Обязательная учебная нагрузка (всего)	200
в том числе:	
теоретические занятия (лекции, уроки)	6
лабораторные занятия	
практические занятия (семинары)	194
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
.....	
Самостоятельная работа (всего)	-
В том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
.....	
Консультации	
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации <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	56	56		56				
ОК 2,3	Раздел 2. Атлетическая гимнастика	14	14		14				
ОК 6	Раздел 3. Баскетбол	38	38		38				
ОК 6	Раздел 4. Волейбол	38	38		38				
ОК 6	Раздел 5. Гимнастика	28	28	2	26				
ОК 2,3	Раздел 6. Плавание	22	22	2	20				
ОК 2,3,6	Урок контроля знаний	2	2		2				
	Всего:	200	200	6	194				

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
	Входной контроль	2	
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	60	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала:	8	
Совершенствование техники бега на короткие дистанции	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
Тема 1.2.	Содержание учебного материала:	8	
Совершенствование техники длительного бега	Старт, бег по дистанции	2	2
	Прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	2
	Финишный бросок.	2	2
	Длительный кросс до 15-18 минут	2	2
Тема 1.3.	Содержание учебного материала:	10	
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	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
	Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки, группировки, перекаты).	2	2
Тема 1.4.	Содержание учебного материала:	8	

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).	2	2
	Отработка техники разбега, отталкивания	2	2
	Отработка техники полета, приземления	2	2
	Выполнение специальных беговых упражнений.	2	2
Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	Содержание учебного материала:	4	
	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании	2	2
	Держание гранаты, разбег	2	2
Тема 1.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками	Содержание учебного материала:	6	
	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах)	2	1
	Практическое овладение методикой развития умений и навыков	2	2
	Отработка техники бега на 5км.	2	2
Тема 1.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции	Содержание учебного материала:	6	
	Признаки работоспособности, усталости, утомления. 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
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала:	6	
	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 Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину Выполнение контрольного норматива в метании гранаты	2	2
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика	14	
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	Содержание учебного материала: Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	2 2	 2
Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.	Содержание учебного материала: Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гирь, толчок двух гирь.	2 2	 2
Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой	Содержание учебного материала: Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги Отработка силовых упражнений со штангой	4 2 2	 2
Тема 2.4. Круговая тренировка на тренажёрах	Содержание учебного материала: 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. Закрепление техники выполнения прыжков через скакалку	4 2 2	 2 2
Раздел 3.	Баскетбол	38	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок) Закрепление правил перемещения в игровых действиях в баскетболе	6 2 2 2	 2 2

Тема 3.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала:	6	
	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
	Передачи мяча в усложненных условиях	2	2
Тема 3.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала:	6	
	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
	Работа с двумя мячами	2	2
Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков	Содержание учебного материала:	6	
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.	2	2
	Техника штрафных бросков	2	2
	Броски на результат с линии штрафного броска после общей физической подготовки	2	2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала:	6	
	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)	2	2
Тема 3.6. Основы методов	Содержание учебного материала:	4	

судейства и тактики игры Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча	2	2
	Практическое овладение методикой индивидуального подхода к совершенствованию двигательных качеств.	2	2
Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала:	6	
	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
	Отработка техники владения баскетбольным мячом	2	2
Раздел 4.	Волейбол	38	
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения	Содержание учебного материала:	6	
	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
	Отработка перемещения по зонам площадки	2	
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала:	6	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	2
	Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2	2
	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	2
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача	Содержание учебного материала:	4	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног)	2	2
	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2	2
Тема 4.4. Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала:	4	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	2

	(стойка, работа рук и ног)		
	Отработка подачи на результат по зонам	2	2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала:	6	
	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
Тема 4.6. Правила соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства	Содержание учебного материала:	4	
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.	2	1
	Совершенствование техники изученных приёмов	2	
Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	Содержание учебного материала:	4	
	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	4	2
Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала:	4	
	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
	Отработка технических элементов	2	2
Раздел 5.	Гимнастика	28	
Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и	Содержание учебного материала:	8	
	Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала.	2	2

перестроения. Размыкания и смыкания	Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.		
	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
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	Содержание учебного материала:	2	
	Направленность общеразвивающих упражнений, терминология. Основные положения рук, ног.	2	1
Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала:	4	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология.	2	1
	Разработка комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)	2	2
Тема 5.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала:	4	
	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат	2	2
	Лекция:		
	Техника выполнения перекатов вперед, назад, группировок	2	2
Тема 5.5. Самостоятельное	Содержание учебного материала:	4	
	Терминология; составление простейших комбинаций из	2	2

составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	акробатических упражнений		
	Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2	2
Тема 5.6. Техника опорного прыжка	Содержание учебного материала:	4	
	Правила техники безопасности. Подводящие и специальные упражнения. Разбег, наскок, отталкивание, приземление. Страховка партнера	2	2
	Отработка подводящих и специальных упражнений	2	2
Тема 5.7. Самостоятельное проведение обучающимися подготовительной части учебного занятия с группой	Содержание учебного материала:	2	
	Структура подготовительной части урока. Проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой	2	2
Раздел 6.	Плавание	22	
Тема 6.1. Правила поведения на воде	Содержание учебного материала:	4	
	Правила поведения на воде во время учебного занятия. Соблюдение техники безопасности	2	1
	Лекция: Техника безопасности на воде на открытых водоемах	2	1
Тема 6.2. Упражнения по адаптации к водной среде	Содержание учебного материала:	6	
	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	
	Выполнение специальных упражнений на суше	2	2
Тема 6.3. Разные способы плавания	Содержание учебного материала:	4	
	Способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»). Совершенствование техники плавания разными способами.	2	2

	Проплывание отрезков 10 метров разными способами	2	2
Тема 6.4. Прикладные способы плавания	Содержание учебного материала:	8	
	Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде)	2	2
	Транспортировка утопающего 10 м	2	2
	Выполнение упражнений на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей	2	2
	Закрепление техники выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	2	2
	Урок контроля знаний	2	
	Всего:	200	

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 МАУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГАОУ ВО «МАУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;

- электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий библиотеки МАУ;

- 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

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем		
Учебный год	Наименование ПО	Сведения о лицензии
2025/2026	Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN	лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.0.2009г.)
2025/2026	Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита), Dr.Web Server Security Suite (антивирус)	договор №7236 от 03.11.2017г.

2.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Таблица 6

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

2.7. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Таблица 7

Освоенные компетенции/ компетентности	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки уровня сформированности	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3	4
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	У1, 31, 32	– умение планировать, организовывать и контролировать свою деятельность; – способность адаптироваться к новым ситуациям; – умение обосновывать свои решения и отстаивать их при возникновении возражений; – умение брать на себя ответственность за принятие решения	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
ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	У1, 31, 32	– умение самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, умеет анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию; – умение передавать информацию другим на вербальном и невербальном уровне; – умение выделять	Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх

		<p>в информации главное; –умение анализировать информацию, выделять главное, структурировать, представлять в доступном для других уровне, презентовать информацию</p>	
<p>ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	У1, 31, 32	<p>–умение заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации с использованием современных информационных технологий; –умение самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития</p>	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа; выполнение самооценки своих действий. Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности.</p>
<p>ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	У1, 31, 32	<p>– объективный анализ и внесение коррективов в результаты собственной деятельности; – постоянное проявление ответственности за качество выполнения работ.</p>	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа; выполнение самооценки своих действий. Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности.</p>
<p>ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе</p>	У1, 31, 32	<p>–умение заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации с использованием современных информационных технологий; –умение</p>	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа; выполнение самооценки своих действий. Наблюдение за выполнением практического задания, за</p>

с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения		самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития	организацией коллективной деятельности.
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	У1, 31, 32	<ul style="list-style-type: none"> – умение ставить цели и определять порядок их осуществления; – обобщать и выполнять анализ полученных результатов; – проявление активности и инициативности в процессе освоения профессиональной деятельности путем развития самостоятельности, самообразования; – осознание необходимости планирования повышения квалификации 	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа;</p> <p>выполнение самооценки своих действий.</p> <p>Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности.</p>