

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 2021 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
специальности: 35.02.09. Ихтиология и рыбоводство
квалификация: Техник-рыбовод
Профиль технологический
Форма обучения очная

Мурманск
2021 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании
Методической комиссии преподавателей
дисциплин профессионального цикла
специальностей отделения судовой энер-
гетики

Председатель МКо (МО/ ЦК)

А.А. Недвига

Протокол от 29 мая 2021 г.

Разработано

на основе ФГОС СПО по специальности ,
35.02.09. Ихтиология и рыбоводство утвер-
жденного приказом Министерства образова-
ния и науки РФ от 07.05.2014 N 458 и ФГОС
СОО, утвержденного приказом Минобрнауки
России от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении
федерального государственного образова-
тельного стандарта среднего общего образо-
вания»

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

1. Пояснительная записка

1.1. **1.1 Рабочая программа учебной дисциплины «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.

Программа «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 №613; примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной научно-методическим советом федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21 июля 2015 г., учебным планом очной формы обучения, утвержденного 28.05.2021 г.

Программа «Физическая культура» составлена на основе ФГОС СПО по специальности 35.02.09. Ихтиология и рыбоводство утвержденным приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 N 458, учебного плана очной и заочной форм обучения, утвержденного 28.05.2021 г.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

- 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 компетентностного 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 учебной дисциплины «Физическая культура» являются:

- сформированность представлений о роли и месте физики в современной научной картине мира; понимание физической сущности наблюдаемых во Вселенной явлений; пони-

вание 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 самостраховки;

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 тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

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

32 – основы здорового образа жизни

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

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

Таблица 1 - Компетенции, формируемые учебным дисциплиной «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- 	У 1 – У5, 31 – 33

	<p>познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; использовать элементы вероятностных и статистических методов познания; описывать результаты, формулировать выводы; - 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 си- 	<p>У 1 – У5, 31 – 33</p>

	<p>туациях семейно-бытовой сферы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, многокультурном, многоконфессиональном обществе; - 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 самосовершен-</p>	<ul style="list-style-type: none"> - освоить способы физического, духовного, интеллектуального саморазвития; - освоить способы эмоциональной само- 	<p>У 1 – У5, 31 – 33</p>

<p>ствования</p>	<p>регуляции и самоподдержки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.; - 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)	300
Обязательная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
теоретические занятия (лекции, уроки)	2
лабораторные занятия	-
практические занятия (семинары)	148
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
.....	-
Самостоятельная работа (всего)	150
В том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
.....	
Консультации	
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации
	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			Всего	в том числе индивидуальный проект	
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия			
КК 1 - КК 5	Введение	2	2	2			2		
КК 1, КК 3, КК 4	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	72	32		32		34		
КК 1, КК 2, КК 3, КК 4, КК 6	Раздел 2. Атлетическая гимнастика	32	18		18		18		
КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	Раздел 3. Баскетбол	54	22		22		22		
КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	Раздел 4. Волейбол	54	20		20		20		
КК 1, КК 3, КК 4	Раздел 5. Гимнастика	40	20		20		20		
КК 1, КК 2, КК 3,	Раздел 6. Лыжная подготовка	44	34		34		34		
КК 1-6	Урок контроля знаний	2	2		2				
Всего:		300	150	2	148		150		

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
	Введение	2	
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	72	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала:	6	
	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта	2	2
	Старты и стартовые ускорения	2	2
	Бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности.	1	2
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении	1	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала:	6	
	Старт, бег по дистанции	2	2
	Прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	2
	Финишный бросок.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Длительный кросс до 15-18 минут	2	2
	2. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	2
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Содержание учебного материала:	6	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	

	2. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, группировки, перека-ты).	2	2
Тема 1.4. Совершенство-вание техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала:	4	
	Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).	1	2
	Отработка техники разбега, отталкивания	1	2
	Отработка техники полета, приземления	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	2
	2. Выполнение специальных упражнений для развития и совершенствования физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	2
Тема 1.5. Совершенство-вание техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.- 700 гр.)	Содержание учебного материала:	2	
	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при мета-нии	1	2
	Держание гранаты, разбег	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	2
	1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	2	
	2. Массаж и самомассаж при физическом утомлении	2	
Тема 1.6. Методика эф-фективных и экономич-ных способов владения жизненно-важными уме-ниями и навыками	Содержание учебного материала:	2	
	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах)	1	1
	Практическое овладение методикой развития умений и навыков	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	2
	2. Отработка техники бега на 5км.	2	2
Тема 1.7. Простейшие ме-тодики оценки работо-способности, усталости, утомления и применение средств физической куль-туры для направленной коррекции	Содержание учебного материала:	2	
	Признаки работоспособности, усталости, утомления. Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и ло-кальное утомление)	1	1
	Средства физической культуры для коррекции (сердечно-сосудистая систе-ма, дыхательная система, энергетические запасы организма)	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	

	1. Подготовка м/м презентаций.	2	2
	2. Подготовка рефератов	2	2
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала:	4	
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м	1	2
	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м	1	2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину Выполнение контрольного норматива в метании гранаты	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	2	2
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика	32	
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	Содержание учебного материала:	2	
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Написание реферата и создание презентаций на тему «Необходимость силовой подготовки специалиста».	2	2
Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.	Содержание учебного материала:	2	
	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гирь, толчок двух гирь.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Правила соревнований по атлетической гимнастике	2	2
	2. Основы круговой тренировки	2	
Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой	Содержание учебного материала:	2	
	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	Отработка силовых упражнений со штангой	4	
Тема 2.4. Круговая тренировка на тренажёрах	Содержание учебного материала:	2	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	

	1. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	
	2. Закрепление техники выполнения прыжков через скакалку	2	2
Раздел 3.	Баскетбол	54	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала:	2	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу	2	2
	2. Закрепление правил перемещения в игровых действиях в баскетболе	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
	Ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Передачи мяча в усложненных условиях	2	2
Тема 3.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала:	2	
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля	1	2
	Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Работа с двумя мячами	2	2
Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных	Содержание учебного материала:	2	
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места.	1	2

бросков	Ведение – 2 шага – бросок.		
	Техника штрафных бросков	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Броски на результат с линии штрафного броска после общей физической подготовки	2	2
	2. Написание рефератов на тему «Развитие логического мышления в баскетболе»	2	2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала:	4	
	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты)	2	2
	Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)	1	2
	Тактика нападения индивидуальную (действия игрока с мячом и без мяча), групповую (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Применение правил игры в баскетбол и совершенствование технических элементов в учебной игре (с заданиями)	2	2
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических	Содержание учебного материала:	2	
	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча	1	2
	Практическое овладение методикой индивидуального подхода к совершенствованию двигательных качеств.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Развитие основных физических качеств баскетболиста: быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы.	2	2
Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала:	2	
	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Отработка техники владения баскетбольным мячом	2	2
Раздел 4.	Волейбол	54	
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения	Содержание учебного материала:	4	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по волейболу	2	2
	Отработка перемещения по зонам площадки	2	
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала:	2	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	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
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача	Содержание учебного материала:	2	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте .	2	2
Тема 4.4. Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала:	2	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Отработка подачи на результат по зонам	2	2
Тема 4.5. Тактика игры в	Содержание учебного материала:	2	

защите и нападении	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Участие в судействе соревнований.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2
Тема 4.6. Правила соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства	Содержание учебного материала:	2	
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Совершенствование техники изученных приёмов	2	
	2. Судейство соревнований по волейболу	2	
Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	Содержание учебного материала:	2	
	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов	1. Выполнение комплекса специальных упражнений волейболистов	2	2
	Содержание учебного материала:	2	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Отработка технических элементов	2	2
Раздел 5.	Гимнастика	40	
Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала:	8	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Повороты на месте и в движении.	4	1
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	Содержание учебного материала:	2	
	.Направленность общеразвивающих упражнений, терминология. Основные положения рук, ног.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	2
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
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Выполнение утренней гигиенической гимнастики	2	2
Тема 5.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала:	2	
	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Выполнение перекатов вперед, назад, группировок	2	2
Тема 5.5. Самостоятельное составление и выпол-	Содержание учебного материала:	2	
	Терминология; составление простейших комбинаций из акробатических	2	2

нение простейших комбинаций из изученных упражнений	упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2	2
Тема 5.6. Техника опорного прыжка	Содержание учебного материала:	2	
	Правила техники безопасности. Подводящие и специальные упражнения. Разбег, наскок, отталкивание, приземление. Страховка партнера	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. 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
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Составление конспекта подготовительной части урока	4	2
Раздел 6.	Лыжная подготовка	44	
Тема 6.1 Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	Содержание учебного материала:	4	
	Техника классических лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах		2
Тема 6.2 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	Содержание учебного материала:	6	
	Прохождение дистанции 2 км. Гигиенические требования и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.		
Тема 6.3. Лыжные ходы и условия дистанции.	Содержание учебного материала:	6	
	Выбор лыжных ходов от состояния лыжни и условий дистанции. Преодоление дистанции 3 км без учета времени.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		

	Работа над проектом (<i>индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2</i>)		
Тема 6.4. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом.	Содержание учебного материала:	6	
	Повторение техники передвижения на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 3км без учета времени.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Прохождение дистанции коньковым ходом 3 км.		2
Тема 6.5. Элементы тактики лыжных гонок.	Содержание учебного материала:	6	
	Основные элементы в тактике лыжника-гонщика. Тактика лыжника-гонщика на лыжных соревнованиях, распределение сил по дистанции, обгон, финиширование. Передвижение на лыжах изученными способами на дистанции 4 км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Прохождение лыжной дистанции со сменой ходов.		2
Тема 6.6. Торможение и повороты на лыжах.	Содержание учебного материала:	6	
	Повторение техники 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 6.7. Техника и тактика лыжника-гонщика.	Содержание учебного материала:	6	
	Прохождение отрезков с высокой скоростью. «Парная гонка».		2
	Тактика лыжника-гонщика на лыжных соревнованиях. Прохождение дистанции 5 км на время в парах.		2
Тема 6.9. Контрольные	Содержание учебного материала:	4	

нормативы по лыжному спорту.			
	Сдача контрольных нормативов по лыжному спорту: прохождение дистанции 5 км на время.		2
	Урок контроля знаний	2	
	Всего:	300	

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

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

1.5. 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.

2.6. 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.	