

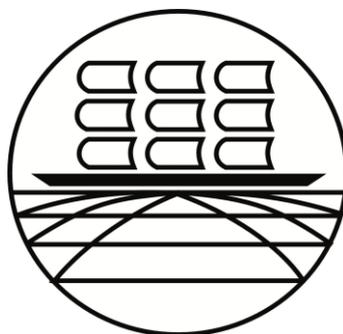
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «МГТУ»)

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

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ММРК имени И.И. Месяцева

И.В. Артеменко
«29» мая 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
специальности: 26.02.03 Судовождение
по программе базовой подготовки
форма обучения: очная, заочная

Мурманск
2020 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании
Методическое объединение преподавателей
дисциплин Физическая культура и Безопасность
жизнедеятельности.
Председатель: Недвига А.А

Разработано
на основе ФГОС СПО по специальности 26.02.03
Судовождение, утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014
г. № 441

Протокол от 29 мая 2020 г.

Автор (составитель): Должиков Н.В., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория

Лист переутверждения

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год.

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

Председатель МКо (МО/ЦК) _____ Ф.И.О.

Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год.

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

Председатель МКо (МО/ЦК) _____ Ф.И.О.

Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год.

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

Председатель МКо (МО/ЦК) _____ Ф.И.О.

Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год.

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

Председатель МКо (МО/ЦК) _____ Ф.И.О.

Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год.

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

Председатель МКо (МО/ЦК) _____ Ф.И.О.

Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

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

Лист изменений, вносимых в РП (при наличии)

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

В рабочую программу вносятся следующие изменения и дополнения:

Считать слова «федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение» в следующей редакции: «федеральное государственное автономное образовательное учреждение».

Решение использовать уже имеющиеся локальные акты, распорядительную и учебно-методическую документацию без их переутверждения, принято единогласно.

Протокол заседания Совета ММРК от 24.09.2020 № 1.

Пояснительная записка.

1.1 Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение базовой подготовки, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014 г. № 441; учебного плана очной и заочной форм обучения, утвержденного 29.05.2020 г.

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

1.2 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:

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

32 - основы здорового образа жизни.

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

Таблица 1 - Компетенции, формируемые дисциплиной «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО

Код компетенции	Содержание компетенции	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	У 1, 31 – 32
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У 1, 31 – 32
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	У 1, 31 – 32
ОК 7.	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	У 1, 31 – 32

2. Структура и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности по формам обучения

Таблица 2

Виды учебной деятельности	Объем часов по формам обучения	
	очная	заочная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	148	272
Обязательная учебная нагрузка (всего)	74	2
в том числе:		
теоретические занятия (лекции, уроки)		2
лабораторные занятия		
практические занятия (семинары)	74	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>		
Самостоятельная работа (всего)	74	270
В том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>		
Консультации		
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	
	Зачеты, дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет, контрольная работа

2.2. Тематический план учебной дисциплины Физическая культура по очной форме обучения

(очной, очно/заочной, заочной)

Таблица 3

Коды компетенций/компетенностей	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				курсовая работа (проект)
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	24	12		12			12		
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 2. Атлетическая гимнастика	24	12		12			12		
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 3. Баскетбол	24	12		12			12		
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 4. Волейбол	24	12		12			12		
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 5. Гимнастика	24	12		12			12		
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 6. Плавание	28	14		14			14		
Всего:		148	74		74			74		

Тематический план учебной дисциплины Физическая культура по заочной форме обучения

Таблица 3.1

Коды компетенций/компетенностей	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	курсовая работа (проект)			
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	92						92		
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 2. Атлетическая гимнастика	16						16		
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 3. Баскетбол	64						64		
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 4. Волейбол	40						40		
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 5. Гимнастика	36						36		
ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.	Раздел 6. Плавание	24	2	2				22		
Всего:		272	2	2				270		

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	заочная	
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	92	92	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:	6		
	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения	2		2
	Бег по дистанции, финиширование	2		2
	Специальные упражнения	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	12	
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении	3	6	3
2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности.	3	6	3	
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:	6	12	
	1. Длительный кросс до 15-18 минут.	3	6	3
2. Выполнение специальных беговых упражнений.	3	6	3	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Содержание учебного материала:	4		
	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»). Отработка техники разбега, отталкивание	2		2
	Отработка техники перехода через планку и приземления	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	8	
	1. Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	4	3
	2. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, группировки, перекаты).	2	4	3
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала:	6		
	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).	2		2
	Отработка техники разбега, отталкивания	2		2
	Отработка техники полета, приземления	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	12	

	1. Выполнение специальных беговых упражнений.	3	6	3
	2. Выполнение специальных упражнений для развития и совершенствования физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	3	6	3
Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.).	Содержание учебного материала:	6		
	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании	2		2
	Держание гранаты, разбег	2		2
	Заключительная часть разбега, финальные усилия	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	12	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений.	3	6	3
	2. Выполнение специальных упражнений для развития и совершенствования физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	3	6	3
Тема 1.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками.	Содержание учебного материала:	4		
	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах)	2		2
	Практическое овладение методикой развития умений и навыков	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	8	
	1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	4	8	3
Тема 1.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции.	Содержание учебного материала:	4		
	Признаки работоспособности, усталости, утомления. Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление)	2		2
	Средства физической культуры для коррекции (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма)	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	8	
	1. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	4	3
	2. Отработка техники бега 5км.	2	4	3
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала:	10		
	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	2		2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину	2		2
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	20	
	1. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	10	20	3
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика	16	16	
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	Содержание учебного материала:	2		
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	4	

	1 Необходимость силовой подготовки специалиста.	2	4	3
Тема 2.2. Силовые упражнения с гири.	Содержание учебного материала:	2		
	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гири.	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	4	
	1. Основы круговой тренировки.	2	4	3
Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой	Содержание учебного материала:	4		
	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги	2		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	8	
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	4	3
	2. Закрепление техники выполнения прыжков через скакалку.	2	4	3
Раздел 3.	Баскетбол	64	64	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала:	4		
	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	8	
	1. Закрепление правил перемещения в игровых действиях в баскетболе	4	8	3
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:	6	12	
	1. Передачи мяча в усложненных условиях	6	12	3
Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала:	4		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	8	
	1. Работа с двумя мячами	4	8	3
Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков.	Содержание учебного материала:	4		
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.	2		2
	Техника штрафных бросков	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	8	
	1. Броски на результат с линии штрафного броска после общей физической подготовки	2	4	3
	2. Написание рефератов на тему «Развитие логического мышления в баскетболе»	2	4	3
Тема 3.5. Тактика	Содержание учебного материала:	6		

игры в защите и нападении.	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
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	12	
	1. Применение правил игры в баскетбол и совершенствование технических элементов в учебной игре (с заданиями)	6	12	3
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала:	4		
	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства.	2		2
	Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	8	
	1. Участие в судействе соревнований	4	8	3
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала:	2		
	Практическое овладение методикой индивидуального подхода к совершенствованию двигательных качеств.	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	4	
	1. Развитие основных физических качеств баскетболиста: быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы.	2	4	3
Тема 3.8. 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	4	
	1. Отработка техники владения баскетбольным мячом	2	4	3
Раздел 4.	Волейбол	40	40	
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	4	
	1. Отработка перемещения по зонам площадки	4	4	3
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:	2	4	
	1. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	4	3
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	4	
	1. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте .	2	4	3
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	4	
	1. Отработка подачи на результат по зонам	2	4	3
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:	4		
	Техника игры. Правила судейства.	2		2
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	4	
	1. Совершенствование тактики игры в защите и нападении	4	4	3
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		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	4	
	1. Участие в судействе соревнований	2	4	3
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	4	
	1. Выполнение комплекса специальных упражнений волейболистов	2	4	3
Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов.	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	4	
	1. Отработка технических элементов	2	4	3
Раздел 5.	Гимнастика	36	36	
Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.	Содержание учебного материала:	6		
	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. 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:	6	12	
	1. Повороты на месте и в движении.	6	12	3
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала:	2		
	Направленность общеразвивающих упражнений, терминология. Основные положения рук, ног.	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	4	
	1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	4	3
Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися.	Содержание учебного материала:	2		
	Терминология; составление простейших комбинаций из акробатических упражнений	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	4	
	1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2	4	3
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	4	
	1. Выполнение перекатов вперед, назад, группировок	2	4	3
Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала:	2		
	Структура подготовительной части урока. Проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	4	
	1. Составление конспекта подготовительной части урока	2	4	3
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	4	
	1. Отработка подводящих и специальных упражнений	2	4	3
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:	2		
	1. Составление конспекта подготовительной части урока	2		3
Раздел 6.	Плавание	12	12	
Тема 7.1. Правила	Содержание учебного материала:	2		

поведения на воде	Правила поведения на воде во время учебного занятия. Соблюдение техники безопасности	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2		
	1. Техника безопасности на воде на открытых водоемах	2	4	3
Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде	Содержание учебного материала:	2	4	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	4	
	1. Выполнение специальных упражнений на суше	2	4	3
Тема 7.3. Разные способы плавания	Содержание учебного материала:	4		
	Способы плавания («крюль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»). Совершенствование техники плавания разными способами.	2		2
	Проплывание отрезков 10 метров разными способами	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	8	
	1. Выполнение ОРУ и подготовительных упражнений на суше	4	8	3
Тема 7.4. Прикладные способы плавания	Содержание учебного материала:	4		
	Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде));	2		2
	Транспортировка утопающего 10 метров	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	8	
	1. Выполнение упражнений на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей	2	4	3
	2. Закрепление техники выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	2	4	3
	Всего:	272	272	

Примечание 1. Для организации внеаудиторных самостоятельных работ используются методические рекомендации, в которых указаны: темы самостоятельных работ, цели, виды, содержание и порядок их выполнения.

Примечание 2. Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

1. Методические указания к выполнению практических работ для очной формы обучения.
2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся в очной форме обучения.
3. Методические указания к выполнению практических работ для заочной формы обучения.
4. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся в заочной форме обучения.

2.5. Информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

Перечень литературы:

1. 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, 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.
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html> - ЭБС «IPRbooks
3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>
4. 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 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

5. 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 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
6. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>
7. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017.
8. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области [Электронный ресурс] / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 116 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017.
9. Виленский, М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - КноРус, 2015. - ЭБС « Университетская библиотека онлайн»
10. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.- <http://www.iprbookshop.ru/15491.html> -
11. Бароненко, В. Рапопорт Л. А Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. — М.: Инфра-М: Альфа, 2010.
12. Физическая культура: Учебное пособие для студ. сред. проф.учеб.заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. — 6-е изд. испр. - М.: Академия, 2004.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем:

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем		
Учебный год	Наименование ПО	Сведения о лицензии
2020/2021	Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN	лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.0.2009г.)
2020/2021	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 6

Освоенные компетенции/ компетентности	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки уровня сформированности	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3	4
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов: демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	Выполнение и защита практических работ, промежуточная аттестация
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Выполнение и защита практических работ, промежуточная аттестация

	<p>жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 		
<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.</p>	<p>Выполнение и защита практических работ, промежуточная аттестация</p>
<p>ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и 	<p>проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий.</p>	<p>Выполнение и защита практических работ, промежуточная аттестация</p>

	социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.		
--	---	--	--