

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГАОУ ВО «МАУ»)
ПФ МАУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПФ МАУ



Д.Е. Лутцев

«13» июня 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
специальности 26.02.02 Судостроение
квалификация техник

форма обучения очная, заочная

Полярный
2023

Рассмотрено и одобрено на заседании

Методической комиссии
преподавателей филиала

Председатель МК

 Ю.А. Овчарова
Протокол № 11 от «13» июня 2023 г.

Разработано

на основе федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по специальности 26.02.02
Судостроение, утвержденного приказом
Минпросвещения России от 23 ноября
2020 г. № 659 (с изменениями от 01
сентября 2022 г., приказ Министерства
просвещения Российской Федерации №
796)

Автор (ы) (составители) Шилинков С.Г., преподаватель высшей категории

Эксперт (рецензент) _____

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория

Эксперт (рецензент) _____

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.02 Судостроение, утвержденного приказом Минпросвещения России от 23 ноября 2020 г. № 659.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

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:

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 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	У1, 31-32
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У1, 31-32
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У1, 31-32

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	заочная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	168
Обязательная учебная нагрузка (всего)	168	2
в том числе:		
теоретические занятия (лекции, уроки)	4	2
лабораторные занятия	-	-
практические занятия (семинары)	164	-
курсовой проект	не предусмотрено	не предусмотрено
Самостоятельная работа (всего)	-	166
В том числе:		
самостоятельная работа над курсовым проектом	-	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	
	3,4,5,6,7 семестр – зачет 8 семестр - дифференцированный зачет	дифференцированный зачет

2.2.1 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура по очной форме обучения

Таблица 3.1

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			
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 1. Легкая атлетика	18		18				
	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	2		2				
	Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	2		2				
	Тема 1.3. Техника эстафетного бега.	4		4				
	Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.	2		2				
	Тема 1.5. Техника прыжка в длину с разбега.	4		4				
	Тема 1.6. Техника метания гранаты.	4		4				
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 2. Лыжная подготовка.	26		26				
	Тема 2.1. Овладение техникой строевых упражнений с лыжами и на лыжах.	8		8				
	Тема 2.2. Овладение техникой классических и коньковых лыжных ходов	6		6				
	Тема 2.3. Овладение техникой способам передвижения на подъемах и спусках	10		10				
	Тема 2.4. Овладение техникой преодоления препятствий.	2		2				
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 3. Спортивные игры. Волейбол.	36		36				
	Тема 3.1. Техника приемов мяча.	6		6				
	Тема 3.2. Техника передач мяча	6		6				
	Тема 3.3. Техника подачи мяча	6		6				
	Тема 3.4. Техника нападающего удара и блокирования	6		6				
	Тема 3.5. Тактика игры	12		12				
ОК 02. ОК 04.	Модуль 4. Спортивные игры. Баскетбол	34		34				
	Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.	8		8				

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			
ОК 08.	Тема 4.2. Техника бросков мяча в кольцо	8		8				
	Тема 4.3. Техника овладения мячом и противодействия. Отвлекающие приемы	8		8				
	Тема 4.4. Тактика игры	10		10				
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 5. Гимнастика	24		24				
	Тема 5.1. Строевые упражнения	8		8				
	Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения	8		8				
	Тема 5.3. Техника акробатических упражнений	8		8				
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 6. Спортивные игры. Настольный теннис.	26		26				
	Тема 6.1. Техника ударов	8		8				
	Тема 6.2. Техника подачи	8		8				
	Тема 6.3. Тактика игры	10		10				
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 7. Общая физическая подготовка	4	4					
	Тема 7.1 Общая физическая подготовка	2	2					
	Тема 7.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2					
Всего:		168		4	164			

2.2.2 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура по заочной форме обучения

Таблица 3.2

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			
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 1. Легкая атлетика	18				18		
	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	2				2		
	Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	2				2		
	Тема 1.3. Техника эстафетного бега.	4				4		
	Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.	2				2		
	Тема 1.5. Техника прыжка в длину с разбега.	4				4		
	Тема 1.6. Техника метания гранаты.	4				4		
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 2. Лыжная подготовка.	26				26		
	Тема 2.1. Овладение техникой строевых упражнений с лыжами и на лыжах.	8				8		
	Тема 2.2. Овладение техникой классических и коньковых лыжных ходов	6				6		
	Тема 2.3. Овладение техникой способам передвижения на подъемах и спусках	10				10		
	Тема 2.4. Овладение техникой преодоления препятствий.	2				2		
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 3. Спортивные игры. Волейбол.	36				36		
	Тема 3.1. Техника приемов мяча.	6				6		
	Тема 3.2. Техника передач мяча	6				6		
	Тема 3.3. Техника подачи мяча	6				6		
	Тема 3.4. Техника нападающего удара и блокирования	6				6		
	Тема 3.5. Тактика игры	12				12		
ОК 02. ОК 04.	Модуль 4. Спортивные игры. Баскетбол	34				34		
	Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.	8				8		

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			
ОК 08.	Тема 4.2. Техника бросков мяча в кольцо	8				8		
	Тема 4.3. Техника овладения мячом и противодействия. Отвлекающие приемы	8				8		
	Тема 4.4. Тактика игры	10				10		
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 5. Гимнастика	24				24		
	Тема 5.1. Строевые упражнения	8				8		
	Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения	8				8		
	Тема 5.3. Техника акробатических упражнений	8				8		
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 6. Спортивные игры. Настольный теннис.	26				26		
	Тема 6.1. Техника ударов	8				8		
	Тема 6.2. Техника подачи	8				8		
	Тема 6.3. Тактика игры	10				10		
ОК 02. ОК 04. ОК 08.	Модуль 7. Общая физическая подготовка	4		2		2		
	Тема 7.1 Общая физическая подготовка	2		1		1		
	Тема 7.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		1		1		
Всего:		168		2		166		

2.3. Содержание программы по учебной дисциплине Физическая культура

Таблица 4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий, самостоятельная работа обучающегося, курсовой проект	Объем часов		Уровень освоения
		очная	заочная	
1	2	3		4
Модуль 1. Легкая атлетика		18	18	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	Практические занятия: № 1. Совершенствование техники низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега по дистанции, финиширование. Совершенствование техники разворотов коротких ускорений и торможения. Челночный бег 3x10.	2		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		2	3
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	Практические занятия: № 2. Совершенствование техники высокого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега по дистанции, финиширование. Совершенствование техники передвижения различными способами. Преодоление полосы препятствий	2		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		2	3
Тема 1.3. Техника эстафетного бега.	Практические занятия: № 3. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м). Совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега, бег на поворотах, бег по дистанции, финиширование.	4		2
	№ 4. Изучение и совершенствование техники бега 4x60м. Изучение и совершенствование техники бега 4x100м. Изучение и совершенствование техники бега 4x200м	2		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		4	3
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.	Практические занятия: № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Финишный рывок.	2		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Недельный двигательный режим (ходьба, бег 12 км по выбору)		2	3
Тема 1.5. Техника прыжка в длину с разбега.	Практические занятия: № 6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания, полета, приземления	4		2
	№ 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Толчок, приземление	2		2
	№ 8.			

1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося:		4
	Составление комплексов специальных упражнений для развития прыгучести		4
Тема 1.6. Техника метания гранаты.	Практические занятия:	4	
	№ 9. Совершенствование техники метания гранаты. Держание гранаты. Замах. Подбор шагов. Скрестный шаг. Разбег. Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике. ТБ при метании. Выполнение специальных упражнений на развитие силы рук	2	
	№ 10. Изучение и совершенствование техники метания гранаты в цель, на дальность	2	
	Самостоятельная работа обучающегося:		4
	Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		4
Модуль 2. Лыжная подготовка.		26	26
Тема 2.1. Овладение техникой строевых упражнений с лыжами и на лыжах.	Практические занятия:	8	
	№ 11. Овладение техникой строевых приёмов с лыжами при передвижении к месту занятия	4	
	№ 12. Овладение техникой строевых упражнений на лыжах: поворот на пятках, носках, поворот на 180с.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося:		8
	Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		8
Тема 2.2. Овладение техникой классических и коньковых лыжных ходов	Практические занятия:	6	
	№ 13. Овладение техникой классических лыжных ходов: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход (скоростной и основной варианты), одновременный двушажный ход, попеременный двушажный ход.	3	
	№ 14. Овладение техникой коньковых лыжных ходов: попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход, полуконьковый ход, одновременный одношажный ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов)	3	
	Самостоятельная работа обучающегося:		6
	Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		6
Тема 2.3. Овладение техникой передвижения на подъемах и спусках	Практические занятия:	10	
	№ 15. Овладение техникой подъёмов: ступающим, скользящим шагом, беговым шагом. Подъёмы «ёлочкой», «лесенкой», «полуёлочкой»	2	
	№ 16. Овладение техникой стоек: высокой, основной, низкой, стоек на спуске	2	
	№ 17. Овладение техникой торможения: упором, плугом, боковым соскальзыванием, падением, поворотом	2	
	№ 18. Овладение техникой выполнения поворотов на месте и в движении	2	
	№ 19. Овладение техникой выполнения стоек на спусках и подъёмах	2	
	Самостоятельная работа обучающегося:		10
Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		10	

1	2	3	4
Тема 2.4. Овладение техникой преодоления препятствий.	Практические занятия:	2	
	№ 20. Овладение техникой преодоления препятствий способом перешагивание	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося: Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		2 2
Модуль 3. Спортивные игры. Волейбол.		36	36
Тема 3.1. Техника приемов мяча.	Практические занятия:	6	
	№ 21. Изучение и совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками	2	2
	№ 22. Изучение и совершенствование техники приема мяча отраженного сеткой	2	2
	№ 23. Изучение и совершенствование техники приема мяча с выпадом и падением, с падением и перекатом на спину	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося: Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		6 6
Тема 3.2. Техника передач мяча	Практические занятия:	6	
	№ 24. Изучение и совершенствование техники передачи мяча над собой сверху, снизу, двумя руками снизу	2	2
	№ 25. Изучение и совершенствование техники передачи мяча в парах на месте, в движении, через сетку	2	2
	№ 26. Изучение и совершенствование техники передачи мяча стоя спиной к цели	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося: Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		6 6
Тема 3.3. Техника подачи мяча	Практические занятия:	6	
	№ 27. Изучение и совершенствование техники верхней прямой подачи мяча с места, в прыжке	2	2
	№ 28. Изучение и совершенствование нижней прямой и боковой подачи мяча	2	2
	№ 29. Совершенствование верхних подач мяча по зонам 1; 6; 5	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося: Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		6 6
Тема 3.4. Техника нападающего удара и блокирования	Практические занятия:	6	
	№ 30. Изучение и совершенствование техники нападающего удара с места, с 3 шагов разбега	2	2
	№ 31. Изучение и совершенствование техники нападающего удара со второй подачи, удара вдвоем	2	2
	№ 32. Изучение и совершенствование техники одиночного блокирования	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося: Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		6 6
Тема 3.5. Тактика игры	Практические занятия:	12	
	№ 33. Изучение и совершенствование тактики индивидуального нападения и защиты	3	2

1	2	3	4
	№ 34. Изучение и совершенствование тактики группового нападения и защиты	3	2
	№ 35. Изучение и совершенствование тактики командного нападения и защиты	3	2
	№ 36. Изучение правила игры, судейство. Двухсторонние игры	3	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		12
	Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		12
			3
Модуль 4. Спортивные игры. Баскетбол		34	34
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия:	8	
	№ 37. Изучение и совершенствование техники ведения мяча: ведение мяча на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости передвижения, с изменением высоты отскока	2	2
	№ 38. Изучение и совершенствование техники приема и передачи мяча: ловля двумя руками, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками сверху, ловля и передача мяча с отскоком от пола	4	2
	№ 39. Изучение и совершенствование техники передач и ведения мяча в парах, тройках	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		8
	Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		8
Тема 4.2. Техника бросков мяча в кольцо	Практические занятия:	8	
	№ 40. Изучение и совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места, в прыжке	2	2
	№ 41. Изучение и совершенствование техники броска мяча одной от плеча в движении после ведения	2	2
	№ 42. Изучение и совершенствование техники броска двумя руками сверху	2	2
	№ 43. Изучение и совершенствование техники выполнения штрафных бросков	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		8
Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		8	3
Тема 4.3. Техника овладения мячом и противодействия. Отвлекающие приемы	Практические занятия:	8	
	№ 44. Изучение и совершенствование техники выбивания мяча из рук при передаче, при ведении мяча	2	2
	№ 45. Изучение и совершенствование техники вырывание мяча рывком, накрывание мяча при ловле	2	2
	№ 46. Изучение и совершенствование техники финта без мяча при передвижении и при ловле	2	2
	№ 47. Изучение и совершенствование техники финта с мячом при передаче, при ведении мяча	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		8
Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		8	3
Тема 4.4. Тактика игры	Практические занятия:	10	
	№ 48. Изучение и совершенствование тактических действий в нападении: нападение быстрым	2	2

1	2	3	4
	прорывом, против зонной защиты, при вбрасывании мяча из-за боковой линии		
	№ 49. Изучение и совершенствование тактических действий в нападении против прессинга	2	2
	№ 50. Изучение и совершенствование тактических действий в защите: зонная защита (2.1.2, 1.2.2., 1.3.1)	2	2
	№ 51. Изучение и совершенствование тактических действий при личной защите	2	2
	№ 52. Двусторонняя игра	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		10
	Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		10
		24	24
Модуль 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые упражнения	Практические занятия:	8	
	№ 53. Совершенствование техники выполнения строевых приемов на месте, в движении	2	2
	№ 54. Изучение и совершенствование строевых приемов: размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	2
	№ 55. Обучение и совершенствование перестроению из 1 шеренги в 2, 3 и обратно на месте, из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно	2	2
	№ 56. Обучение и совершенствование перестроению из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно, движению по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		8
	Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		8
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия:	8	
	№ 57. Разучивание и выполнение комплексов ОРУ в кругу, в парах	2	2
	№ 58. Разучивание и выполнение комплексов ОРУ с гимнастическими палками	2	2
	№ 59. Разучивание и выполнение комплексов упражнений сидя и лежа	2	2
	№ 60. Разучивание и выполнение комплексов ОРУ в движении	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		8
	Составление комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; ОРУ с предметами, в парах.		8
Тема 5.3. Техника акробатических упражнений	Практические занятия:	8	
	№ 61. Изучение и выполнение техники кувырка вперед-назад, длинного кувырка вперед	2	2
	№ 62. Изучение и выполнение техники стойка на лопатках, стойка на голове и руках	2	2
	№ 63. Изучение и выполнение техники мост из положения лежа и стоя, борцовский мост, переворот боком, «колесо»	2	2
	№ 64. Изучение и выполнение комплексов акробатических упражнений для юношей и девушек	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		8
	Составить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультпаузы.		8

1	2	3	4	
Модуль 6. Спортивные игры. Настольный теннис.		26	26	
Тема 6.1. Техника ударов	Практические занятия:	8		
	№ 65. Изучение и совершенствование техники ударов толчком, подставкой	4	2	
	№ 66. Изучение и совершенствование техники ударов накатом справа, слева	2	2	
	№ 67. Изучение и совершенствование техники ударов подрезкой справа, слева	2	2	
	Самостоятельная работа обучающегося:		8	
	Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		8	3
Тема 6.2. Техника подач	Практические занятия:	8		
	№ 68. Изучение и совершенствование техники подач прямым ударом	4	2	
	№ 69. Изучение и совершенствование техники подач маятником	4	2	
	Самостоятельная работа обучающегося:		8	
		Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		8
Тема 6.3. Тактика игры	Практические занятия:	10		
	№ 70. Ознакомление с тактикой игры	2	2	
	№ 71. Ознакомление с подготовкой мест и оборудования для игры в н/т	2	2	
	№ 72. Изучение и совершенствование тактики игры: атакующего против защитника, защитника против атакующего, атакующего против атакующего	2	2	
	№ 73. Изучение судейства игры	2	2	
	№ 74. Выполнение учебных игр	2	2	
	Самостоятельная работа обучающегося:		10	
		Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		10
Модуль 7. Общая физическая подготовка		4	4	
Тема 7.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	1	
	Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию	2	1	1
	Самостоятельная работа обучающегося:		1	
	Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		1	3
Тема 7.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	1	
	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей по видам спорта	2	1	1
	Самостоятельная работа обучающегося:		1	
	Освоение методики самостоятельного выполнения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		1	3
Всего:		168		

2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методическое пособие по выполнению практических работ (для всех форм обучения)

2. Методические рекомендации по организации и контролю внеаудиторной самостоятельной работы (для заочной формы обучения)

2.5. Информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

Основная литература:

1. Иванов, А. С. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. С. Иванов, В. В. Трунин. – Санкт-Петербург: СПбГК им. Н.А. Римского-Корсакова, 2016. – 74 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74782>

2. Крупицкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. – Томск: ТГУ, 2014. – 58 с. – ISBN 978-5-94621-423-0. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/76740>.

Дополнительная литература:

1. Тиссен, П. П. Физическая культура. Рабочая программа среднего общего образования (10-11 классы): учебное пособие / П. П. Тиссен. – Оренбург: ОГПУ, 2021. – 64 с. – ISBN 978-5-85859-714-8. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/239579>.

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

Таблица 5

Наименование ПО	Сведения о лицензии
Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN	лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.0.2009г.)
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	Спортивный зал Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Спортивный зал по адресу: 184650 Мурманская область, город Полярный, улица Старикова, д.10. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий по адресу: 183038, г. Мурманск, ул. Володарского, д.4

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.2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Умение: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Неудовлетворительно Не знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Не знает основы здорового образа жизни. Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Удовлетворительно Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Не знает основы здорового образа жизни. Не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Хорошо Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Не знает	Экспертная оценка, выполнения практических работ, самостоятельной работы, сдача нормативов; участие в спортивных группах, филиала, города, региона Промежуточная аттестация: зачет; дифференцированный зачёт
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.			
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	основы здорового образа жизни.		

1	2	3	4
		<p>основы здорового образа жизни.</p> <p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Отлично</p> <p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знает основы здорового образа жизни.</p> <p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	