

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 2022 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)  
квалификация: техник  
форма обучения: очная

Мурманск  
2022

**Рассмотрено и одобрено на заседании**  
методической комиссии преподавателей  
дисциплин общего гуманитарного и  
социально-экономического цикла по  
специальностям, реализуемым ММРК имени  
И.И. Месяцева, и дисциплин  
профессионального цикла специальностей  
40.02.01 Право и организация социального  
обеспечения, 43.02.10 Туризм

Председатель МО \_\_\_\_\_

Протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Разработано**

на основе ФГОС СПО по специальности  
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям),  
утвержденного приказом Министерства  
образования и науки РФ № 1216 от 14  
декабря 2017 г.

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

Эксперт (рецензент): Картышева Ю.А., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева»  
ФГАОУ ВО «МГТУ»

**Лист изменений, вносимых в РП (при наличии)**

по учебной дисциплине \_\_\_\_\_

В рабочую программу вносятся следующие изменения и дополнения:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения внесены и одобрены на заседании МКо (МО/ ЦК)

\_\_\_\_\_

наименование МКо (МО/ЦК)

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

**Председатель МКо (МО/ЦК) \_\_\_\_\_ Ф.И.О.**

## 1. Пояснительная записка

**1.1. Рабочая программа учебной дисциплины** Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ приказ № 1216 от 14 декабря 2017 г., учебного плана очной формы обучения, утвержденного 28.05.2021

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

### 1.3 Требования к результатам освоения:

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

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **знать:**

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

З2 – основы здорового образа жизни.

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

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

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту</b>
ОК 1	.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	У 1, З 1, З 2
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У 1, З 1, З 2
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У 1, З 1, З 2
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	У 1, З 1, З 2
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами,	У 1, З 1, З 2

	руководством, потребителями.	
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	У 1, 3 1, 3 2
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	У 1, 3 1, 3 2

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины Физическая культура

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности по формам обучения

Таблица 2

Виды учебной деятельности	Объем часов по формам обучения		
	очная	очно-заочная	заочная
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>210</b>		<b>210</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>		<b>2</b>
в том числе:			
теоретические занятия (лекции, уроки)	<b>2</b>		<b>2</b>
лабораторные занятия			
практические занятия (семинары)	<b>178</b>		
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>			
.....			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>30</b>		<b>208</b>
В том числе:			
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-		
.....			
<b>Консультации</b>	-		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Форма промежуточной аттестации <i>(в соответствии с учебным планом)</i>		
	<b>Зачеты, Дифференцированный зачет</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

Таблица 3

Коды компетенций/компетентностей	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Максимальная учебная нагрузка, ч	Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося				Самостоятельная работа обучающегося		Консультации
			Всего	в том числе			Всего	в том числе индивидуальный проект	
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия			
	Входной контроль	2	2	2					
ОК 2,3	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	50	50		50				
ОК 2,3	Раздел 2. Атлетическая гимнастика	10	10		10				
ОК 6	Раздел 3. Баскетбол	42	42		42				
ОК 6	Раздел 4. Волейбол	24	24		24				
ОК 6	Раздел 5. Гимнастика	22	22		22				
ОК 2,3	Раздел 6. Плавание	18	18		18				
ОК 2,3,6	Урок контроля знаний	2	2		2				
<b>Всего:</b>		<b>170</b>	<b>170</b>	<b>2</b>	<b>168</b>				

### 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
	<b>Входной контроль</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта	2	2
	Старты и стартовые ускорения	2	2
	Бег по дистанции, финиширование	2	2
	Специальные упражнения	2	2
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
<b>Совершенствование техники длительного бега</b>	Старт, бег по дистанции	2	2
	Прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	2
	Финишный бросок.	2	2
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
<b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>	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
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).	2	2
	Отработка техники разбега, отталкивания	2	2
	Отработка техники полета, приземления	2	2
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
<b>Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.- 700 гр.)</b>	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании	2	2
	Держание гранаты, разбег	2	2
<b>Тема 1.6. Методика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	



<b>эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками</b>	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах)	2	1
	Практическое овладение методикой развития умений и навыков	2	2
<b>Тема 1.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Признаки работоспособности, усталости, утомления. Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление)	4	1
	Средства физической культуры для коррекции (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма)	2	1
<b>Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м	2	2
	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м	4	2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту	4	2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину Выполнение контрольного норматива в метании гранаты		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	2	2
<b>Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гирь, толчок двух гирь.	4	2
<b>Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги	2	2
<b>Тема 2.4. Круговая тренировка на тренажёрах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	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
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>42</b>	

<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	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
<b>Тема 3.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	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
<b>Тема 3.3. Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	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
<b>Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.	4	2
	Техника штрафных бросков	4	2
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	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)	4	2
<b>Тема 3.6. Основы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	

<b>методов судейства и тактики игры Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических</b>	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча	4	2
	Практическое овладение методикой индивидуального подхода к совершенствованию двигательных качеств.	4	2
<b>Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места	4	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	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
<b>Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	2
<b>Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног)	2	2
<b>Тема 4.4. Верхняя прямая подача</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)	2	2
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Техника игры. Правила судейства.	2	1
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Участие в судействе соревнований.	4	2
<b>Тема 4.6. Правила соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.	2	1

<b>избранному виду спорта. Практика судейства</b>			
<b>Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	4	2
<b>Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	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
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. 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
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	

<b>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</b>	Направленность общеразвивающих упражнений, терминология. Основные положения рук, ног.	2	1
<b>Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология.	2	1
	Разработка комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)	2	2
<b>Тема 5.4. Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат	2	2
<b>Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Терминология; составление простейших комбинаций из акробатических упражнений	2	2
<b>Тема 5.6. Техника опорного прыжка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Правила техники безопасности. Подводящие и специальные упражнения. Разбег, наскок, отталкивание, приземление. Страховка партнера	2	2
<b>Тема 5.7. Самостоятельное проведение обучающимися подготовительной части учебного занятия с группой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Структура подготовительной части урока. Проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой	2	2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 6.1. Правила поведения на воде</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Правила поведения на воде во время учебного занятия.	4	1

	Соблюдение техники безопасности		
<b>Тема 6.2. Упражнения по адаптации к водной среде</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Выполнение упражнений по адаптации к водной среде: ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок, “звездочка” и др.)	2	2
	Отработка различных стилей плавания	2	
<b>Тема 6.3. Разные способы плавания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»). Совершенствование техники плавания разными способами.	4	2
	Проплывание отрезков 10 метров разными способами	2	2
<b>Тема 6.4. Прикладные способы плавания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде)	2	2
	Транспортировка утопающего 10 м	2	2
	<b>Урок контроля знаний</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>170</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

*\*\* - входной контроль обязателен для специальностей в области подготовки членов экипажей морских судов, проводится для общей оценки уровня знаний обучающихся на первой лекции путем экспресс-опроса. По результатам входного контроля преподаватель корректирует методику преподавания.*

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

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

**2.5. Информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:**

1. 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>
2. 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>
3. 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>
4. 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.
5. 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, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
6. 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.

7. 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.
8. Бароненко, В. Рапопорт Л. А Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – М.: Инфра-М: Альфа, 2010.
9. 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.

Перечень информационных ресурсов «Интернет»:

1. - программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
2. - электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий библиотеки МГТУ;
3. - виртуальная справочная служба в режиме on-line.
4. - сетевые версии программы «Консультант» (нормативные документы) и правовая система «Гарант».

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем:

Таблица 5

<b>Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем</b>		
<b>Учебный год</b>	<b>Наименование ПО</b>	<b>Сведения о лицензии</b>
2022/2023	Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN	лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.0.2009г.)
2022/2023	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

<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др.</b>	<b>Перечень оборудования и технических средств обучения</b>



<p>г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p>	<p>Открытый стадион 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.</p>
<p>г. Мурманск, ул. Шмидта, д. 19</p> <p>Спортивный зал</p>	<p>Зал оснащен следующим оборудованием: Комплекс спортивного оборудования – 1 шт, мешок боксерский – 1 шт, спортивный комплекс «Атлет» - 1 шт, стенка гимнастическая – 1 шт, стенка гимнастическая – 1 шт, стол теннисный – 1 шт, стол теннисный – 1 шт, стол теннисный – 1 шт, стол теннисный в к-те – 1 шт, тир электронно-лазерный – 1 шт, тренажер Ketler 7712/000 – 1 шт, тренажер спортивный – 1 шт, тренажер тип 2 – 1 шт, штанга гимнастическая – 1 шт, набор для настольного тенниса – 1 шт. Зал оснащен следующим оборудованием: комплект вратаря (свитер, брюки, гетры – 1 шт, костюм парадный летний – 8 шт, наколенники для волейбола – 10 шт, форма баскетбольная (2-х сторонняя) с нанесением – 10 шт, форма волейбольная – 10 шт, форма волейбольная женская – 10 шт, форма футбольная (комплект – 9 шт, щитки женские (спортивный инвентарь) – 5 шт, весы механические (BR2202-36) 130 кг – 1 шт, гиря – 2 шт, ГИРЯ 16 кг – 4 шт, груша боксерская – 1 шт, канат для перетягивания - 2 шт, мяч баскетбольный – 2 шт, мяч баскетбольный – 1 шт, мяч баскетбольный – 6 шт, мяч баскетбольный «Molten» GL 7 – 1 шт, мяч баскетбольный «Molten» GL 7 – 1 шт, мяч баскетбольный «Molten» GL 7 – 1 шт, мяч волейбольный – 3 шт, мяч волейбольный – 5 шт, мяч теннисный – 126 шт, мяч футбольный – 2 шт, набор для настольного тенниса – 1 шт, набор для настольного тенниса – 1 шт, набор для настольного тенниса – 1 шт, насос – 1 шт, сетка Start Line Clip (60-250) – 4 шт, сетка волейбольная -1 шт, скамья гимнастическая – 4 шт, стенка гимнастическая – 4 шт, турник – 1 шт, турник-1 шт, штанга гимнастическая – 2 шт, щиты баскетбольные – 2 шт, мед.бол 5 кг – 6 шт, мед.бол 3 кг – 4 шт, ракетки бадминтон – 6 шт, набор воланов – 1 шт, клюшки флор.бол – 8 шт, мяч баскетбольный – 2 шт, мяч волейбол – 5 шт, футбол – 5 шт, ракетки теннисные – 12 шт (новые), 8 шт – б/у, набор шаров теннисных – 5 шт, насос – 1 шт, аптечка – 1 шт.</p>

## 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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	У 1, 3 1, 3 2	<ul style="list-style-type: none"><li>– понимать ценность смысла общечеловеческой культуры, науки, производства, религии;</li><li>– уметь ориентироваться в окружающем мире и осознавать свою роль и предназначение</li><li>– уметь доверять преподавателям, мастерам производственного обучения;</li><li>– уметь проявлять эмоциональную устойчивость;</li><li>– уметь выбирать цели учебной деятельности, повседневной жизни;</li><li>– уметь выбирать ценностно-смысловые ориентиры для поступков и решений;</li><li>– уметь нести ответственность за результаты обучения и совершаемые поступки;</li><li>– уметь принимать решения;</li></ul>	Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность осознавать цели деятельности и умение их пояснять;</li> <li>- способность и готовность выполнять деятельность по образцу;</li> <li>- способность применять знания, умения и навыки на практике;</li> <li>- способность работать самостоятельно;</li> <li>- способность оценивать качество выполненной работы;</li> <li>- владеть измерительными навыками;</li> <li>- уметь использовать различные источники для поиска информации, использования и её презентации</li> </ul>	<p>Анкетирование с целью мотивации обучающихся к активному участию в спортивно-массовых соревнованиях по видам спорта. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет планировать, организовывать и контролировать свою деятельность;</li> <li>- способность адаптироваться к новым ситуациям;</li> <li>- способность к творчеству;</li> <li>- умеет обосновывать свои решения и отстаивать их при возникновении возражений;</li> <li>- проявляет умение брать на себя ответственность за принятия решения</li> </ul>	<p>Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь задавать вопросы;</li> <li>- уметь</li> </ul>	<p>Наблюдение за работой обучающихся на</p>

<p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>		<p>представлять и отстаивать свою точку зрения в диалоге и полилоге;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь сотрудничать с другими людьми;</li> <li>– уметь работать в группе, команде;</li> <li>– владеть социальными ролями в коллективе;</li> </ul> <p>уметь презентовать себя и свой коллектив</p>	<p>учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-обладает способностью и готовностью сотрудничать;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет слушать собеседников;</li> <li>-проявляет умение работать в группе, команде;</li> <li>- демонстрирует организаторские способности</li> </ul>	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа; выполнение самооценки своих действий. Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности.</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь ориентироваться в окружающем мире и осознавать свою роль и предназначение;</li> <li>– уметь контролировать образовательный процесс;</li> <li>– уметь отыскивать причины явлений, событий;</li> <li>– уметь аналитически мыслить;</li> <li>– уметь контролировать свою работу;</li> </ul>	<p>Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх</p>
<p>ОК 08. Использовать</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоить</li> </ul>	<p>Наблюдение за</p>

<p>средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>		<p>способы физического, духовного, интеллектуального саморазвития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоить способы эмоциональной саморегуляции и самоподдержки;</li> <li>– уметь планировать и организовывать свою деятельность;</li> <li>– владеть способами самоопределения и самопознания;</li> <li>– владеть способами развития личностных качеств: гуманность, отзывчивость, организованность, ответственность, откровенность, уверенность в себе, самокритичность, корпоративность, рефлексия, эмоциональная устойчивость, креативность мышления и др.;</li> <li>– 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);</li> <li>– владеть</li> </ul>	<p>работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх</p>
--	--	---	--

		навыками безопасной жизнедеятельности;	
--	--	--	--