

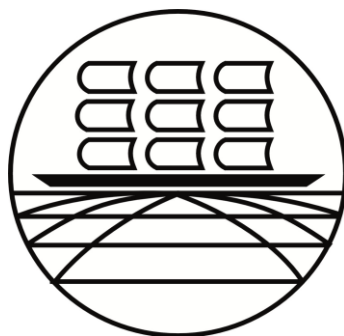
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«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 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных  
машин и установок (по отраслям)  
по программе базовой подготовки  
форма обучения: очная, заочная

Мурманск  
2020

**Рассмотрено и одобрено на заседании**

Методической комиссией преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальностям, реализуемым в ММРК имени И.И. Месяцева и дисциплин профессионального цикла специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 43.02.10 Туризм

Председатель МО

А.А. Имаева

Протокол от «29» мая 2020 г.

**Разработано**

на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014г. № 348

Автор (составитель): Должиков Н.В., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

Эксперт (рецензент): Водопьянов В.А., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

## Лист переутверждения

Рабочая программа переутверждена на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год.

---

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

Председатель МКо (МО/ЦК) \_\_\_\_\_ Ф.

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

Рабочая программа переутверждена на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год.

---

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

Председатель МКо (МО/ЦК) \_\_\_\_\_ Ф.

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

Рабочая программа переутверждена на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год.

---

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

Председатель МКо (МО/ЦК) \_\_\_\_\_ Ф.

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

Рабочая программа переутверждена на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год.

---

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

Председатель МКо (МО/ЦК) \_\_\_\_\_ Ф.

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

Рабочая программа переутверждена на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год.

---

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

Председатель МКо (МО/ЦК) \_\_\_\_\_ Ф.

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

---

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

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

по учебной дисциплине Физическая культура

В рабочую программу вносятся следующие изменения и дополнения:

1. 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.

2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## 1. Пояснительная записка

**1.1. Рабочая программа учебной дисциплины** Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014г. № 348

**1.2 Цели и задачи учебной дисциплины** - требования к результатам освоения учебной дисциплины: обеспечить более высокий уровень гуманитарной 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:**

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, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У 1, 3 1, 3 2
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	У 1, 3 1, 3 2
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	У 1, 3 1, 3 2
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	У 1, 3 1, 3 2
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	У 1, 3 1, 3 2
ПК 3.1	Планировать работу структурного	У 1, 3 1, 3 2

	подразделения для реализации производственной деятельности.	
ПК 3.2	Руководить работой структурного подразделения для реализации производственной деятельности.	У 1, 3 1, 3 2
ПК 3.3	Анализировать и оценивать качество выполняемых работ структурного подразделения.	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>336</b>		<b>336</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>		<b>2</b>
в том числе:			
теоретические занятия (лекции, уроки)			2
лабораторные занятия			
практические занятия (семинары)	168		
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)			
.....			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>168</b>		<b>334</b>
В том числе:			
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)			
.....			
<b>Консультации</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b>	Форма промежуточной аттестации (в соответствии с учебным планом)		
	Зачеты, Дифференцированный зачет		Дифференцированный зачет, итоговая контрольная работа

\* - виды учебной деятельности, предусмотренные учебным планом специальности

\*\* - объем часов по формам обучения должен соответствовать указанному количеству часов для дисциплины по учебному плану конкретной специальности

\*\*\*- столбцы с формами обучения можно убирать, если данная форма обучения не реализуется в структурных подразделениях Университета, реализующих программы СПО

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

Таблица 3

Коды компетенций/компетентностей	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Максимальная учебная нагрузка, ч	Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося					Самостоятельная работа обучающегося		Консультации
			Всего	в том числе				Всего	в том числе индивидуальный проект	
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовая работа (проект)			
	Входной контроль	2	2							
ОК 2,3	Введение. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры	6	2					4		
ОК 2,3	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	84	42		42			42		
ОК 2,3	Раздел 2. Атлетическая гимнастика	20	8		8			12		
ОК 6	Раздел 3. Баскетбол	76	40		40			36		
ОК 6	Раздел 4. Волейбол	52	22		22			30		
ОК 6	Раздел 5. Гимнастика	36	22		22			14		

ОК 2,3	Раздел 6. Настольный теннис	62	34		34			28		
ОК 2,3,6	Урок контроля знаний	2	2		2					
Всего:		336	168		168			168		

### 2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура по заочной 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								
ОК 2,3	Введение. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры	102		2				100	
ОК 2,3	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	50						50	



ОК 2,3	Раздел 2. Атлетическая гимнастика	50						50		
ОК 6	Раздел 3. Баскетбол	50						50		
ОК 6	Раздел 4. Волейбол	50						50		
ОК 6	Раздел 5. Гимнастика	20						20		
ОК 2,3	Раздел 6. Плавание	14						14		
ОК 2,3,6	Урок контроля знаний									
<b>Всего:</b>		<b>336</b>		<b>2</b>				<b>334</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	заочная	
1	2	3		4
	<b>Входной контроль</b>	2		
<b>Введение</b>	Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры	8	100	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			1
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физические способности человека. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни.			1

	Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>			
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля			2
	2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.			2
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>84</b>		
<b>Тема 1.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	
	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта			2
	Старты и стартовые ускорения			2
	Бег по дистанции, финиширование			2
	Специальные упражнения			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности.			2
	3. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении			
<b>Тема 1.2.</b> <b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
	Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт, бег по дистанции			2
	Прохождение поворотов (работа рук, стопы)			2
	Финишный бросок.			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	Длительный кросс до 15-18 минут			2
	2. Выполнение специальных беговых упражнений.			2

<b>Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	
	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»)			2
	Отработка техники разбега, отталкивание			2
	Отработка техники перехода через планку и приземления			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	2. Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)			
	3. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, группировки, перекаты).			2
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	
	Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).			2
	Отработка техники разбега, отталкивания			2
	Отработка техники полета, приземления			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Выполнение специальных беговых упражнений.			2
	2. Выполнение специальных упражнений для развития и совершенствования физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			2
<b>Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	
	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании			2
	Держание гранаты, разбег			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			2
	1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег			
2. Массаж и самомассаж при физическом утомлении				
<b>Тема 1.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно- важными умениями и</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах)			1
	Практическое овладение методикой развития умений и			2

<b>навыками</b>	навыков			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.			2
	2. Отработка техники бега на 5км.			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>10</b>	<b>5</b>	
	Признаки работоспособности, усталости, утомления. Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление)			1
	Средства физической культуры для коррекции (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма)			1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Подготовка м/м презентаций.			2
	2. Подготовка рефератов			2
<b>Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м			2
	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м			2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту			2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину			2
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике			2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 2.1. Обучение комплексу силовых</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.			2

<b>упражнений.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1 Написание реферата и создание презентаций на тему «Необходимость силовой подготовки специалиста».			2
<b>Тема 2.2. Силовые упражнения с гириями.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гири.			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	Правила соревнований по атлетической гимнастике			2
	Основы круговой тренировки			
<b>Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	
	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	Отработка силовых упражнений со штангой			
<b>Тема 2.4. Круговая тренировка на тренажёрах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</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.		<b>10</b>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика.			
	2. Закрепление техники выполнения прыжков через скакалку			2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>76</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки			2
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Техника безопасности и гигиенические требования			2

	на занятиях по баскетболу			
	2. Закрепление правил перемещения в игровых действиях в баскетболе			
<b>Тема 3.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	
	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной			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
	Ловля и передача мяча в колонне и кругу			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Передачи мяча в усложненных условиях			2
<b>Тема 3.3. Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля			2
	Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Работа с двумя мячами			2
<b>Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.			2
	Техника штрафных бросков			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Броски на результат с линии штрафного броска после общей физической подготовки			2
	2. Написание рефератов на тему «Развитие логического мышления в баскетболе»			2
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	
	Техника защиты: техника передвижений (стойка,			2

	ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты)			
	Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)			2
	Тактика нападения индивидуальную (действия игрока с мячом и без мяча), групповую (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Применение правил игры в баскетбол и совершенствование технических элементов в учебной игре (с заданиями)			2
<b>Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>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			2
	Практическое овладение методикой индивидуального подхода к совершенствованию двигательных качеств.			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Развитие основных физических качеств баскетболиста: быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы.			2
<b>Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	<b>10</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			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Отработка техники владения баскетбольным мячом			2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	
	Совершенствование техники перемещения и стойки			2

	игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).			
	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по волейболу			2
	Отработка перемещения по зонам площадки			
<b>Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.			2
	2. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения			2
<b>Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног)			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте .			2
<b>Тема 4.4. Верхняя прямая подача</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Отработка подачи на результат по зонам			2
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	
	Техника игры. Правила судейства.			1
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).			2
	Участие в судействе соревнований.			2



	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			2
<b>Тема 4.6. Правила соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.			1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Совершенствование техники изученных приёмов			
	2. Судейство соревнований по волейболу			
<b>Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	
	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Выполнение комплекса специальных упражнений волейболистов			2
<b>Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>5</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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Отработка технических элементов			2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
	Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала.			2

<b>перестроения. Размыкания и смыкания</b>	Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.			
	Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.			2
	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
	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Повороты на месте и в движении.			1
<b>Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	.Направленность общеразвивающих упражнений, терминология. Основные положения рук, ног.			1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений			2	
<b>Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология.			1
	Разработка комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1. Выполнение утренней гигиенической гимнастики			2	
<b>Тема 5.4. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	

акробатических упражнений.	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение перекатов вперед, назад, группировок			2
Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	<b>Содержание учебного материала:</b> Терминология; составление простейших комбинаций из акробатических упражнений	4	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.			2
Тема 5.6. Техника опорного прыжка	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила техники безопасности. Подводящие и специальные упражнения. Разбег, наскок, отталкивание, приземление. Страховка партнера	4	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Отработка подводящих и специальных упражнений			2
Тема 5.7. Самостоятельное проведение обучающимися подготовительной части учебного занятия с группой	<b>Содержание учебного материала:</b> Структура подготовительной части урока. Проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой	4		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составление конспекта подготовительной части урока			2
Раздел 6.	<b>Настольный теннис</b>	62	14	
Тема 6.1 История настольного тенниса. Правила игры.	<b>Содержание учебного материала:</b> Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Повышение навыков игры в настольный теннис.	10	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Техника безопасности во время игры в настольный теннис			1

<b>Тема 6.2. Способы держания ракетки.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	
	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.			2
	Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Выполнение специальных упражнений для игры в настольный теннис			2
<b>Тема 6.3. Передвижение игрока.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	
	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.			2
	Исходное положение при подаче стойки теннисиста.			
	Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1. Выполнение ОРУ и подготовительных упражнений.			2	
<b>Тема 6.4. Основные технические приемы.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.			2
	Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар.			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры в настольный теннис			2
	2. Закрепление техники выполнения упражнений на развитие подвижности в суставах рук и ног			2
	<b>Урок контроля знаний</b>	<b>2</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	<b>336</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.*

**3.6. 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 работ для очной формы обучения.

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

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. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 6-е изд. испр. - М.: Академия, 2004.

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем:

<b>Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем</b>		
<b>Учебный год</b>	<b>Наименование ПО</b>	<b>Сведения о лицензии</b>
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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др.</b>	<b>Перечень оборудования и технических средств обучения</b>
1.	г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1 Часть открытого стадиона	Часть открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, расположенного по адресу г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1: Часть

	широкого профиля с элементами полосы препятствий	стадиона, площадью 1200 кв. м. Футбольное поле, площадью 7700 кв. м. Спортивное оборудование и инвентарь соответствуют требованиям предъявляемым к стадиону широкого профиля с элементами полосы препятствий. Плавательный бассейн по адресу «Авангард» (МАУ ГСЦ «Авангард») ул. Адмирала флота Лобова, д. 51. (дорожки в плавательном бассейне, раздевалки, душевые, туалетные комнаты)
2.	г. Мурманск, ул. Адмирала флота Лобова, д. 51. Плавательный бассейн	Часть открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, расположенного по адресу г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д. 1: Часть стадиона, площадью 1200 кв. м. Футбольное поле, площадью 7700 кв. м. Спортивное оборудование и инвентарь соответствуют требованиям предъявляемым к стадиону широкого профиля с элементами полосы препятствий. Плавательный бассейн по адресу «Авангард» (МАУ ГСЦ «Авангард») ул. Адмирала флота Лобова, д. 51. (дорожки в плавательном бассейне, раздевалки, душевые, туалетные комнаты)
3.	г. Мурманск, ул. Шмидта, д. 19 Зал игровых видов спорта, тренажерный зал	

## 2.7. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Таблица 7

Освоенные компетенции/ компетентности	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки уровня сформированности	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3	4
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У 1, 3 1, 3 2	- способность осознавать цели деятельности и умение их пояснять; - способность и готовность выполнять деятельность по образцу; - способность применять знания, умения и навыки на	Анкетирование с целью мотивации обучающихся к активному участию в спортивно-массовых соревнованиях по видам спорта. Составление и проведение комплексов утренней, вводной



		<p>практике;  -способность работать самостоятельно;  - способность оценивать качество выполненной работы;  -владеть измерительными навыками;  - уметь использовать различные источники для поиска информации, использования и её презентации</p>	<p>и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся</p>
<p>ОК 3.Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-умеет планировать, организовывать и контролировать свою деятельность;  - способность адаптироваться к новым ситуациям;  - способность к творчеству;  - умеет обосновывать свои решения и отстаивать их при возникновении возражений;  - проявляет умение брать на себя ответственность за принятия решения</p>	<p>Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-обладает способностью и готовностью сотрудничать;  - умеет слушать собеседников;  -проявляет умение работать в группе, команде;  - демонстрирует организаторские способности</p>	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа; выполнение самооценки своих действий. Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности.</p>

<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-обладает способностью и готовностью сотрудничать; - умеет слушать собеседников; -проявляет умение работать в группе, команде; - демонстрирует организаторские способности</p>	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа; выполнение самооценки своих действий. Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности.</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-обладает способностью и готовностью сотрудничать; - умеет слушать собеседников; -проявляет умение работать в группе, команде; - демонстрирует организаторские способности</p>	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа; выполнение самооценки своих действий. Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности.</p>
<p>ПК 3.1 Планировать работу структурного подразделения для реализации производственной деятельности.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-умеет планировать, организовывать и контролировать свою деятельность; - способность адаптироваться к новым ситуациям; - способность к творчеству; - умеет обосновывать свои решения и отстаивать их при возникновении возражений; - проявляет умение брать на себя ответственность за принятия решения</p>	<p>Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх</p>
<p>ПК 3.2. Руководить работой структурного подразделения для реализации производственной деятельности.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-умеет планировать, организовывать и контролировать свою деятельность; - способность адаптироваться к</p>	<p>Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися</p>

		<p>новым ситуациям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх</p>
<p>ПК 3.3. Анализировать и оценивать качество выполняемых работ структурного подразделения.</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>