

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЕТИ

Л.А. Петрова  
Ф.И.О.



[Signature]  
подпись

« 02 » Июль 20 20 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина Б1.Б.07 Физическая культура и спорт  
код и наименование дисциплины

Направление подготовки/специальность 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения  
код и наименование направления подготовки /специальности

Направленность/специализация Холодильная техника и технология  
наименование направленности (профиля) /специализации образовательной программ

Квалификация выпускника бакалавр  
указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО

Кафедра-разработчик физического воспитания и спорта  
наименование кафедры-разработчика рабочей программы

**Лист согласования**

1 Разработчик(и)

Ст. преподаватель

ФВиС



Уханов М.В.

Часть 1

должность

кафедра

подпись

Ф.И.О.

Часть 2

должность

кафедра

подпись

Ф.И.О.

Часть 3

должность

кафедра

подпись

Ф.И.О.

2. Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика рабочей программы

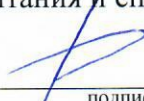
физического воспитания и спорта

18.05.2020

наименование кафедры

дата

протокол № 10



подпись

М.В. Шелков

Ф.И.О. заведующего кафедры – разработчика

3. Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с выпускающей кафедрой по направлению подготовки /специальности.

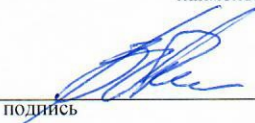
Заведующий выпускающей кафедрой технологического и холодильного оборудования

наименование кафедры

19.05.2020г

дата

подпись



В.А.Похольченко

Ф.И.О.

### Лист актуализации и изменений, вносимых в РП

к рабочей программе по дисциплине (модулю) Б1.Б.07 Физическая культура и спорт входящей в состав ОПОП по направлению подготовки/специальности 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения, направленности (профилю)/специализации Холодильная техника и технология, 2020 года начала подготовки.

Таблица 1 - Изменения и дополнения

| № п/п | Дополнение или изменение, вносимое в рабочую программу в части   | Содержание дополнения или изменения   | Основание для внесения дополнения или изменения   | Дата внесения дополнения или изменения |
|-------|--|---|---|--|
| 1     | Титульного листа, по тексту документа  | Переименование типа образовательной организации ФГБОУ ВО «МГТУ» в ФГАОУ ВО «МГТУ» | 1.Приказ Министерства науки и высшего образования №854 от 31.07.2020г.<br>2. Внесение изменений в компоненты ОПОП решением Ученого совета (протокол №3 от 30.10.2020) | 30.10.2020                             |
| 2     | Методического обеспечения дисциплины   |   |   |  |
| 3     | Структуры и содержания ФОС   |   |   |  |
| 4     | Перечня лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем | Обновление перечня ИСС  | Обновление перечня баз данных и ИСС на сайте МГТУ   | 30.10.2020                             |
| 5     | Рекомендуемой литературы   | Обновление списка   | Обновление библиографического каталога Университета   | 30.10.2020                             |

Дополнения и изменения внесены « 30 » октября 2020 г

## Аннотация рабочей программы дисциплины

| Коды циклов дисциплин, модулей, практик | Наименование циклов, разделов, дисциплин, модулей, практик | Краткое содержание<br>(Цель, задачи, содержание разделов дисциплины, реализуемые компетенции, формы промежуточной аттестации)  |
|---|--|--|
| 1                                       | 2  | 3  |
| Б1.Б.07<br><b>Базовая часть</b>         | Физическая культура и спорт                                | <p><b>Цель дисциплины</b> – освоение теоретических знаний в области физкультуры и спорта, формирование физической культуры личности.</p> <p><b>Задачи дисциплины:</b> ознакомить с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающую социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда; сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни; способствовать развитию морально-волевых и физических качеств обучающихся.</p> <p><b>В результате изучения дисциплины обучающийся должен:</b></p> <p><b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; нормативно-законодательную базу, регуливающую физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p> <p><b>Уметь:</b> на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых условиях; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.</p> <p><b>Содержание разделов дисциплины:</b></p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p><b>Реализуемые компетенции</b><br/>ОК-8</p> <p><b>Формы отчетности</b><br/>Семестр 1 – зачет (очная форма обучения)<br/>Семестр 1 – зачет (заочная форма обучения)</p> |

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 16.03.03 «Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения», утвержденного приказом Минобрнауки РФ 12.03.2015 г., № 198, учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки 16.03.03 «Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения», направленности (профилю) «Холодильная техника и технология» 2020 года начала подготовки.

### 2. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

**Целью дисциплины (модуля)** «Физическая культура и спорт» является подготовка обучающегося в соответствии с квалификационной характеристикой бакалавра и рабочим учебным планом направления 16.03.03 «Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения», что предполагает освоение обучаемыми теоретических знаний в области физической культуры и спорта и формирование физической культуры личности.

#### **Задачи:**

- ознакомить обучающихся с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда;
- сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств обучающихся (выносливости, силы, быстроты реакции, четкости в координации, развитие гибкости и статокинетической (вестибулярной) устойчивости).

### 3. Требования к уровню подготовки бакалавра и планируемые результаты обучения в рамках данной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 16.03.03 «Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения».

Таблица 2. - Результаты обучения

| № п/п | Код и содержание компетенции   | Степень реализации компетенции    | Этапы формирования компетенции  |
|-------|--|-----------------------------------|---|
| 1.    | ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Компетенция реализуется полностью | <b>Знать:</b><br>методы и средства физической культуры<br><b>Уметь:</b><br>на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;<br><b>Владеть:</b><br>- методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности |

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины (модуля)

**Таблица 3 - Распределение учебного времени дисциплины**

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.**

| Вид учебной нагрузки   | Распределение трудоемкости дисциплины по формам обучения |   |   |   |   |   |             |         |   |   |   |   |   |             |
|--|--|---|---|---|---|---|-------------|---------|---|---|---|---|---|-------------|
|  | Очная  |   |   |   |   |   |             | Заочная |   |   |   |   |   |             |
|  | Семестр  |   |   |   |   |   | Всего часов | Семестр |   |   |   |   |   | Всего часов |
|  | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |             | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |             |
| Аудиторные часы  |  |   |   |   |   |   |             |         |   |   |   |   |   |             |
| Лекции   | 10   | - | - | - | - | - | 10          | 2       | - | - | - | - | - | 2           |
| Практические работы  |  |   |   |   |   |   | -           | -       | - | - | - | - | - | -           |
| Лабораторные работы  | -  | - | - | - | - | - | -           | -       | - | - | - | - | - | -           |
| Часы на самостоятельную и контактную работу                    |  |   |   |   |   |   |             |         |   |   |   |   |   |             |
| Выполнение, консультирование, защита курсовой работы (проекта) | -  | - | - | - | - | - | -           | -       | - | - | - | - | - | -           |
| Прочая самостоятельная и контактная работа                     | 62   | - | - | - | - | - | 62          | 66      | - | - | - | - | - | 66          |
| Контроль   | -  | - | - | - | - | - | -           | 4       | - | - | - | - | - | 4           |
| Подготовка к промежуточной аттестации                          | -  | - | - | - | - | - | -           | -       | - | - | - | - | - | -           |
| Всего часов по дисциплине                                      | 72   | - | - | - | - | - | 72          | 72      | - | - | - | - | - | 72          |

#### Формы промежуточного и текущего контроля

|                                       |     |   |   |   |   |   |     |     |   |   |   |   |   |     |
|---------------------------------------|-----|---|---|---|---|---|-----|-----|---|---|---|---|---|-----|
| Экзамен                               | -   | - | - | - | - | - | -   | -   | - | - | - | - | - | -   |
| Зачет/зачет с оценкой                 | 1/- | - | - | - | - | - | 1/- | 1/- | - | - | - | - | - | 1/- |
| Курсовая работа (проект)              | -   | - | - | - | - | - | -   | -   | - | - | - | - | - | -   |
| Количество расчетно-графических работ | -   | - | - | - | - | - | -   | -   | - | - | - | - | - | -   |
| Количество контрольных работ          | -   | - | - | - | - | - | -   | -   | - | - | - | - | - | -   |
| Количество рефератов                  | -   | - | - | - | - | - | -   | -   | - | - | - | - | - | -   |
| Количество эссе                       | -   | - | - | - | - | - | -   | -   | - | - | - | - | - | -   |

**Таблица 4 - Содержание разделов дисциплины (модуля), виды работы**

| Содержание разделов (модулей), тем дисциплины  | Количество часов, выделяемых на виды учебной подготовки по формам обучения |                        |
|--|--|------------------------|
|  | Очная<br>Л/ЛР/ПЗ/СРС   | Заочная<br>Л/ЛР/ПЗ/СРС |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2/-/-/10   | 1/-/-/12               |

|  |                 |                |
|--|-----------------|----------------|
| Цель и задачи дисциплины. Основные понятия, структура и функции физической культуры и спорта. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Место физической культуры и спорта в современном обществе. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебной и трудовой деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности. Физическое воспитание в вузе. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.   |                 |                |
| <b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b><br>Организм человека, структуры организма. Воздействие природных и социально-экологических факторов и бытовых условий жизни физическое состояние, развитие организма и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Связь отдельных систем организма в обеспечении функциональных и двигательных возможностей организма. Роль физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.  | <b>2/-/-10</b>  | <b>-/-/-10</b> |
| <b>Тема 3. Основы здорового образа жизни</b><br>Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние здорового образа жизни на состояние систем организма человека. Процесс самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью. Культура личности как условие формирования здорового образа жизни. Длительная активность и здоровье. Режим питания и здоровье. Здоровье и окружающая среда. Режим труда и отдыха. Закаливание организма. Факторы, причиняющие вред здоровью человека. Психологическая саморегуляция. Физическое самовоспитание. Ориентация на здоровый образ жизни.   | <b>2/-/-10</b>  | <b>-/-/-12</b> |
| <b>Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b><br>Средства физического воспитания и их классификация. Принципы методики физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Обучение двигательным действиям. Физические качества. Формы проведения занятий. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Значение интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Основные разделы и этапы физического воспитания. Основы воспитания физических качеств.  | <b>1/-/-10</b>  | <b>-/-/-10</b> |
| <b>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b><br>Спорт и его составляющие. Ценностные аспекты и социальные функции спорта. История Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Краткая характеристика основных видов спорта. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Примерное планирование тренировки в избранном виде спорта или систем физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.   | <b>1/-/-10</b>  | <b>-/-/-10</b> |
| <b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма</b><br>Оценка физического развития. Методы антропометрических индексов для оценки физического развития. Исследование и оценка функционального состояния систем организма. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Показатели самоконтроля. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Дыхательная система. Аппарат внешнего дыхания. Физическая работоспособность и механизмы адаптации организма к нагрузкам. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Необходимость ППФП. Требования к физической подготовленности сотрудника в различных сферах трудовой деятельности и тенденции их изменения. Суть основных задач, решаемых в процессе ППФП. | <b>2/-/-12</b>  | <b>1/-/-12</b> |
| <b>Итого:</b>  | <b>10/-/-62</b> | <b>2/-/-66</b> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Таблица 5. - Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины (модуля), и видов занятий с учетом форм текущего контроля**

| Перечень компетенций | Виды занятий |    |    |       |   |     |   |     | Формы контроля |
|----------------------|--------------|----|----|-------|---|-----|---|-----|----------------|
|                      | Л            | ЛР | ПР | КР/КП | р | к/р | э | СРС |                |
| ОК-8                 | +            |    |    |       |   |     |   | +   | Тестирование   |
|                      |              |    |    |       |   |     |   |     |                |

Примечание: Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия, КР/КП – курсовая работа (проект), р – реферат, к/р – контрольная работа, э - эссе, СРС – самостоятельная работа студентов

**Таблица 6. - Перечень лабораторных работ**

| № п\п | Темы лабораторных работ | Кол-во часов |              |         |
|-------|-------------------------|--------------|--------------|---------|
|       |                         | Очная        | Очно-заочная | Заочная |
| 1     | 2                       | 3            | 4            | 5       |
|       | Не предусмотрены        |              |              |         |

**Таблица 7. - Перечень практических работ**

| № п\п | Наименование практических работ | Кол-во часов |         |
|-------|---------------------------------|--------------|---------|
|       |                                 | Очная        | Заочная |
| 1     | 2                               | 3            | 4       |
| 1     | Не предусмотрены                |              |         |
| 2     |                                 |              |         |
| 3     |                                 |              |         |

### 5. Перечень примерных тем курсовой работы /проекта

Не предусмотрены

### 6. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля) \*

1. Адеев С.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для всех специальностей / Гос. ком. Рос. Федерации по рыболовству, Мурман. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания ; сост. С. А. Адеев. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 458 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2002. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана.

2. Щербина А.Ф., Щербина Ю.Ф., Шелков М.В. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки (для всех форм обучения) : [электронный ресурс]. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2018. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана.

3. Ключников С.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : Метод. указания к выполнению контрол. работ по дисциплинам "Физическая культура и спорт" и "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для обучающихся заоч. и оч.-заоч. формы обучения / М-во образования и науки, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С. А. Ключников, М. С. Федоренко. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 161 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2018. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана.

\*В перечень входят методические указания к: выполнению практических, лабораторных, контрольных, самостоятельных, расчетно-графических, курсовых работ и др.



## **7. Фонд оценочных средств является компонентом ОП, разрабатывается в форме отдельного документа и включает в себя:**

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### ***Основная литература***

1. Шелков, М. В. Методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по дисциплине "Физическая культура" для преподавателей физ. культуры высш. учеб. заведений, для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. / М. В. Шелков [и др.]; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т" . - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 5,5 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2015 г.(10 шт.) - Библиогр. в конце глав.

2. Шелков, М. В. Терминологический словарь [Электронный ресурс] : справ. изд. для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. В. Шелков и др. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 821 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана

3. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Имеется электрон. аналог 2017 г. - Библиогр.: с. 93-98. - ISBN 978-5-86185-932-5 : 115-34.

4. Шелков, М. В. Теория и методика физического воспитания и спорта в вузе [Электронный ресурс] : монография / М. В. Шелков, А. Г. Горельцев, А. Г. Кассиров; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1.5 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2013. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2013 г. - ISBN 978-5-86185-731-4.

### ***Дополнительная литература***

5. Шелков, М. В. Заполярный олимп [Электронный ресурс] : Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области : монография / М. В. Шелков; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 8,6 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2010. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2010 г.

6. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области [Электронный ресурс] : монография / 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. - 250 с. : ил. - Библиогр.: с. 235-238

## **9. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/>- электронный каталог библиотеки МГТУ.

## 10. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, реквизиты подтверждающего документа.

1. Операционная система Microsoft Windows Vista Business Russian Academic OPEN, лицензия № 44335756 от 29.07.2008 (договор №32/379 от 14.07.08 г.)
2. Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN, лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.07.2009 г.)
3. Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader Corporate 9.0 (сетевая версия), 2009 год (договор ЛЦ-080000510 от 28.04.2009 г.).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Таблица 8. - Материально-техническое обеспечение

| № п./п. | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   |
|---------|---|---|
| 1.      | <b>317В</b> Учебная аудитория<br>г. Мурманск, ул. Кирова, д. 2 (корпус «В»)   | Укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории:<br>1) Мультимедийный проектор Epson H433B – 1 шт.<br>2) Переносной ноутбук ASUSX25N – 1 шт.<br>3) Проекционный экран  |
| 2.      | <b>Тренажерный зал</b> Учебная аудитория<br>г. Мурманск, ул. Колхозная, д.15 (корпус «Культурно-спортивный комплекс»)         | Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем: Шведская стенка с турником – 3 шт., Беговая дорожка Oхуген – 1 шт., Брусья – 1 шт., Велотренажер Winner/Охуген Stealth – 2 шт., Гантели фиксированные обрезиненные – 10 шт., Гантель виниловая – 4 шт., Хромированные гантели – 4 шт., Гири – 34 шт., Гребная тяга – 2 шт., Груша боксерская Aquabox – 1 шт., Диск обрезиненный – 16 шт., Жим ногами под углом – 1 шт., Рукоять для трицепса с параллельным хватом – 1 шт., Скамья для пресса – 1 шт., Стойка для приседания – 2 шт., Стол для армрестлинга – 1 шт., Тренажер "Баттерфляй" – 1 шт., Тренажер "Горизонтальная гиперэкстензия" – 1 шт., Тренажер "Домкратная стойка со скамьей для пауэрлифтинга" – 1 шт., Тренажер силовой – 1 шт., Тренажер спортивный – 14 шт., Штанга 280кг – 1 шт., Макивара Ray-Sport – 6 шт., Пояс тяжелоатлетический 8 шт., Секундомер – 13 шт., Скамейка гимнастическая – 2 шт., Утяжелитель – 3 шт. |
| 3.      | <b>Танцевальный зал</b> Учебная аудитория<br>г. Мурманск, ул. Колхозная, д.15 (корпус «Культурно-спортивный комплекс»)        | Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем: Коврик для аэробики – 20 шт., Мяч медицинбол – 59 шт., Обруч металлический – 15 шт., Секундомер – 13 шт., Скамейка гимнастическая – 2 шт., Степ-платформа – 25 шт., Утяжелитель – 3 шт.   |
| 4.      | <b>Зал настольного тенниса</b> Учебная аудитория<br>г. Мурманск, ул. Колхозная, д.13 (корпус «Культурно-спортивный комплекс») | Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем: теннисный стол (профессиональный турнирный) – 6; сетка к теннисному столу -6; ракетка для настольного тенниса (профессиональная) – 12, Шарик для настольного тенниса 1/6 – 345 шт., табло для настольного тенниса – 6 шт.   |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 5. | <b>316А</b> Специальное помещение для самостоятельной работы<br>г. Мурманск, ул. Спортивная, д.13 (корпус «А»)                                 | Количество столов-парт – 6<br>Посадочных мест - 12<br>Аудиторная доска – 1<br>Компьютеры – 2 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета. |
| 6. | <b>325А</b> Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования<br>г. Мурманск, ул. Спортивная, д.13 (корпус «А») | Помещение оснащено специализированной мебелью   |

**Таблица 9 – Технологическая карта дисциплины (промежуточная аттестация – «зачет»)  
Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

| №                                       | Контрольные точки  | Зачетное количество баллов |            | График прохождения (неделя сдачи) |
|---|--|----------------------------|------------|-----------------------------------|
|   |  | min                        | max        |                                   |
| <b>Текущий контроль</b>                 |  |                            |            |                                   |
| Основной блок                           |  |                            |            |                                   |
| 1                                       | <b>Посещение лекций *</b>  | 30                         | 60         | 15 неделя                         |
|   | меньше 50%-0 баллов, 60% - 30 баллов, 80% - 45 баллов, 100%- 60 баллов   |                            |            |                                   |
| 2                                       | <b>Предоставление конспекта лекций</b>   | 20                         | 30         | 15 неделя                         |
|   | меньше 50%-0 баллов, 60%-20 баллов, 80%-25баллов,100%-30 баллов  |                            |            |                                   |
| 3                                       | <b>Подготовка доклада и выступление</b>  | 5                          | 5          | 8 неделя                          |
| 4                                       | <b>Тестирование</b>  | 5                          | 5          | 14 неделя                         |
|   | <b>ИТОГО за работу в семестре</b>  | <b>60</b>                  | <b>100</b> | 15 неделя                         |
| <b>Дополнительный блок</b>              |  |                            |            |                                   |
| 1                                       | Написание рефератов по тематике физической культуры, спорта, здорового образа жизни  | 2                          | 5          | по согласованию с преподавателем  |
|   | «удовлетворительно»- 2 балла, «хорошо» - 4 балла, «отлично»-5 баллов   |                            |            |                                   |
| 2                                       | Информирование о событиях спортивной жизни МГТУ (написание статей, репортажей, обзоров, ведение агитационной и пропагандистской работы),   | 2                          | 5          | по согласованию с преподавателем  |
| 3                                       | Выступление на СНТК в секции «Физическая культура и здоровый образ жизни»  | 6                          | 10         | По согласованию с преподавателем  |
|   | Стендовый доклад – 6 баллов, устный доклад – 8 баллов, публикация – 10 баллов  |                            |            |                                   |
|   | <b>ИТОГО за работу в семестре</b>  | <b>10</b>                  | <b>20</b>  |                                   |
| <b>Промежуточная аттестация «зачет»</b> |  |                            |            |                                   |
|   | <b>ИТОГОВЫЕ БАЛЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>  | <b>60</b>                  | <b>100</b> | зачетная неделя                   |
|   | <b>Итоговая оценка</b> определяется по итоговым баллам за дисциплину и складывается из баллов, набранных в ходе текущего контроля (итога за работу в семестре) и промежуточной аттестации.<br><b>Шкала баллов для определения итоговой оценки:</b><br>60-100 баллов – «зачтено»,<br>0-60 баллов – « не зачтено»<br>Итоговая оценка проставляется в экзаменационную ведомость и зачетку обучающегося. |                            |            |                                   |