

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИМА \_\_\_\_\_

Березенко С.Д.

Ф.И.О.

Подпись

« 30 » 10 2020 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Дисциплина                           | Б1.В.22 Элективные дисциплины (модули)<br>по физической культуре и спорту<br><small>код и наименование дисциплины</small>  |
| Направление подготовки/специальность | 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и<br><small>код и наименование направления подготовки /специальности</small><br>системотехника объектов морской инфраструктуры |
| Направленность/специализация         | Судовые энергетические установки<br><small>наименование направленности (профиля) /специализации образовательной программы</small>                                      |
| Квалификация выпускника              | бакалавр<br><small>указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО</small>  |
| Кафедра-разработчик                  | физического воспитания и спорта<br><small>наименование кафедры-разработчика рабочей программы</small>  |

Мурманск  
2020

**Лист согласования**

1 Разработчик(и)

|         |   |                                |  |   |
|---------|---|--------------------------------|--|---|
| Часть 1 | Докцент<br><small>должность</small>           | ФВиС<br><small>кафедра</small> | <br><small>подпись</small> | Щербина А.Ф.<br><small>Ф.И.О.</small>   |
| Часть 2 | Ст. преподаватель<br><small>должность</small> | ФВиС<br><small>кафедра</small> | <br><small>подпись</small>  | Федоренко М.С.<br><small>Ф.И.О.</small> |
| Часть 3 | <small>должность</small>                      | <small>кафедра</small>         | <small>подпись</small>   | <small>Ф.И.О.</small>                   |

2. Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика рабочей программы  
физического воспитания и спорта  
наименование кафедры \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

протокол № \_\_\_\_\_  
  
подпись \_\_\_\_\_ Шелков М.В.  
Ф.И.О. заведующего кафедрой – разработчика

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

Заведующий выпускающей кафедры \_\_\_\_\_ Технологии материалов и судоремонта  
название кафедры

19.06.2019  
дата

  
подпись

Л.С.Баева  
И.О.Фамилия

## Лист изменений и дополнений, вносимых в РП

к рабочей программе по дисциплинам Б1.В.22 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», входящей в состав ОПОП по направлению подготовки 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры, направленности (профилю) Судовые энергетические установки, 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   | Изменение типа образовательного учреждения на ФГАОУ ВО «МГТУ»      | Приказ Министерства образования и высшего образования РФ №854 от 31.07.2020 г. Внесение изменений в компоненты ОПОП решением Ученого совета (Протокол №3 от 30.10.2020 | с 01.09.2020                           |
| 2     | Листа утверждений  | Переутверждение ОПОП на 2020 г.                                    | Протокол кафедры ТМиС №02/20 от 07.10.2020   | с 07.10.2020                           |
| 3     | Структуры и содержания ФОС                                     | Изменение количества аудиторных часов и форм контроля              | Решение Ученого совета о внесении изменений в учебный план №8 от 27.03.2021 г., протокол №12 от 27.03.2021   | с 01.09.2021                           |
| 4     | Перечень ЭБС   | Перезаключение договоров с ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Договор с действующей ЭБС «Университетская библиотека онлайн» №19/99 от 20.10.2020г.   | с 20.10.2020                           |
|       |  | Перезаключение договоров с ЭБС «IPRbooks»                          | Договор с действующей ЭБС «IPRbooks» №7866/21К от 28.04.2021 г.  | с 28.04.2021                           |
|       |  | Перезаключение договоров с ЭБС «Лань»                              | Договор с действующей ЭБС «Лань» №19/74 от 29.07.2020г.  | с 29.07.2020                           |

## Аннотация рабочей программы дисциплин

| Коды циклов дисциплин, модулей, практик | Наименование циклов, разделов, дисциплин, модулей, практик     | Краткое содержание<br>(Цель, задачи, содержание разделов дисциплин, реализуемые компетенции, формы промежуточной аттестации)  |
|---|--|---|
| 1                                       | 2  | 3   |
| Б1.В.22                                 | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту | <p><b>Цель дисциплин</b> – формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к полноценной социальной и будущей профессиональной деятельности.</p> <p><b>Задачи дисциплин:</b> сформировать знания по использованию средств и методов физической культуры и основам 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.</p> <p><b>В результате изучения дисциплин обучающийся должен:</b></p> <p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры; основы здорового образа жизни; нормативно-законодательную базу, регулирующую 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 дисциплин:</b></p> <p><u>Дисциплина 1.</u><br/>Атлетическая гимнастика. Аэробика. Легкая атлетика.</p> <p><u>Дисциплина 2.</u><br/>Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. Футбол.</p> <p>Вариант содержания дисциплин обучающийся выбирает самостоятельно в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Реализуемые компетенции</b><br/>ОК-8</p> <p><b>Формы промежуточной аттестации:</b><br/>Семестр 1,2,3,4,5,6 – зачет (очная форма обучения)<br/>Семестр 2,4,6,8 - зачет (заочная форма обучения)</p> |

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа дисциплин составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.09.2015 № 960, учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры, направленности (профилю) Судовые энергетические установки, 2019 года начала подготовки. Для обеспечения альтернативного выбора элективных дисциплин по физической культуре и спорту, предлагаемых к изучению, рабочая программа содержит два варианта содержания по различным видам спорта. Содержание дисциплин обучающийся выбирает самостоятельно в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### 2. Цели и задачи учебных дисциплин (модулей)

**Целью дисциплин** «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование компетенций в соответствии с квалификационной характеристикой бакалавра и учебным планом для направления 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры.

#### **Задачи:**

- научить на практике использованию средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;
- 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
- (выносливости, силы, быстроты реакции, четкости в координации, развитие гибкости и статокINETической (вестибулярной) устойчивости).

### 3. Планируемые результаты обучения в рамках данных дисциплин

Процесс изучения дисциплин направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры.

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 учебных дисциплины (модуля)

**Таблица 3 - Распределение учебного времени дисциплины**

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.**

| Вид учебной нагрузки   | Распределение трудоемкости дисциплин по формам обучения |    |    |    |    |    |             |         |    |    |    |   |             |
|--|---|----|----|----|----|----|-------------|---------|----|----|----|---|-------------|
|  | Очная   |    |    |    |    |    |             | Заочная |    |    |    |   |             |
|  | Семестр   |    |    |    |    |    | Всего часов | Семестр |    |    |    |   | Всего часов |
|  | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |             | 2       | 4  | 6  | 8  |   |             |
| Аудиторные часы  |   |    |    |    |    |    |             |         |    |    |    |   |             |
| Лекции   | -   | -  | -  | -  | -  | -  | -           | 2       | 2  | 2  | 2  |   | 8           |
| Практические работы  | 54  | 36 | 76 | 54 | 54 | 54 | 328         | -       | -  | -  | -  | - | -           |
| Лабораторные работы  | -   | -  | -  | -  | -  | -  | -           | -       | -  | -  | -  | - | -           |
| Часы на самостоятельную и контактную работу                    |   |    |    |    |    |    |             |         |    |    |    |   |             |
| Выполнение, консультирование, защита курсовой работы (проекта) | -   | -  | -  | -  | -  | -  | -           | -       | -  | -  | -  | - | -           |
| Прочая самостоятельная и контактная работа                     | -   | -  | -  | -  | -  | -  | -           | 76      | 76 | 76 | 76 | - | 304         |
| Подготовка к промежуточной аттестации                          | -   | -  | -  | -  | -  | -  | -           | -       | -  | -  | -  | - | -           |
| Контроль   | -   | -  | -  | -  | -  | -  | -           | 4       | 4  | 4  | 4  | - | 16          |
| Всего часов по дисциплине                                      | 54  | 36 | 76 | 54 | 54 | 54 | 328         | 82      | 82 | 82 | 82 | - | 328         |

#### Формы промежуточного и текущего контроля

|                                       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| Экзамен                               | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | - | -   |
| Зачет/зачет с оценкой                 | 1/- | 1/- | 1/- | 1/- | 1/- | 1/- | 6/- | 1/- | 1/- | 1/- | 1/- | - | 4/- |
| Курсовая работа (проект)              | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | - | -   |
| Количество расчетно-графических работ | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | - | -   |
| Количество контрольных работ          | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | - | -   |
| Количество рефератов                  | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | - | -   |
| Количество эссе                       | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | - | -   |

**Таблица 4.1. - Содержание дисциплины 1**

| Содержание разделов (модулей), тем дисциплин   | Количество часов, выделяемых на виды учебной работы по формам обучения |    |     |    |         |    |    |     |
|--|--|----|-----|----|---------|----|----|-----|
|  | Очная  |    |     |    | Заочная |    |    |     |
|  | Л  | ЛР | ПР  | СР | Л       | ЛР | ПР | СР  |
| <b>1. Атлетическая гимнастика</b><br>Атлетическая гимнастика как вид физической нагрузки. Принципы тренировки. Теоретические основы силовых упражнений Профилактика травматизма при занятиях с отягощениями. | -  | -  | 110 | -  | 4       | -  | -  | 100 |

|   |   |   |            |   |          |   |   |            |
|---|---|---|------------|---|----------|---|---|------------|
| <p>Пауэрлифтинг. Техника базовых упражнений. Приседание, жим. Становая тяга как средство переноса навыка при подъеме тяжестей. Предотвращение травм спины. Техника вспомогательных упражнений.</p> <p>Гиревой спорт. Техника базовых упражнений. Толчок, рывок гири. Техника вспомогательных упражнений.</p> <p>Тренировочные принципы в зависимости от целей занятия (сила, мышечная масса, рельеф). Принципы увеличения нагрузок (в зависимости от целей занятия) отдельно для мужчин и женщин. Для женщин коррекция фигуры в зависимости от типа сложения тела. Принципы увеличения нагрузок. Самостоятельное планирование занятий и нагрузок.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Развитие и укрепление вестибулярного аппарата с помощью упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Индивидуальный выбор вида спорта и систем физических упражнений. Спорт. Определение, цель, задачи ППФП. ППФП в системе физического воспитания обучающихся, особенности направленности и содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p>   |   |   |            |   |          |   |   |            |
| <p><b>2. Аэробика</b></p> <p>Предупреждение травм на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств оздоровительной аэробики (комплекс упражнений). Педагогический контроль на занятиях оздоровительной аэробикой. Обучение основам техники выполнения базовых элементов. Основные движения рук. Согласованные движения рук и ног. Обучение основам техники выполнения комбинаций из базовых элементов и тренировка зачетных комбинаций. Выполнение упражнений с отягощением на различные группы мышц. Стретчинг на занятиях по аэробике. Музыкальное сопровождение на занятиях аэробики. Обучение согласованности движений под музыку. Подбор комплекса упражнений для самостоятельных занятий аэробикой. Выполнение зачетных комбинаций под музыку, контрольные нормативы.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Индивидуальный выбор вида спорта и систем физических упражнений. Спорт. Определение, цель, задачи ППФП. ППФП в системе физического воспитания обучающихся, особенности направленности и содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p> | - | - | <b>110</b> | - | <b>2</b> | - | - | <b>100</b> |
| <p><b>3. Легкая атлетика</b></p> <p>Обучение правильному выполнению общеразвивающих упражнений. Обучение технике спринтерского бега. Обучение технике исполнения низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств способом круговой тренировки. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. Обучение технике выполнения тройного прыжка (шаг, скачок, прыжок). Ознакомление с эстафетным бегом. Обучение бегу с барьером. Развитие скоростной выносливости. Переменный бег. Бег с отягощениями. Совершенствование техники бега с низкого старта, прыжка в длину тройного прыжка, бега на средние дистанции. Обучение классической технике толкания ядра.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Индивидуальный выбор вида спорта и систем физических упражнений. Спорт. Определение, цель, задачи ППФП. ППФП в системе физического воспитания обучающихся, особенности направленности и содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p>   | - | - | <b>108</b> | - | <b>2</b> | - | - | <b>104</b> |
| <b>Итого:</b>   | - | - | <b>328</b> | - | <b>8</b> | - | - | <b>304</b> |

**Таблица 4.2. - Содержание дисциплины 2**

| Содержание разделов<br>(модулей),<br>тем дисциплин  | Количество часов, выделяемых на виды учебной работы по формам обучения |    |           |    |          |    |    |           |
|---|--|----|-----------|----|----------|----|----|-----------|
|   | Очная  |    |           |    | Заочная  |    |    |           |
|   | Л  | ЛР | ПР        | СР | Л        | ЛР | ПР | СР        |
| <p><b>1. Баскетбол</b></p> <p>Правила игры в баскетбол. Организация и судейство соревнований. Обучение технике игры в нападении: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение). Обучение технике игры в защите: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока), финты и сочетания приемов (финты на проход, на передачу, на повороты, на бросок). Тактика игры в баскетбол. Тактика нападения: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (стремительное нападение, позиционное нападение). Тактика защиты: индивидуальные действия (действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (концентрированная защита).</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Индивидуальный выбор вида спорта и систем физических упражнений. Спорт. Определение, цель, задачи ППФП. ППФП в системе физического воспитания обучающихся, особенности направленности и содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p>   | -  | -  | <b>80</b> | -  | <b>2</b> | -  | -  | <b>80</b> |
| <p><b>2. Волейбол</b></p> <p>Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований. Обучение технике игры. Техника стоек и перемещений (разновидности ходьбы, бега, прыжков и падений). Техника владения мячом (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нападающий удар, разновидности подач, прием мяча в падении, блокирование). Обучение тактике игры. Индивидуальные тактические действия в защите (выбор места зональной защиты, индивидуальное позиционное и зональное блокирование). Групповые тактические действия в защите (взаимодействие группового блока и позиционной защиты, страховка блока игроком передней зоны, страховка блока игроком задней линии). Командные тактические действия (взаимодействие игроков передней и задней зоны, командная игра в защите с игроком «либеро»). Индивидуальные тактические действия в нападении (прямой нападающий удар, с переводом, удар блок-аут, обманный), подачи (в прыжке, укороченные, зональные, планирующие)). Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. (взаимодействие нападающих системой игры 1 x 5 и 2 x 4). Интегральная подготовка Применение различных систем игры в нападении и защите в двусторонней игре на соревнованиях.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Индивидуальный выбор вида спорта и систем физических упражнений. Спорт. Определение, цель, задачи ППФП. ППФП в системе физического воспитания обучающихся, особенности направленности и содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p> | -  | -  | <b>80</b> | -  | <b>2</b> | -  | -  | <b>80</b> |
| <p><b>3. Настольный теннис</b></p> <p>Техника безопасности при проведении занятий в зале настольного тенниса. Подготовительные упражнения для занятий</p>   | -  | -  | <b>80</b> | -  | <b>2</b> | -  | -  | <b>80</b> |



|  |   |   |            |   |          |   |   |            |
|--|---|---|------------|---|----------|---|---|------------|
| <p>настольным теннисом. Обучение правильным способам хваток ракетки (горизонтальный, вертикальный). Обучение технике стоек (основная стойка), техника перемещений, подачи и приёма в личной игре, атакующих ударов (толчок, подставка). Обучение технике защитных действий (подрезка справа, подрезка слева). Общая и специальная подготовка занимающихся настольным теннисом. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты и точности движений, гибкости, координационных способностей. Укрепление мышц плечевого пояса (предплечья, кисти). Развитие силы мышц ног и туловища. Правила игры в личном и парном первенстве. Организация и судейство соревнований.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Индивидуальный выбор вида спорта и систем физических упражнений. Спорт. Определение, цель, задачи ППФП. ППФП в системе физического воспитания обучающихся, особенности направленности и содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p>  |   |   |            |   |          |   |   |            |
| <p><b>4. Футбол</b></p> <p>Основы владения мячом. Обучение приему мяча стопами ног, на бедро, на грудь. Техника передачи мяча. Техника удара по мячу. Удары по мячу на дальность, точность. Взаимодействия двух, трех и более игроков. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных схемах нападения, защиты. Тактика игры вратаря. Индивидуальные тактические действия: открывание, закрывание, ведение и обводка, отбор мяча. Групповые тактические действия: передача мяча, отбор мяча посредством согласованных действий, тактических комбинаций. Командно-тактические действия: быстрый прорыв, позиционное нападение, личная защита, зонная защита, комбинированная защита. Двухсторонние игры.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Индивидуальный выбор вида спорта и систем физических упражнений. Спорт. Определение, цель, задачи ППФП. ППФП в системе физического воспитания обучающихся, особенности направленности и содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p> | - | - | <b>88</b>  | - | <b>2</b> | - | - | <b>64</b>  |
| <b>Итого:</b>  | - | - | <b>328</b> | - | <b>8</b> | - | - | <b>304</b> |

**Таблица 5. - Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплин, и видов занятий с учетом форм текущего контроля**

| Перечень компетенций | Виды занятий |    |    |       |   |     |   |     | Формы контроля |
|----------------------|--------------|----|----|-------|---|-----|---|-----|----------------|
|                      | Л            | ЛР | ПЗ | 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 7.1. - Перечень практических работ по дисциплине 1**

| №<br>п\п | Наименование практических работ                 | Кол-во часов |         |
|----------|---|--------------|---------|
|          |   | Очная        | Заочная |
| 1        | 2   | 3            | 4       |
| 1        | Практические занятия по атлетической гимнастике | 110          |         |
| 2        | Практические занятия по аэробике                | 110          |         |
| 3        | Практические занятия по легкой атлетике         | 108          |         |
|          | <b>Итого:</b>                                   | <b>328</b>   |         |

**Таблица 7.2. - Перечень практических работ по дисциплине 2**

| №<br>п\п | Наименование практических работ             | Кол-во часов |         |
|----------|---|--------------|---------|
|          |   | Очная        | Заочная |
| 1        | 2   | 3            | 4       |
| 1        | Практические занятия по баскетболу          | 80           |         |
| 2        | Практические занятия по волейболу           | 80           |         |
| 3        | Практические занятия по настольному теннису | 80           |         |
| 4        | Практические занятия по футболу             | 88           |         |
|          | <b>Итого:</b>                               | <b>328</b>   |         |

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

Не предусмотрены

**6. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплин**

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. [http://elib.mstu.edu.ru/2002/M\\_02\\_01.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2002/M_02_01.pdf)

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : метод. указания к самостоятельной работе по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки для всех форм обучения / М-во образования и науки, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. А. Ф. Щербина, Ю. Ф. Щербина, М. В. Шелков. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 240 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2018. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. *Ф 50* [http://elib.mstu.edu.ru/2019/M\\_19\\_51.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2019/M_19_51.pdf)

3. Волейбол [Электронный ресурс] : метод. указания к практ. занятиям для студентов и курсантов всех специальностей / Федер. агентство по рыболовству, Мурман. гос. техн. ун-т, Каф. физвоспитания ; сост. И. А. Пянова. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1.7 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2011. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. *В 67* [http://elib.mstu.edu.ru/2011/M\\_11\\_150.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2011/M_11_150.pdf)

4. Подвижные игры как средство развития физических качеств на занятиях легкой атлетикой [Электронный ресурс] : метод. указания к практ. занятиям для студентов и курсантов всех специальностей / Федер. агентство по рыболовству, Мурман. гос. техн. ун-т, Каф. физвоспитания и спорта ; сост. А. С. Жолобова, О. К. Беляева. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1.4 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2012. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. [http://elib.mstu.edu.ru/2012/M\\_12\\_90.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2012/M_12_90.pdf)

5. Бадминтон [Электронный ресурс] : метод. указания к практ. занятиям для студентов и курсантов всех специальностей / Федер. агентство по рыболовству, Мурман. гос. техн. ун-т, Каф. физвоспитания ; сост. М. С. Федоренко. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 765 Кб).

- Мурманск : Изд-во МГТУ, 2011. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. [http://elib.mstu.edu.ru/2011/M\\_11\\_19.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2011/M_11_19.pdf)

## **7. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств является компонентом ОП, разрабатывается в форме отдельного документа и включает в себя критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования 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. (*количество экземпляров – 10*) - Библиогр. в конце глав. [http://elib.mstu.edu.ru/2015/U\\_15\\_28.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2015/U_15_28.pdf)

2. Федоренко М.С. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособие по дисциплине "Физическая культура" для преподавателей физ. культуры высш. учеб. заведений, студентов и курсантов всех специальностей и направлений / М. С. Федоренко [и др.]; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2016. - 138 с. : ил. - Имеется электрон. аналог 2016 г. - Библиогр.: с. 136-138. - ISBN 978-5-86185-800-7: 184-15. 75 - М 54 (*количество экземпляров - 50*) [http://elib.mstu.edu.ru/2019/M\\_19\\_104.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2019/M_19_104.pdf)

3. 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.

[http://elib.mstu.edu.ru/2013/MN\\_13\\_10.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2013/MN_13_10.pdf) (*количество экземпляров – 5*)

### ***Дополнительная литература***

4. 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.. [http://elib.mstu.edu.ru/2011/MN\\_11\\_14.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2011/MN_11_14.pdf)

5. 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

[http://elib.mstu.edu.ru/2017/MN\\_17\\_6.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2017/MN_17_6.pdf) (*количество экземпляров – 10*)

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

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

## **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).

2. Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN, лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор №32/224 от 14.07.2009).

3. Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader Corporate 9.0 (сетевая версия), 2009 год (договор №ЛЦ-080000510 от 28.04.2009).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплин (модулей)

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 Oxygen – 1 шт., Брусья – 1 шт., Велотренажер Winner/Oxygen 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   | Помещение оснащено специализированной мебелью   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | ния оборудования<br>г. Мурманск, ул. Спортивная, д.13 (корпус «А») |  |
|--|--|--|

**Таблица 9. - Технологическая карта текущего контроля и промежуточной аттестации (промежуточная аттестация – «зачет» и «зачет с оценкой»)**

| №   | Контрольные точки  | Зачетное количество баллов |            | График прохождения (неделя сдачи) |
|---|--|----------------------------|------------|-----------------------------------|
|   |  | min                        | max        |                                   |
| <b>Текущий контроль</b>   |  |                            |            |                                   |
| Вводный блок  |  |                            |            |                                   |
| 1   | Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой*  | -                          | -          | 1 неделя                          |
| Основной блок   |  |                            |            |                                   |
| 2   | <b>Посещение практических занятий</b>  | 30                         | 60         |                                   |
| меньше 50% занятий - 0 баллов, 50%- 30баллов, 75%- 45баллов, 100%- 60баллов |  |                            |            |                                   |
| 3   | <b>Сдача контрольных нормативов</b> (4 обязательных и 2 дополнительных теста) по видам спорта (ОФП, легкая атлетика, спортивные игры, атлетическая гимнастика, аэробика).<br><b>Составление картотеки подвижных игр и подводящих упражнений</b> по направлению подготовки (ОФП, легкая атлетика, спортивные игры, атлетическая гимнастика, аэробика).<br><b>Отчет о самостоятельной работе</b> | 20                         | 30         | по согласованию с преподавателем  |
| 4   | <b>Активность обучающихся на практических занятиях</b>   | 10                         | 10         |                                   |
| Итого за работу в семестре  |  | <b>60</b>                  | <b>100</b> |                                   |
| Дополнительный блок   |  |                            |            |                                   |
| 1   | Информирование о событиях спортивной жизни МГТУ (написание статей, репортажей, обзоров, ведение агитационной и пропагандистской работы),   | 2                          | 5          | по согласованию с преподавателем  |
| 2   | Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, секретаря волонтера), помощь в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий)   | 4                          | 10         | по согласованию с преподавателем  |
| 3   | Дополнительные занятия в спортивных секциях МГТУ, выступление за сборную МГТУ  | 2                          | 60         | по согласованию с преподавателем  |
| 4   | Написание письменных работ по тематике физической культуры, спорта, здорового образа жизни   | 2                          | 5          | по согласованию с преподавателем  |
| 5   | Выступление на СНТК в секции «Физическая культура и здоровый образ жизни»  | 10                         | 20         | по согласованию с преподавателем  |
| Итого за работу в семестре  |  | 20                         | 100        |                                   |
| <b>Промежуточная аттестация «зачет»</b>                                     |  |                            |            |                                   |
|   | <b>ИТОГОВЫЕ БАЛЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>  | <b>60</b>                  | <b>100</b> | зачетная неделя                   |

