

Компонент ОПОП \_\_\_\_\_ 09.03.01 Информатика и вычислительная техника \_\_\_\_\_  
наименование ОПОП

**Б1.О.14**  
шифр дисциплины

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|                                |                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Дисциплины<br/>(модуля)</b> | <b>Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту</b> |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

Разработчик:  
\_\_\_\_\_ Васюк В.А. \_\_\_\_\_  
\_\_ ст. преподаватель каф.ФВиС

Утверждено на заседании кафедры  
\_\_\_\_\_ физического воспитания и спорта \_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № 7 от 06.03.2024 г. \_\_\_\_

Заведующий кафедрой ФВиС \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Шелков М.В. \_\_\_\_\_  
подпись ФИО

**Мурманск  
2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО, учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», направленности (профилю) «Технологии виртуальной и дополнительной реальности». 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 дисциплины обучающийся выбирает самостоятельно в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Объем дисциплин 328 часов.

### 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

| Компетенции                                                                                                                                             | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                   | Результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7<br>Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества<br><br>ИД-2 УК-7<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> методы и средства физической культуры;<br><b>Уметь:</b> на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;<br><b>Владеть:</b> методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; |

### 2. Содержание дисциплины (модуля) 1

#### Тема 1. Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика как вид физической нагрузки. Сила и её проявления. Силовая выносливость, методы её развития: работа с собственным весом, работа с партнером. Гиревой спорт- техника базовых упражнений (толчок, рывок гири). Максимальная сила. Пауэрлифтинг- техника базовых упражнений (приседание, жим, становая тяга), техника подводящих упражнений. Скоростно-силовая подготовка: элементы тяжелой атлетики, прыжковые упражнения, методы развития. Профилактика травматизма при занятиях с отягощениями. Коррекция фигуры в зависимости от типа сложения тела. Самостоятельное планирование занятий и нагрузок. Судейство соревнований по силовым видам спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

#### Тема 2. Аэробика

Предупреждение травм на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств оздоровительной аэробики (комплекс упражнений). Обучение основам техники выполнения базовых элементов. Структура и

содержание занятий фитнес-аэробикой: аэробная и силовая тренировка. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки. Совершенствование техники выполнения элементов фитнес-аэробики. Упражнения на степ-платформах. Стретчинг на занятиях по аэробике. Обучение согласованности движений под музыку. Подбор комплекса упражнений для самостоятельных занятий аэробикой. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

### **Тема 3. Легкая атлетика**

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. Бег на средние дистанции. Ознакомление с эстафетным бегом. Развитие скоростной выносливости. Переменный бег. Совершенствование техники бега с низкого старта, прыжка в длину, бега на средние дистанции. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

## **Содержание дисциплины (модуля) 2**

### **Тема 1. Баскетбол**

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). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

### **Тема 2. Волейбол**

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). Тактика нападения - индивидуальные действия: перемещения с имитацией технических приемов, чередования нижних и верхних подач, групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрительному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам, подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар. Тактика защиты - индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подач сверху и снизу, нападающий удар, индивидуальные тактические средства в защите; групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с подстраховкой, групповые тактические действия в защите. Тактика игры - командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач. Применение различных систем игры в нападении и защите в двусторонней игре на соревнованиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

### **Тема 3. Настольный теннис**

Техника безопасности при проведении занятий в зале настольного тенниса. Подготовительные упражнения для занятий настольным теннисом. Обучение правильным способам хваток ракетки (горизонтальный, вертикальный). Обучение технике стоек (основная стойка), техника перемещений, подачи и приёма в личной игре, атакующих ударов. 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

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

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению самостоятельных работ представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

#### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

#### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы** (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

##### ***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. арктич. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2015 г. (количество экземпляров – 10) - Библиогр. в конце глав.

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)

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. арктич. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2013 г. - ISBN 978-5-86185-731-4. (количество экземпляров – 5)

#### **Дополнительная литература:**

4. Физическая культура и спорт : методические указания к выполнению практических работ для обучающихся морских специальностей всех форм обучения / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Мурманский государственный технический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; составители: С. А. Ключников, М. С. Федоренко. - Мурманск : МГТУ, 2021. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 587 Кб). - URL: [https://elib.mstu.edu.ru/2021/M\\_21\\_23.pdf](https://elib.mstu.edu.ru/2021/M_21_23.pdf). - Доступ из локальной сети Мурманского государственного технического университета. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

5. Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: методические указания к самостоятельной работе для обучающихся морских специальностей всех форм обучения / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Мурманский арктический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; составители: М. С. Федоренко, С. А. Ключников, Т. А. Глоба. - Мурманск : МАУ, 2023. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 726 Кб). - URL: [https://elib.mstu.edu.ru/2024/M\\_24\\_03.pdf](https://elib.mstu.edu.ru/2024/M_24_03.pdf). - Доступ из локальной сети Мурманского арктического университета. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

6. Теория и методика легкой атлетики: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование, направленности" (профили) Физическая культура и Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная, туристско-рекреационная деятельность) / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Мурманский арктический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; составитель О. В. Коротаева. - Мурманск : МАУ, 2023. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1240 Кб). - URL: [https://elib.mstu.edu.ru/2024/M\\_24\\_01.pdf](https://elib.mstu.edu.ru/2024/M_24_01.pdf). - Доступ из локальной сети Мурманского арктического университета. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.

#### **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>

2) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

3) Электронный каталог библиотеки МАУ

- 1) *Пакет офисных приложений Microsoft Office 2010*
- 2) *Операционная система Microsoft Windows 7*
- 3) *Браузер Google Chrome*
- 4) *Браузер Mozilla Firefox*

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

## Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

[illegible]

|                                    |   |   |     |   |     |   |     |     |     |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|---|---|---|---|
| Зачет/зачет<br>оценкой             | с | - | 1/- | - | 1/- | - | 1/- | 1/- | 4/- | - | - | - | - |
| Количество<br>контрольных<br>работ |   | - | -   | - | -   | - | -   | -   | -   | - | - | - | - |
| Количество<br>рефератов            |   | - | -   | - | -   | - | -   | -   | -   | - | - | - | - |

### Перечень практических занятий по формам обучения

| №<br>п/п | Темы практических занятий |
|----------|---------------------------|
| <b>1</b> | <b>2</b>                  |
|          | <b>Очная форма</b>        |
| 1        | Атлетическая гимнастика   |
| 2        | Аэробика                  |
| 3        | Легкая атлетика           |
| 4        | Баскетбол                 |
| 5        | Волейбол                  |
| 6        | Настольный теннис         |
| 7        | Футбол                    |
|          | <b>Заочная форма</b>      |
| 1        | Атлетическая гимнастика   |
| 2        | Настольный теннис         |