

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор естественно-технологического  
института

*Петрова Л.А.*  
подпись

Петрова Л.А.  
Ф.И.О.

«17» 09 2020 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина	<u>Б1.В.16 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту</u> <small>код и наименование дисциплины</small>
Направление подготовки/специальность	<u>19.03.03 Продукты питания животного происхождения</u> <small>код и наименование направления подготовки /специальности</small>
Направленность/специализация	<u>Высокопродуктивные технологии обработки водных биологических ресурсов</u> <small>наименование направленности (профиля) /специализации образовательной программы</small>
Квалификация выпускника	<u>бакалавр</u> <small>указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО</small>
Кафедра-разработчик	<u>физического воспитания и спорта</u> <small>наименование кафедры-разработчика рабочей программы</small>

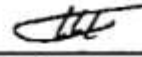
Мурманск  
2020

Лист согласования

1 Разработчик(и)

к.п.н., доцент

ФВиС



А.Ф.Щербина

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

название кафедры

26.02.19 протокол № 9

дата

Заведующий кафедры – разработчика

26.02.19

дата



подпись

М.В. Шелков

И.О.Фамилия

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

Заведующий выпускающей кафедры технологий пищевых производств

название кафедры

01.03.2019

дата



подпись

В.А.Гроховский

И.О.Фамилия

## Лист изменений и дополнений, вносимых в РП

к рабочей программе по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»  
 входящей в состав ОПОП по направлению подготовки/специальности 19.03.03  
 «Продукты питания животного происхождения» направленности (профилю)/специализации  
 Высокопродуктивные технологии обработки водных биологических ресурсов

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	Переименование типа образовательной организации	1. Приказ Министерства науки и высшего образования № 854 от 31.07.2020 г. 2. Внесение изменений в компоненты ОПОП решением Ученого совета (протокол № 5 от 30.10.2020)	16.09.2020
2.	Структуры учебной дисциплины (модуля)	Изменение количества часов контактной и самостоятельной работы, корректировка форм текущего контроля и промежуточной аттестации	Решение Ученого совета о внесении изменений в учебные планы всех направлений подготовки и специальностей, реализуемых в ФГБОУ ВО "МГТУ" протокол № 8 от 27.03.2020 г	16.09.2020

Дополнения и изменения внесены 16.09.2020 г.

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Коды циклов дисциплин, модулей, практик	Наименование циклов, разделов, дисциплин, модулей, практик	Краткое содержание (Цель, задачи, содержание разделов дисциплины, реализуемые компетенции, формы промежуточной аттестации)
1	2	3
Б.1.В.16	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	<p><b>Цель дисциплины</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 дисциплины:</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 дисциплины обучающийся должен:</b></p> <p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры; основы здорового образа жизни; нормативно-законодательную базу, регулиующую 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 методiku 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> Атлетическая гимнастика. Аэробика. Баскетбол. Волейбол. Легкая атлетика. Настольный теннис. Футбол.</p> <p><b>Реализуемые компетенции</b> ОК-8</p> <p><b>Формы промежуточной аттестации:</b> Курс 1,2,3,4,5 – зачет (заочная форма обучения)</p>

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения» (уровень бакалавриата) утвержденного приказом Министра образования и науки РФ № 199 12.03.2015 г., учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки/специальности 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», направленности (профилю)/специализации Высокопродуктивные технологии обработки водных биологических ресурсов.

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

**Целью дисциплины (модуля)** «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование компетенций в соответствии с квалификационной характеристикой бакалавра и учебным планом для направления 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения».

#### 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, гибкости и статокинетической (вестибулярной) устойчивости).

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения».

Таблица 2. - Результаты обучения

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Таблица 3 - Распределение учебного времени дисциплины

Вид учебной нагрузки	Распределение трудоемкости дисциплины по формам обучения																							
	Очная						Очно-заочная						Заочная											
	Семестр					Всего часов	Семестр					Всего часов	Семестр/Курс					Всего часов						
													1	2	3	4	5							
Аудиторные часы																								
Лекции																		-	-	-	-	-	-	-
Практические работы																		4	4	4	4	4	4	20
Лабораторные работы																		-	-	-	-	-	-	-
Часы на самостоятельную и контактную работу																								
Выполнение, консультирование, защита курсовой работы (проекта)																		-	-	-	-	-	-	-
Прочая самостоятельная и контактная работа																		58	57	58	57	58	58	288
Контроль																		4	4	4	4	4	4	20
Подготовка к промежуточной аттестации																		-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине																		66	65	66	65	66	66	328

#### Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен																		-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет с оценкой																		1/-	1/-	1/-	1/-	1/-	1/-	5/-
Курсовая работа (проект)																		-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ																		-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ																		1	1	1	1	1	1	5
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 Л/ЛР/ПР/СРС	Очно- заочная Л/ЛР/ПР/С РС	Заочная Л/ЛР/ПР/СРС
<p><b>1. Атлетическая гимнастика</b></p> <p>Атлетическая гимнастика как вид физической нагрузки. Принципы тренировки. Теоретические основы силовых упражнений Профилактика травматизма при занятиях с отягощениями.</p> <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>			-/-/4/40
<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</p>			-/-/38

<p>ППФП. ППФП в системе физического воспитания обучающихся, особенности направленности и содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p>			
<p><b>3. Баскетбол</b>  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).  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>-/-/4/40</p>
<p><b>4. Волейбол</b>  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 (взаимодействия игроков 1 и 2 темпа, Комбинации «Эшелон», «Волна», «Крест», «Обратный крест», и др.) Командные тактические действия в нападении.</p>			<p>-/-/4/40</p>



<p>(взаимодействие нападающих системой игры 1 х 5 и 2 х 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>			
<p><b>5. 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>			-/-/40
<p><b>6. Настольный теннис</b></p> <p>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 (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 содер-</p>			-/-/40

жания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.			
<b>7. Футбол</b> 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). 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.			-/-/4/50
<b>Итого</b>			-/-/20/288

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	ПЗ	КР/КП	КСР	к/р	э	СРС	
ОК-8			+			+		+	Тестирование

*Примечание: Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия, КР/КП – курсовая работа (проект), КСР – контроль, 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	Очно-заочная	Заочная
1	2	3		4
1	Практические занятия по атлетической гимнастике			4
2	Практические занятия по аэробике			-
3	Практические занятия по баскетболу			4
4	Практические занятия по волейболу			4

5	Практические занятия по легкой атлетике			-
6	Практические занятия по настольному теннису			4
7	Практические занятия по футболу			4
	<b>Итого:</b>			<b>20</b>

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

Не предусмотрены

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля) <sup>1\*</sup>**

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.

4. Уханов М. В. Баскетбол. Методические указания к практическим занятиям. [Электронный ресурс] / Мурманск: Изд-во МГТУ, 2013г.

5. Пьянова И.А. Волейбол. Методические указания к практическим занятиям. [Электронный ресурс] / Мурманск: Изд-во МГТУ, 2012г.

6. Жолобова А.С., Беляева О.К. Подвижные игры как средство развития физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Методические указания к практическим занятиям. [Электронный ресурс] / Мурманск: Изд-во МГТУ, 2012г.

7. Беляков А.С. Плавание. Методические указания к практическим занятиям. [Электронный ресурс] / Мурманск: Изд-во МГТУ, 2012г.

## **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.

---

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

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная литература

№ п\п	Библиографическое описание* (название литературного источника)	Наличие		
		Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Библиотека МГТУ (печатное издание)	Количество экземпляров печатного издания
	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. <a href="http://elibr.mstu.edu.ru/2015/U_15_28.pdf">http://elibr.mstu.edu.ru/2015/U_15_28.pdf</a>	+	-	-
	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. <a href="http://elibr.mstu.edu.ru/2016/U_16_29.pdf">http://elibr.mstu.edu.ru/2016/U_16_29.pdf</a>	+	+	50
	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. <a href="http://elibr.mstu.edu.ru/2013/MN_13_10.pdf">http://elibr.mstu.edu.ru/2013/MN_13_10.pdf</a>	+	-	-
<b>Дополнительная литература</b>				
	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 <a href="http://elibr.mstu.edu.ru/2011/MN_11_14.pdf">http://elibr.mstu.edu.ru/2011/MN_11_14.pdf</a>	+	+	10

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

Учебный год	Наименование ресурса	Договор/ контракт	Срок доступа	Количество доступов
2020/ 2021	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 45/19/60 от 18.10.2019 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к базовой коллекции электронно-библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн». Исполнитель ООО «Современные цифровые технологии».	с 16.11.2019 г. по 15.11.2020 г.	Неограничен
	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 19/99 от 20.10.2020 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к базовой коллекции электронно-библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн». Исполнитель ООО «Современные цифровые технологии».	с 16.11.2020г. по 15.11.2021г.	Неограничен
	ЭБС «Лань»	Договор № 19/74 от 29.07.2020 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера базы данных ЭБС «Лань». Исполнитель ООО «ЭБС Лань».	с 29.07.2020 г. по 01.10.2021 г.	Неограничен
	ЭБС «Лань»	Договор НВ-201от 13.04.2020 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера базы данных ЭБС Исполнитель ООО «ЭБС Лань».	с 13.04.2020 по 31.12.2020 г.	Неограничен
	Базы данных Пакета EBSCO	Письмо № 2020-01/05 от 20.01.2020 г. о подтверждении наличия и непрерывности доступа к базам данных Пакета EBSCO. Исполнитель ООО «Центр Научной Информации НЭИКОН».	с 31.12.2019 г. до заключения нового договора со сроком действия до 31 декабря 2020 г.	Неограничен
	Баз данных и входящих в его состав электронных изданий компании EBSCO	Сублицензионный договор № 19/03 от 14.02.2020 г. на оказание услуг по предоставлению доступа и использованию Баз данных и входящих в его состав электронных изданий компании EBSCO. Исполнитель ООО «Центр Научной Информации НЭИКОН».	с 14.02.2020 г. по 31.12.2020 г.	Неограничен

	«ЭБС Консультант студента»	Договор № 19/48 от 17.04.2020 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к базе данных «Электронная библиотека технического ВУЗа» («ЭБС Консультант студента»). Исполнитель ООО «Политехресурс».	с 21.04.2020 г. по 20.04.2021 г.	Неограничен
	ЭБС «IPRbooks»	Лицензионный договор № 6484/20 от 24.03.2020 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе «IPRbooks». Исполнитель ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа».	с 24.03.2020 г. по 24.03.2021 г.	Неограничен
	ЭБС «IPRbooks»	Лицензионный договор № 7866/21К от 28.04.2021 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе «IPRbooks». Исполнитель ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа».	с 28.04.2021 г. по 28.04.2022 г.	Неограничен
	ЭБС ИТК «Троицкий мост»	Договор № 19/42 от 20.03.2020 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к изданиям Электронно-библиотечной системы ИТК «Троицкий мост». Исполнитель ООО «Издательско-торговая компания дом «Троицкий мост».	с 20.03.2020г. по 01.04.2021 г.	Неограничен
	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Договор № 101/НЭБ/2370 от 09.08.2017 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к Национальной электронной библиотеке (НЭБ). Исполнитель ФГБУ «Российская государственная библиотека»	с 09.08.2017 г. по 08.08.2022 г.	Неограничен

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

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, лицензия № 47233444 от 30.07.2010
2. Консультант Плюс. №1138/2017/ЭЦ от 01.01.2018, №1147-РДД от 01.01.2018
3. Электронно-периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор № ИПО/18/83 от 01.01.2018 г.)

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

Таблица 8 – Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п./п.	Наименование оборудованных учебных кабинетов, залов	Перечень оборудования и технических средств обучения
1.	<b>317В</b> Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации	Укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: 1) Мультимедийный проектор Epson H433В – 1

	г. Мурманск, ул. Спортивная, д. 13 (корпус «В»)	шт. 2) Переносной ноутбук ASUSX25N – 1 шт. 3) Проекционный экран
2.	Учебная аудитория для проведения занятий практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации ( <b>Тренажерный зал</b> )	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., Гантели 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 прессы – 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.	Учебная аудитория для проведения занятий практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации ( <b>Танцевальный зал</b> )	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.	Учебная аудитория для проведения занятий практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации ( <b>Зал настольного тенниса</b> )	Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем: теннисный стол (профессиональный турнирный) – 6; сетка к теннисному столу -6; ракетка для настольного тенниса (профессиональная) – 12, Шарики для настольного тенниса 1/6 – 345 шт., табло для настольного тенниса – 6 шт.
5.	<b>205С</b> Специальное помещение для самостоятельной работы г. Мурманск, ул. Советская, д. 14 (корпус «С»)	Укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения: – доска аудиторная – 1 шт. – персональные компьютеры (Intel(R) Pentium(R) 4CPU 3,01 ГГц, 1,5 Гб ОЗУ) – 7 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета. Посадочных мест – 15
6.	<b>325А</b> Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Помещение оснащено специализированной мебелью

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



№	Контрольные точки	Зачетное количество баллов		График прохождения (неделя сдачи)
		min	max	
<b>Текущий контроль</b>				
<b>Вводный блок</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой*	-	-	1 неделя
<b>Основной блок</b>				
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). <b>Составление картотеки подвижных игр и подводящих упражнений</b> по направлению подготовки (ОФП, легкая атлетика, спортивные игры, атлетическая гимнастика, аэробика). <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>	
<b>Дополнительный блок</b>				
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 рефератов 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</b>		<b>60</b>	<b>100</b>	зачетная неделя

	ДИСЦИПЛИНЕ			
	<p><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.</p> <p><b>Шкала баллов для определения итоговой оценки:</b>  60-100 баллов – «зачтено»,  0-60 баллов – «не зачтено»</p> <p>Итоговая оценка проставляется в экзаменационную ведомость и зачетку обучающегося.</p>			

Таблица 10 - - Ведомость для фиксирования результатов текущего контроля (промежуточная аттестация – зачет)

(заполняется преподавателем в последний рабочий день месяца)

ФИО	Количество баллов						
	Посещение пр. занятий (30 -60 баллов)	Тест 1 (1-5 баллов)	Тест 2 (1-5 баллов)	Тест 3 (1-5 баллов)	Тест 4 (1-5 баллов)	Задания из доп. блока	Итого (60-100)