

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИМА

Баева Л. С.  
Ф.И.О.



«23» января 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина

**Б1.Б.34 Физическая культура и спорт**

код и наименование дисциплины

Направление подготовки/специальность

**11.05.01 Радиоэлектронные системы и**

код и наименование направления подготовки/специальности

комплексы

Направленность/специализация

**специализация №2 "Радиоэлектронные системы передачи**  
наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы

информации"

Квалификация выпускника

специалист

указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО

Кафедра-разработчик

**Физического воспитания и спорта**

наименование кафедры-разработчика рабочей программы

Мурманск  
2019

## Лист согласования

1. Разработчик(и)  
профессор  
Часть 1 должность кафедра ФВиС подпись И.О.Фамилия М.В.Шелков

Часть 2 должность кафедра подпись И.О.Фамилия

Часть 3 должность кафедра подпись И.О.Фамилия

2. Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика рабочей программы  
«Физического воспитания и спорта»  
название кафедры

10.06.2019 дата протокол № 13

Заведующий кафедры – разработчика ФВиС

10.06.2019 г. дата подпись И.О.Фамилия М.В.Шелков

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

Заведующий выпускающей кафедры РЭСиТРО  
название кафедры

28.06.19 дата подпись И.О.Фамилия Л.Ф. Борисова

\* Если кафедра-разработчик является выпускающей, то пункт исключается.

## Лист изменений и дополнений, вносимых в РП

к рабочей программе по дисциплине, входящей в состав ОПОП по направлению специальности 11.05.01 Радиэлектронные системы и комплексы, специализации №2 Радиэлектронные системы передачи информации, 2017 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			
2	Листа утверждений			
3	Структуры учебной дисциплины (модуля)			
4	Содержания учебной дисциплины (модуля)			
5	Методического обеспечения дисциплины (модуля)			
6	Структуры и содержания ФОС			
7	Рекомендуемой литературы			
8	Перечня интернет ресурсов (ЭБС)			
9	Перечня лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
10	Перечня МТО			

Дополнения и изменения внесены « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Коды циклов дисциплин, модулей, практик	Название циклов, разделов, дисциплин, модулей, практик	Краткое содержание (Цель, задачи, содержание разделов дисциплины, реализуемые компетенции, формы промежуточного контроля, формы отчетности)
1	2	3
<b>Б1 Дисциплины (модули)</b>		
<b>Б1.Б</b>	<b>Базовая часть</b>	
Б.1.Б. 40	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 специалист должен:</b></p> <p><b>Знать:</b> социально-биологические основы 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 методику самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма;</p> <p><b>Обладать:</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 ФГОС</b> ОК-8</p> <p><b>Формы отчетности</b> Семестр 1,6 - зачет</p>

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки/ специальности 11.05.01 "Радиоэлектронные системы и комплексы",  
(код и наименование направления подготовки /специальности)

утвержденного №1031 от 11.08.2016, учебного плана  
дата, номер приказа Минобрнауки РФ

в составе ОПОП по направлению подготовки/специальности 11.05.01 "Радиоэлектронные системы и комплексы", направленности специализации "Радиоэлектронные системы передачи информации", 2017 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 специалиста и рабочим учебным планом специальности 11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы», что предполагает освоение обучающимися теоретических знаний в области физической культуры и спорта и формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины (модуля):

- ознакомить обучающихся 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 (выносливости, силы, быстроты реакции, четкости в координации, развитие гибкости и статокинетической (вестибулярной) устойчивости).

3. Требования к уровню подготовки специалиста в рамках данной дисциплины.

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО, представленных в таблице 1 по направлению подготовки 11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы»

Таблица 2 – Компетенции ФГОС

№ п/п	Код компетенции	Компоненты компетенции, степень их реализации	Результаты обучения
1	ОК-8	Компоненты компетенции соотносятся с содержанием дисциплины, и 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)

Таблица 3 – Распределение учебного времени дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы, **72** часа

Вид учебной нагрузки	Распределение трудоемкости дисциплины по формам обучения							
	Очная				Заочная			
	Семестр			Всего часов	Курс			Всего часов
					1	2		
Лекции					2	2	-	4
Практические занятия					-	-	-	
Лабораторные работы					-	-	-	
Самостоятельная работа студента					66	66	-	132
Контроль					4	4	-	8
Всего часов по дисциплине					72	72	-	144

Формы промежуточного и текущего контроля

Экзамен								
Зачет/зачет с оценкой					1/-	1/-		2/-
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 Л/ЛР/ПЗ/СРС	Заочная Л/КСР/ПЗ/СРС
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> 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		2/4/-/21

<p>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.</p>		
<p><b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>  Организм человека, структуры организма. Воздействие природных и социально-экологических факторов и бытовых условий жизни на 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.</p>		-/-/21
<p><b>Тема 3. Основы здорового образа жизни</b>  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.</p>		-/-/21
<p><b>Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b>  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.</p>		-/-/22
<p><b>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b>  Спорт и его составляющие. Ценностные аспекты и социальные функции спорта. История Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Краткая характеристика основных видов спорта. Влияние</p>		-/-/22

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>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма</b> 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.		2/4/-/22
Итого:		4/8/-/132

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

Перечень компетенций	Виды занятий								Формы контроля
	Л	ЛР	ПЗ	КР/КП	р	к/р	э	СРС	
ОК8	+							+	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	Наименование лабораторных работ	Кол-во часов	№ темы по Таблице 2
1	2	3	4
	Не предусмотрены		
	<b>Итого:</b>		

**Таблица 7- Перечень практических работ**

№ п/п	Наименование практических работ	Кол-во часов	№ темы по Таблице 2
1	2	3	4
	Не предусмотрены		
	<b>Итого:</b>		

## 7. Перечень примерных тем курсовой работы (проекта)



Не предусмотрены

## **8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

1. Адеев С.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [текст]: методические рекомендации для всех специальностей / Федеральное агентство по рыболовству, Мурман.гос. техн. ун-т, Каф. физического воспитания и спорта; сост. С.А. Адеев. – Мурманск: МГТУ, 2012г.
2. Кондратьева Н.А. Методические указания к самостоятельному изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей и направлений подготовки: [электронный ресурс]. Мурманск: МГТУ, 2013.

## **9. 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.  
(разработан в форме отдельного документа).

## **10. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **Основная литература**

1. Шелков М.В. Методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях: учеб.-метод. пособие / М.В. Шелков, Е.Ф. Минин, Ю.Ф. Щербина, С.А. Ключников, М.В. Уханов, А.В. Козин, А.Ф. Щербина, Ф.А. Щербина, О.К. Беляева, С.А. Лузина. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2015. – 284 с.
2. Шелков М.В., Попов Ю.А., Щербина Ф.А. Терминологический словарь (физическая культура, спорт, теория и методика физического воспитания): Учебно-справочное издание для студентов всех специальностей и направлений подготовки. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2014. – 157с.
3. Шелков М.В. Физическая культура: курс лекций: учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата/ М.В.Шелков, Ф.А.Щербина, А.Ф.Щербина.-Мурманск: Изд-во МГТУ, 2017. – 98 с.

---

\*\* Приказ Минобрнауки России от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

4. Шелков, М.В. Теория и методика физического воспитания и спорта в вузе: монография / М.В. Шелков, А.Г. Горельцев, А.Г. Кассиров. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2013. – 172с.
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Изд-во Кно-Рус, 2012. – 238с.
6. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / М.: Академия, 2011. – 185с.

#### **Дополнительная литература**

1. Шелков, М.В. Заполярный олимп: Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области / М.В. Шелков. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2010. - 252 с.
2. Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / М.: Академия, 2012. – 247с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / М.: Академия, 2009. – 193с.
4. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта / М.: Академия, 2009. – 186с.

#### **11. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) \***

1. <http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/>- электронный каталог библиотеки МГТУ.
2. <http://biblioclub.ru/> - ЭБС “Университетская библиотека Online”.
3. <http://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС “Консультант студента”
4. <http://ibooks.ru/>-ЭБС
5. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС “Издательство “Лань”

#### **12. Перечень информационных технологий и лицензионного программного обеспечения, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

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. MicrosoftPowerPoint
4. Электронно-периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор № ИПО/18/83 от 01.01.2018 г.)

**Таблица 8 – Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

<b>№ п./п.</b>	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий</b>	<b>Перечень оборудования и технических средств обучения</b>
1.	Лекционные аудитории(317В, Спортивная 13)	Проекционное оборудование, ПК
2.	Аудитории для проведения практических занятий (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и игровой спортивный зал, Челюскинцев 1; тренажерный зал, танцзал, зал настольного тенниса, Колхозная, 15)	Современное стационарное и разборное спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта
3.	Лаборатория современных технологий в спорте (329А,	Современное стационарное оборудование (гипоксикатор, биохимический комплекс

Спортивная 13)	измерений крови, лимфотренажер, тренажер «Беговая дорожка», велоэргометр)
----------------	---

**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>				
<b>Основной блок</b>				
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, к/р</b>	20	30	15 неделя
3	<b>Подготовка доклада и выступление</b>	5	5	8 неделя
4	<b>Составление глоссария</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>		10	20	
<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 <b>Шкала баллов для определения итоговой оценки:</b> 60 - 100 баллов – «зачтено», 0-60 баллов - «не зачтено», <b>Итоговая оценка</b> проставляется в экзаменационную ведомость и зачетку обучающегося				

\*Задания подлежат обязательному исполнению

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

(заполняется преподавателем в последний рабочий день месяца)

<b>ФИО</b>	<b>Количество баллов</b>					
	Посещени е лекций	Выполнени е л/р	Выполнени е п/р	Защита л/р	Контр.точк и	Итого