

Компонент ОПОП _____ 45.03.02 Лингвистика _____
наименование ОПОП
_____ Б1.О.16 _____
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля) Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
и спорту

Разработчик:
_____ Васюк В.А. _____

_ ст. преподаватель каф. ФВиС _

Утверждено на заседании кафедры
_____ физического воспитания и спорта _____
наименование кафедры

протокол № 5 от 02.02.2026 г. _____

Заведующий кафедрой _____ ФВиС _____



_____ Шелков М.В. _____
подпись ФИО

Мурманск
2026

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО, учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», направленности (профилю) «Перевод и переводоведение». 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)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества ИД-2 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методы и средства физической культуры; Уметь: на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; Владеть: 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 стойки (основная стойка), технике 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. - 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. - 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. Кортаева. - Мурманск : МАУ, 2023. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1240 Кб). - URL: 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

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного

обеспечения, в том числе отечественного производства

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

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

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

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

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

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной нагрузки	Распределение трудоемкости дисциплин по формам обучения												
	Очная									Заочная			
	Семестр								Всего часов	Курс			Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	
Аудиторные часы													
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические работы	44	44	44	44	36	36	32	16	296	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	8	8	-	16	32	-	-	-	-
Выполнение, консультирование, защита курсовой работы (проекта)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине	44	44	44	44	44	44	32	32	328	-	-	-	-

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

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

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Атлетическая гимнастика
2	Аэробика
3	Легкая атлетика
4	Баскетбол
5	Волейбол
6	Настольный теннис
7	Футбол