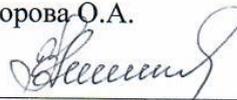


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИАТ

Федорова О.А.



(подпись)

" 24 " ноября 2020 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дисциплина** Б1.О. 01.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту  
код и наименование дисциплины

**Направление подготовки** 09.03.02 Информационные системы и технологии  
код и наименование направления подготовки /специальности

**Направленность (профиль)** Геоинформационные системы  
наименование направленности (профиля) /специализации образовательной программы

**Квалификация выпускника** бакалавр  
указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО

**Кафедра-разработчик** физического воспитания и спорта  
наименование кафедры-разработчика рабочей программы

Мурманск

2020

## Лист согласования

1. Разработчик

Ст. преподаватель  
должность

ФВиС  
кафедра

  
подпись

М.С. Федоренко  
И.О.Фамилия

2. Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика рабочей программы

физического воспитания и спорта (ФВиС)

название кафедры

10.11.2020, протокол № 3  
дата

  
подпись

М.В. Шелков  
И.О.Фамилия заведующего кафедрой

3. Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с выпускающей кафедрой по направлению подготовки.

И.о. заведующего выпускающей кафедрой

МИСиПО  
название кафедры

24.11.2020  
дата

  
подпись

Ю.В. Романовская  
Ф.И.О.

## Лист изменений и дополнений, вносимых в РП

к рабочей программе по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, входящей в состав ОПОП по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии, направленности (профилю) Геоинформационные системы, 2020 года начала подготовки, утвержденной Ученым советом МГТУ (протокол №3 от 27.03.2020 г)

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                              |
|-------|--|---|--|
| 1     | Титульного листа   | Изменение типа существующего ФГБОУ ВО «МГТУ» на ФГАОУ ВО «МГТУ» | Приказ Минобрнауки №854 от 21.07.2020г.,<br>Приказ МГТУ №898 от 03.09.2020г. |
| 2     | Листа утверждений  | Дополнения и изменения не вносились                             |  |
| 3     | Структуры учебной дисциплины (модуля)  | Дополнения и изменения не вносились                             |  |
| 4     | Содержания учебной дисциплины (модуля)   | Дополнения и изменения не вносились                             |  |
| 5     | Методического обеспечения дисциплины (модуля)  | Дополнения и изменения не вносились                             |  |
| 6     | Структуры и содержания ФОС   | Дополнения и изменения не вносились                             |  |
| 7     | Рекомендуемой литературы   | Актуализирован перечень рекомендуемой литературы                | Заседание кафедры протокол №1 от 01.09.2021г., №9 от 24.05.2022г.            |
| 8     | Перечня интернет ресурсов (ЭБС)  | Дополнения и изменения не вносились                             |  |
| 9     | Перечня лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем | Дополнения и изменения не вносились                             |  |
| 10    | Перечня МТО  | Дополнения и изменения не вносились                             |  |

Дополнения и изменения внесены «24» мая 2022г.

## Аннотация рабочей программы дисциплины

| Код дисциплины | Наименование дисциплины  | Краткое содержание<br>(Цель, задачи, содержание разделов дисциплины, реализуемые компетенции, формы промежуточной аттестации)  |
|----------------|--|--|
| 1              | 2  | 3  |
| Б.1.О.01.02    | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту | <p><b>Цель дисциплины</b> – формирование компетенций в соответствии с квалификационной характеристикой бакалавра и учебным планом для направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии».</p> <p><b>Задачи дисциплины:</b> 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, 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 (выносливости, силы, быстроты реакции, четкости в координации, развитие гибкости и статокINETической (вестибулярной) устойчивости).</p> <p><b>В результате изучения дисциплины обучающийся должен:</b></p> <p><b>Знать:</b> виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .</p> <p><b>Содержание разделов дисциплины:</b><br/>Атлетическая гимнастика. Аэробика. Баскетбол. Волейбол. Гиревой спорт. Легкая атлетика. Настольный теннис. Футбол.</p> <p><b>Реализуемые компетенции</b><br/>УК-7</p> <p><b>Формы промежуточной аттестации:</b><br/>Семестр 1,2,3,4,5,6 – зачет (очная форма обучения)<br/>Курс 1, 2 - зачет (заочная форма обучения)</p> |

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки  
09.03.02 Информационные системы и технологии

(код и наименование направления подготовки)

утверждённого 19.09.2017 г. № 926, учебного плана в составе ОПОП  
(дата, номер приказа Минобрнауки РФ)

по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии,  
направленности (профилю) Геоинформационные системы  
2020 года начала подготовки.

### 2. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование компетенций в соответствии с квалификационной характеристикой бакалавра и учебным планом для направления подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии».

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 данной дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии», представленных в таблице 1.

**Таблица 1. - Результаты обучения**

| № п/п | Код и содержание компетенции  | Степень реализации компетенции    | Индикаторы сформированности компетенций   |
|-------|---|-----------------------------------|---|
| 1     | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Компетенция реализуется полностью | <b>Знать:</b> виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br><b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 4. Структура и содержание учебной дисциплины

**Таблица 2 - Распределение учебного времени дисциплины  
Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.**

| Вид учебной нагрузки                        | Распределение трудоемкости дисциплины по формам обучения |    |    |    |    |    |             |         |   |   |   |   |             |
|---|--|----|----|----|----|----|-------------|---------|---|---|---|---|-------------|
|   | Очная  |    |    |    |    |    |             | Заочная |   |   |   |   |             |
|   | Семестр  |    |    |    |    |    | Всего часов | Курс    |   |   |   |   | Всего часов |
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |             | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 |             |
| Аудиторные часы                             |  |    |    |    |    |    |             |         |   |   |   |   |             |
| Лекции                                      | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -           | 8       | - | - | - | - | 8           |
| Практические работы                         | 18   | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 108         | -       | - | - | - | - | -           |
| Лабораторные работы                         | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -           | -       | - | - | - | - | -           |
| Часы на самостоятельную и контактную работу |  |    |    |    |    |    |             |         |   |   |   |   |             |
| Самостоятельная и контактная работа         | 36   | 36 | 36 | 36 | 38 | 38 | 220         | 316     | - | - | - | - | 316         |
| Подготовка к промежуточной аттестации       | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -           | 4       | - | - | - | - | 4           |
| Всего часов по дисциплине                   | 54   | 54 | 54 | 54 | 56 | 56 | 328         | 328     | - | - | - | - | 328         |

**Формы промежуточной аттестации и текущего контроля**

|                       |     |     |     |     |     |     |     |     |   |   |   |   |     |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|---|---|-----|
| Зачет/зачет с оценкой | 1/- | 1/- | 1/- | 1/- | 1/- | 1/- | 6/- | 1/- | - | - | - | - | 1/- |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|---|---|-----|

**Таблица 3 - Содержание разделов дисциплины, виды работы**

| Содержание разделов, тем дисциплины   | Количество часов, выделяемых на виды учебной подготовки по формам обучения |                        |
|---|--|------------------------|
|   | Очная<br>Л/ЛР/ПЗ/СРС   | Заочная<br>Л/ЛР/ПЗ/СРС |
| <p><b>1. Атлетическая гимнастика</b><br/>Атлетическая гимнастика как вид физической нагрузки. Принципы тренировки. Теоретические основы силовых упражнений Профилактика травматизма при занятиях с отягощениями.<br/>Пауэрлифтинг. Техника базовых упражнений. Приседание, жим. Становая тяга как средство переноса навыка при подъеме тяжестей. Предотвращение травм спины. Техника вспомогательных упражнений.<br/>Гиревой спорт. Техника базовых упражнений. Толчок, рывок гири. Техника вспомогательных упражнений.<br/>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.<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Развитие и укрепление вестибулярного аппарата с помощью упражнений атлетической гимнастики.<br/>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>-/-/18/30</b>   | <b>1/-/-/50</b>        |
| <p><b>2. Аэробика</b><br/>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>  | <b>-/-/18/30</b>   | <b>1/-/-/46</b>        |

|   |                         |                        |
|---|-------------------------|------------------------|
| <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).<br/>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>3. Баскетбол</b><br/>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).<br/>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>-/-/18/30</b></p> | <p><b>1/-/-/40</b></p> |
| <p><b>4. Волейбол</b><br/>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. (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).<br/>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>-/-/18/30</b></p> | <p><b>1/-/-/40</b></p> |
| <p><b>5. Легкая атлетика</b><br/>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). Знакомление 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).<br/>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 обучаю-</p>   | <p><b>-/-/18/30</b></p> | <p><b>2/-/-/40</b></p> |

|  |                    |                  |
|--|--------------------|------------------|
| щихся всех направлений и специальностей.   |                    |                  |
| <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 содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p> | -/-/9/35           | 1/-/-/50         |
| <p><b>7. 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>   | -/-/9/35           | 1/-/-/50         |
| <b>Итого</b>   | <b>-/-/108/220</b> | <b>8/-/-/316</b> |

**Таблица 4. - Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий с учетом форм текущего контроля**

| Перечень компетенций | Виды занятий |    |    |           |   |     |   |     | Формы контроля |
|----------------------|--------------|----|----|-----------|---|-----|---|-----|----------------|
|                      | Л            | ЛР | ПЗ | КР/К<br>П | р | к/р | э | СРС |                |
| УК-7                 | +            |    | +  |           |   |     |   | +   | 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 5. - Перечень лабораторных работ**

| №<br>п/п  | Темы лабораторных работ | Кол-во часов по формам обучения |         |
|---|-------------------------|---------------------------------|---------|
|   |                         | очная                           | заочная |
| 1   | 2                       | 3                               | 4       |
| Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены |                         |                                 |         |

**Таблица 6. - Перечень практических работ**

| №<br>п\п | Темы практических работ                         | Кол-во часов |          |
|----------|---|--------------|----------|
|          |   | Очная        | Заочная  |
| 1        | 2   | 3            | 4        |
| 1        | Практические занятия по атлетической гимнастике | 18           | -        |
| 2        | Практические занятия по аэробике                | 18           | -        |
| 3        | Практические занятия по баскетболу              | 18           | -        |
| 4        | Практические занятия по волейболу               | 18           | -        |
| 5        | Практические занятия по легкой атлетике         | 18           | -        |
| 6        | Практические занятия по настольному теннису     | 18           | -        |
| 7        | Практические занятия по футболу                 | 18           | -        |
|          | <b>Итого:</b>                                   | <b>108</b>   | <b>-</b> |

5. Перечень примерных тем курсовой работы /проекта  
Не предусмотрены

6. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

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.

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

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. - 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.( кол-во на абонементе 50 шт.)
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

### 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. - Имеется печ. аналог 2010 г.
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

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

1. <http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/>
2. <http://biblioclub.ru/>
3. <http://www.studentlibrary.ru/>
4. <http://iprbookshop.ru/>
5. <http://e.lanbook.com/>

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

**Таблица 7. - Материально-техническое обеспечение**

| № п./п. | Наименование оборудованных учебных кабинетов, залов  | Перечень оборудования и технических средств обучения   |
|---------|--|--|
| 1.      | <b>317В</b> Учебная аудитория  | 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 корпус «Культурно-спортивный комплекс»              | Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем:<br>Шведская стенка с турником – 3 шт., Беговая дорожка Oхуген – 1 шт., Брусья – 1 шт., Велотренажер Winner/Oхуген Stealth – 2 шт., Гантели фиксированные обрезиненные – 10 шт., Гантель виниловая – 4 шт., Хромированные гантели – 4 шт., Гиря – 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 корпус «Культурно-спортивный комплекс»             | Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем:<br>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 корпус «Культурно-спортивный комплекс»      | Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем:<br>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                                 | 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 оборудования | Помещение оснащено специализированной мебелью  |

**Таблица 8. - 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>  |  |                            |            |                                   |
| 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 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>  |  |                            |            |                                   |
| ИТОГОВЫЕ БАЛЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ   |  | <b>60</b>                  | <b>100</b> | зачетная неделя                   |
| <p><b>Итоговая оценка</b> определяется по итоговым баллам за дисциплину и складывается из баллов, набранных в ходе текущего контроля (итого за работу в семестре) и промежуточной аттестации.</p> <p><b>Шкала баллов для определения итоговой оценки:</b><br/>60-100 баллов – «зачтено»,<br/>0-60 баллов – «не зачтено»</p> <p style="text-align: center;">Итоговая оценка проставляется в экзаменационную ведомость и зачетку обучающегося.</p> |  |                            |            |                                   |