



Лист согласования

1. Разработчик  
Зав. кафедрой ФВиС М.В. Шелков  
должность кафедра подпись Ф.И.О.

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

Физического воспитания и спорта 01.09.2020г.  
наименование кафедры дата  
протокол № 01 М.В. Шелков  
подпись Ф.И.О. заведующего кафедрой-разработчика

3. Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с выпускающей кафедрой по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

Заведующий кафедрой технологий пищевых производств  
наименование кафедры  
Гроховский В. А.  
дата подпись Ф.И.О.

|       |             |      |         |        |
|-------|-------------|------|---------|--------|
| № п/п | № документа | Дата | Подпись | Ф.И.О. |
|       |             |      |         |        |
|       |             |      |         |        |

## Лист изменений и дополнений, вносимых в РП

к рабочей программе по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт», входящей в состав ОПОП по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания», направленности (профилю) «Технология продукции и организация ресторанного дела»

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   | Переименование типа образовательной организации   | 1. Приказ Министерства науки и высшего образования №854 от 31.07.2020г.<br>2. Внесение изменений в компоненты ОПОП решением Ученого совета (протокол №3 от 30.10.2020) |
| 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 27.03.2020г    |

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

## Аннотация рабочей программы дисциплины

| Коды циклов дисциплин, модулей, практик | Наименование циклов, разделов, дисциплин, модулей, практик | Краткое содержание<br>(Цель, задачи, содержание разделов дисциплины, реализуемые компетенции, формы промежуточной аттестации)  |
|---|--|--|
| 1                                       | 2  | 3  |
| Б.1.Б.07                                | 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 обучающийся должен:</b></p> <p><b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; нормативно-законодательную базу, регуливающую 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>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><br/>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</b><br/>ОК-8</p> <p><b>Формы отчетности</b><br/>Семестр 1– зачет (очная форма обучения)<br/>Курс 1– зачет (заочная форма обучения)</p> |

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания», утвержденного приказом Минобрнауки РФ 12.11.2015 г., № 1332, и учебного плана, утвержденного Ученым советом МГТУ 30.10.2020 г., протокол № 3, в составе ОПОП по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания», направленности (профилю) «Технология продукции и организация ресторанного дела»

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

**Целью дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»** является подготовка обучающегося в соответствии с квалификационной характеристикой бакалавра и рабочим учебным планом направления 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания», что предполагает освоение обучающимися теоретических знаний в области физической культуры и спорта и формирование физической культуры личности.

#### **Задачи:**

- ознакомить обучающихся с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и 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 (выносливости, силы, быстроты реакции, четкости в координации, развитие гибкости и статокинетической (вестибулярной) устойчивости).

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

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания», представленных в таблице 1.

**Таблица 2. - Результаты обучения**

| № п/п | Код и содержание компетенции   | Степень реализации компетенции    | Этапы формирования компетенции  |
|-------|--|-----------------------------------|---|
| 1.    | ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Компетенция реализуется полностью | <b>Знать:</b><br>методы и средства физической культуры<br><b>Уметь:</b><br>на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;<br><b>Владеть:</b><br>- 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 зачетных единицы, 72 часа.

| 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 | 6 |             |    |
| Аудиторные часы  |  |   |   |   |   |   |             |         |   |   |   |   |   |             |    |
| Лекции   | 10   | - | - | - | - | - | 10          | 2       | - | - | - | - | - | -           | 2  |
| Практические работы  |  |   |   |   |   |   | -           | -       | - | - | - | - | - | -           | -  |
| Лабораторные работы  | -  | - | - | - | - | - | -           | -       | - | - | - | - | - | -           | -  |
| Часы на самостоятельную и контактную работу                    |  |   |   |   |   |   |             |         |   |   |   |   |   |             |    |
| Выполнение, консультирование, защита курсовой работы (проекта) | -  | - | - | - | - | - | -           | -       | - | - | - | - | - | -           | -  |
| Прочая самостоятельная и контактная работа                     | 62   | - | - | - | - | - | 62          | 66      | - | - | - | - | - | -           | 66 |
| Контроль   | -  | - | - | - | - | - | -           | 4       | - | - | - | - | - | -           | 4  |
| Подготовка к промежуточной аттестации                          | -  | - | - | - | - | - | -           | -       | - | - | - | - | - | -           | -  |
| Всего часов по дисциплине                                      | 72   | - | - | - | - | - | 72          | 72      | - | - | - | - | - | -           | 72 |

#### Формы промежуточного и текущего контроля

|                                       |     |   |   |   |   |   |     |     |     |   |     |   |   |   |     |
|---------------------------------------|-----|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|---|-----|---|---|---|-----|
| Экзамен                               | -   | - | - | - | - | - | -   | -   | -   | - | -   | - | - | - | -   |
| Зачет/зачет с оценкой                 | 1/- | - | - | - | - | - | -/- | 1/- | 1/- | - | -/- | - | - | - | 1/- |
| 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<br>Л/ЛР/ПЗ/СРС   | Заочная<br>Л/ЛР/ПЗ/СРС |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2/-/-/10   | 1/-/-/10               |

|  |                 |                |
|--|-----------------|----------------|
| 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 культуры личности. Регулирование работоспособности, профилактики утомления в отдельные периоды учебной и трудовой деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности. Физическое воспитание в вузе. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.   |                 |                |
| <b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b><br>Организм человека, структуры организма. Воздействие природных и социально-экологических факторов и бытовых условий жизни 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.  | <b>2/-/-10</b>  | <b>1/-/-10</b> |
| <b>Тема 3. Основы здорового образа жизни</b><br>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.   | <b>2/-/-10</b>  | <b>-/-/-10</b> |
| <b>Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b><br>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.  | <b>1/-/-12</b>  | <b>-/-/-12</b> |
| <b>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b><br>Спорт и его составляющие. Ценностные аспекты и социальные функции спорта. История Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Краткая характеристика основных видов спорта. Влияние 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>1/-/-10</b>  | <b>-/-/-12</b> |
| <b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма</b><br>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. | <b>2/-/-10</b>  | <b>-/-/-12</b> |
| <b>Итого:</b>  | <b>10/-/-62</b> | <b>2/-/-66</b> |

**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 | ПР | КР/КП | р | к/р | э | СРС |                |
| ОК-8                 | +            |    |    |       |   |     |   | +   | 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 | 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        | Заочная |
| 1     | 2                               | 3            | 4       |
| 1     | Не предусмотрены                |              |         |
| 2     |                                 |              |         |
| 3     |                                 |              |         |

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

Не предусмотрены

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

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.

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

**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.

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

| № п/п                      | Библиографическое описание*<br>(название литературного источника)   | Наличие                               |                                    |  |
|----------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------------|--|
|                            |   | Электронно-библиотечная система (ЭБС) | Библиотека МГТУ (печатное издание) | Количество экземпляров печатного издания |
| 1                          | 2   | 3                                     | 4                                  | 5  |
| <b>Основная литература</b> |   |                                       |                                    |  |
| 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.<br><a href="http://elib.mstu.edu.ru/2015/U_15_28.pdf">http://elib.mstu.edu.ru/2015/U_15_28.pdf</a> | +                                     | +                                  | 10                                       |
| 2                          | Шелков, М. В. Терминологический словарь [Электронный ресурс] : справ. изд. для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. В. Шелков и др. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 821 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015.<br><a href="http://elib.mstu.edu.ru/2015/M_15_55.pdf">http://elib.mstu.edu.ru/2015/M_15_55.pdf</a>   | +                                     | -                                  | -  |
| 3                          | Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017.   | +                                     | +                                  | 25                                       |

|                                  |  |   |   |    |
|----------------------------------|--|---|---|----|
|                                  | <a href="http://elib.mstu.edu.ru/2017/U_17_16.pdf">http://elib.mstu.edu.ru/2017/U_17_16.pdf</a>  |   |   |    |
| 4                                | 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.<br><a href="http://elib.mstu.edu.ru/2013/MN_13_10.pdf">http://elib.mstu.edu.ru/2013/MN_13_10.pdf</a> | + | + | 5  |
| <b>Дополнительная литература</b> |  |   |   |    |
| 5                                | 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.<br><a href="http://elib.mstu.edu.ru/2011/MN_11_14.pdf">http://elib.mstu.edu.ru/2011/MN_11_14.pdf</a>  | + | + | 10 |
| 6                                | 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.<br><a href="http://elib.mstu.edu.ru/2017/MN_17_6.pdf">http://elib.mstu.edu.ru/2017/MN_17_6.pdf</a>                | + | + | 10 |

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

| Учебный год   | Наименование ресурса                                   | Договор/контракт   | Срок доступа                     | Количество доступов |
|---------------|--|--|----------------------------------|---------------------|
| 2019/<br>2020 | ЭБС «Издательство Лань».                               | Договор № 19/159 от 25.05.2019 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера базы данных ЭБС «Лань». Исполнитель ООО «ЭБС Лань»                         | с 02.10.2019 г. по 01.10.2020 г. | Неограничен         |
|               | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                | Договор № 530-10/18 от 01.11.2018 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к базовой коллекции электронно-библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн». Исполнитель ООО «Современные цифровые технологии». | с 16.11.2018 г. по 15.11.2019 г. | Неограничен         |
|               | ЭБС «Издательско-торговая компания дом «Троицкий мост» | Договор № 19/38 от 11.03.2019 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к изданиям Электронно-библиотечной системы ИТК «Троицкий мост». Исполнитель ООО «Издательско-торговая ком-                                      | с 01.04.2019 г. по 31.03.2020 г. | Неограничен         |

|  |  |  |                                  |             |
|--|--|--|----------------------------------|-------------|
|  |  | пания дом «Троицкий мост».   |                                  |             |
|  | «ЭБС Консультант студента»                 | Договор № 19/37 от 11.03.2019 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к базе данных «Электронная библиотека технического ВУЗа» («ЭБС Консультант студента»). Исполнитель ООО «Политехресурс».   | с 21.04.2019 г. по 20.04.2020 г. | Неограничен |
|  | ЭБС «IPRbooks»                             | Лицензионный договор № 4979/19 от 01.04.2019 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе «IPRbooks». Исполнитель ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа».   | с 20.04.2019 г. по 20.04.2020 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 |
|  | Базы данных компании EBSCO                 | Сублицензионный договор № 45.49/19.85 от 09.01.2019 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 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г. | Неограничен |

<http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/>- электронный каталог библиотеки МГТУ.

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

1. Операционная система Microsoft Windows Vista Business Russian Academic OPEN, лицензия № 44335756 от 29.07.2008 (договор №32/379 от 14.07.08 г.)
2. Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN, лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.07.2009 г.)
3. Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader Corporate 9.0 (сетевая версия), 2009 год (договор ЛЦ-080000510 от 28.04.2009 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   | Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, реквизиты подтверждающего документа. |
|---------|---|--|---|
| 1.      | <b>317В</b> Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных | Укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации боль- | 1. Операционная система Microsoft Windows Vista Business Russian Academic OPEN, лицензия № 44335756 от 29.07.2008 (договор              |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации<br>г. Мурманск, ул. Кирова, д. 2 (корпус «В»)   | шой аудитории:<br>1) Мультимедийный проектор Epson H433B – 1 шт.<br>2) Переносной ноутбук ASUSX25N – 1 шт.<br>3) Проекционный экран   | №32/379 от 14.07.08 г.)<br>2. Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN, лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.07.2009 г.)<br>3. Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader Corporate 9.0 (сетевая версия), 2009 год (договор ЛЦ-080000510 от 28.04.2009 г.). |
| 2. | Учебная аудитория для проведения занятий практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации<br><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., 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. | Учебная аудитория для проведения занятий практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации<br><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<br><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, 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  | 1. Операционная система Microsoft Windows Vista Business Russian Academic OPEN, лицензия №   |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   | Компьютеры – 2 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.  | 44335756 от 29.07.2008 (договор №32/379 от 14.07.08 г.)<br>2. Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN, лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.07.2009 г.)<br>3. Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader Corporate 9.0 (сетевая версия), 2009 год (договор ЛЦ-080000510 от 28.04.2009 г.).  |
| 6. | <b>325А</b> Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования                        | Помещение оснащено специализированной мебелью  |   |
| 7. | <b>№ 205С</b><br>Специальное помещение для самостоятельной работы<br>г. Мурманск, ул. Советская, д. 14 (корпус «С») | Укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения:<br>доска аудиторная – 1 шт.<br><br>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.<br>Посадочных мест – 15 | 1. Операционная система Microsoft Windows Vista Business Russian Academic OPEN, лицензия № 44335756 от 29.07.2008 (договор №32/379 от 14.07.08 г.)<br>2. Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN, лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.07.2009 г.)<br>3. Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader Corporate 9.0 (сетевая версия), 2009 год (договор ЛЦ-080000510 от 28.04.2009 г.). |

**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> |  |                            |            |                                   |
| Основной блок           |  |                            |            |                                   |
| 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</b>   | 20                         | 30         | 15 неделя                         |
|                         | меньше 50%-0 баллов, 60%-20 баллов, 80%-25баллов, 100%-30 баллов   |                            |            |                                   |
| 3                       | <b>Подготовка доклада и выступление</b>  | 5                          | 5          | 8 неделя                          |
| 4                       | <b>Тестирование</b>  | 5                          | 5          | 14 неделя                         |
|                         | <b>ИТОГО за работу в семестре</b>  | <b>60</b>                  | <b>100</b> | 15 неделя                         |
| Дополнительный блок     |  |                            |            |                                   |
| 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>  | <b>10</b>                  | <b>20</b>  |                                   |

|  |           |            |                 |
|--|-----------|------------|-----------------|
|  |           |            |                 |
| <b>Промежуточная аттестация «зачет»</b>  |           |            |                 |
| <b>ИТОГОВЫЕ БАЛЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>  | <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 (итога 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> |           |            |                 |

**Таблица 10 - Ведомость для фиксирования результатов текущего контроля (промежуточная аттестация – зачет/зачет с оценкой)**

| ФИО | Количество баллов                    |  |                               |                                     |                               | Итого (60-100) |
|-----|--------------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------|
|     | Посещение лекций - 5 (30 -60 баллов) | Предоставление конспекта (0-30 баллов) | Подготовка доклада (5 баллов) | Составление глоссария -1 (5 баллов) | Выполнение к/р (5 -10 баллов) |                |
|     |                                      |  |                               |                                     |                               |                |
|     |                                      |  |                               |                                     |                               |                |
|     |                                      |  |                               |                                     |                               |                |