

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор АФ ФГБОУ ВО «МГТУ»
к.г.-м.н., доцент И.В. Чикирёв


Ипатитский
Филвал

подпись

"28" июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина

**Б1.О.04.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
и спорту: атлетическая гимнастика, аэробика, легкая атлетика**

код и наименование дисциплины

Направление подготовки/специальность

04.03.01 Химия

код и наименование направления подготовки /специальности

Направленность/специализация

Неорганическая химия и химия

наименование направленности (профиля) /специализации образовательной программы

координационных соединений

Квалификация выпускника

бакалавр

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 Кассиров А.Г. Ф.И.О.


Часть 2 должность кафедра подпись Ф.И.О.

Часть 3 должность кафедра подпись Ф.И.О.

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

26.02.2019 г. протокол № 9.
дата

Заведующий кафедры – разработчика

26.02.2019 г.  подпись М.В. Шелков И.О.Фамилия
дата

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

Заведующий выпускающей кафедры _____ химии и строительного материаловедения _____
название кафедры

28.06.2019  подпись А.И. Николаев И.О.Фамилия
дата

Аннотация рабочей программы дисциплин

Коды циклов дисциплин, модулей, практик	Наименование циклов, разделов, дисциплин, модулей, практик	Краткое содержание (Цель, задачи, содержание разделов дисциплин, реализуемые компетенции, формы промежуточной аттестации)
1	2	3
Б.1.О.04.02	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	<p>Цель дисциплин – формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к полноценной социальной и будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи дисциплин: сформировать знания по использованию средств и методов физической культуры и основам здорового образа жизни; развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда; сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни; способствовать развитию морально-волевых и физических качеств обучающихся.</p> <p>В результате изучения дисциплин обучающийся должен: Знать: средства и методы физической культуры; основы здорового образа жизни; нормативно-законодательную базу, регулиующую физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ; Уметь: 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; Владеть: 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>Содержание дисциплин: Атлетическая гимнастика. Аэробика. Легкая атлетика.</p> <p>Вариант содержания дисциплин обучающийся выбирает самостоятельно в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Реализуемые компетенции УК-7</p> <p>Формы промежуточной аттестации: Семестр 1, 2, 3, 4, 5, 6 – зачет (очная форма обучения)</p>

Пояснительная записка

1. Рабочая программа дисциплин составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 04.03.01 «Химия», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.07.2017 г. №671, и учебного плана, утвержденного Ученым советом МГТУ 28.02.2019 г., протокол №7, в составе ОПОП по направлению подготовки 04.03.01 «Химия», направленности (профилю) «Неорганическая химия и химия координационных соединений» 2019 года начала подготовки, утвержденной Ученым советом МГТУ. 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 разделов (модулей) дисциплины обучающийся выбирает самостоятельно в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. Цели и задачи учебных дисциплин (модулей)

Целью дисциплин «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика, аэробика, легкая атлетика» является формирование компетенций в соответствии с квалификационной характеристикой бакалавра и учебным планом для направления 04.03.01 «Химия».

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. Требования к уровню подготовки бакалавра и планируемые результаты обучения в рамках данных дисциплин

Процесс изучения дисциплин направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 04.03.01 «Химия».

Таблица 2. - Результаты обучения

Категория универсальных компетенций	Код и содержание компетенции	Степень реализации компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Компетенция реализуется полностью	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Таблица 4 - Содержание разделов дисциплин, виды работы

Содержание разделов (модулей), тем дисциплины	Количество часов, выделяемых на виды учебной работы по формам обучения							
	Очная				Заочная			
	Л	ЛР	ПР	СР	Л	ЛР	ПР	СР
<p>1. Атлетическая гимнастика</p> <p>Атлетическая гимнастика как вид физической нагрузки. Принципы тренировки. Теоретические основы силовых упражнений Профилактика травматизма при занятиях с отягощениями. Пауэрлифтинг. Техника базовых упражнений. Приседание, жим. Становая тяга как средство переноса навыка при подъеме тяжестей. Предотвращение травм спины. Техника вспомогательных упражнений.</p> <p>Гиревой спорт. Техника базовых упражнений. Толчок, рывок гири. Техника вспомогательных упражнений.</p> <p>Тренировочные принципы в зависимости от целей занятия (сила, мышечная масса, рельеф). Принципы увеличения нагрузок (в зависимости от целей занятия) отдельно для мужчин и женщин. Для женщин коррекция фигуры в зависимости от типа сложения тела. Принципы увеличения нагрузок. Самостоятельное планирование занятий и нагрузок.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Развитие и укрепление вестибулярного аппарата с помощью упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Индивидуальный выбор вида спорта и систем физических упражнений. Спорт. Определение, цель, задачи ППФП. ППФП в системе физического воспитания обучающихся, особенности направленности и содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p>	-	-	64	64	-	-	-	-
<p>2. Аэробика</p> <p>Предупреждение травм на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств оздоровительной аэробики (комплекс упражнений). Педагогический контроль на занятиях оздоровительной аэробикой. Обучение основам техники выполнения базовых элементов. Основные движения рук. Согласованные движения рук и ног. Обучение основам техники выполнения комбинаций из базовых элементов и тренировка зачетных комбинаций. Выполнение упражнений с отягощением на различные группы мышц. Стретчинг на занятиях по аэробике. Музыкальное сопровождение на занятиях аэробики. Обучение согласованности движений под музыку. Подбор комплекса упражнений для самостоятельных занятий аэробикой. Выполнение зачетных комбинаций под музыку, контрольные нормативы.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Индивидуальный выбор вида спорта и систем физических упражнений. Спорт. Определение, цель, задачи ППФП. ППФП в системе физического воспитания обучающихся, особенности направленности и содержания ППФП для обучающихся всех направлений и специальностей.</p>	-	-	66	66	-	-	-	-
<p>3. Легкая атлетика</p> <p>Обучение правильному выполнению общеразвивающих упражнений. Обучение технике спринтерского бега. Обучение технике исполнения низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств способом круговой тренировки. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. Обучение технике выполнения тройного прыжка (шаг, скачок, прыжок). Ознакомление с эстафетным бегом. Обучение бегу с барьером. Развитие скоростной выносливости. Переменный бег. Бег с отягощениями. Совершенствование техники бега с низкого старта, прыжка в длину тройного прыжка, бега на средние дистанции. Обучение классической технике толкания ядра.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	-	-	34	34	-	-	-	-

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.								
Итого:	-	-	164	164	-	-	-	-

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

Перечень компетенций	Виды занятий								Формы контроля
	Л	ЛР	ПЗ	КР/КП	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 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	Практические занятия по атлетической гимнастике	64	
2	Практические занятия по аэробике	66	
3	Практические занятия по легкой атлетике	34	
	Итого:	164	

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.

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

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 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

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/>- 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.)

11. Материально-техническое обеспечение дисциплин

Таблица 8. - Материально-техническое обеспечение

№ п./п.	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	317В Учебная аудитория г. Мурманск, ул. Кирова, д. 2 (корпус «В»)	Укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: 1) Мультимедийный проектор Epson H433B – 1 шт. 2) Переносной ноутбук ASUSX25N – 1 шт. 3) Проекционный экран
2.	Тренажерный зал Учебная аудитория г. Мурманск, ул. Колхозная, д.15 (корпус «Культурно-спортивный комплекс»)	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., Гири – 34 шт., Гребная тяга – 2 шт., Груша боксерская Aquabox – 1 шт., Диск обрезиненный – 16 шт., Жим ногами под углом – 1 шт., Рукоять для трицепса с параллельным хватом – 1 шт., Скамья для 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 ска-

		мьей 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.	Танцевальный зал Учебная аудитория г. Мурманск, ул. Колхозная, д.15 (корпус «Культурно-спортивный комплекс»)	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.	Зал настольного тенниса Учебная аудитория г. Мурманск, ул. Колхозная, д.13 (корпус «Культурно-спортивный комплекс»)	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.	316А Специальное помещение для самостоятельной работы г. Мурманск, ул. Спортивная, д.13 (корпус «А»)	Количество столов-парт – 6 Посадочных мест - 12 Аудиторная доска – 1 Компьютеры – 2 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.
6.	325А Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования г. Мурманск, ул. Спортивная, д.13 (корпус «А»)	Помещение оснащено специализированной мебелью

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

№	Контрольные точки	Зачетное количество баллов		График прохождения (неделя сдачи)
		min	max	
Текущий контроль				
Вводный блок				
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой*	-	-	1 неделя
Основной блок				
2	Посещение практических занятий	30	60	
меньше 50% занятий - 0 баллов, 50%- 30баллов, 75%- 45баллов, 100%- 60баллов				
3	Сдача контрольных нормативов (4 обязательных и 2 дополнительных теста) по видам спорта (ОФП, легкая атлетика, спортивные игры, атлетическая гимнастика, аэробика). Составление карготеки подвижных игр и подводящих упражнений по направлению подготовки (ОФП, легкая атлетика, спортивные игры, атлетическая гимнастика, аэробика).	20	30	по согласованию с преподавателем

