

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института
арктических технологий
Федорова О.А.

подпись

2021 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина Б1.О.01.01 Физическая культура и спорт
код и наименование дисциплины

Направление подготовки/специальность 08.03.01 Строительство
код и наименование направления подготовки /специальности

Направленность/специализация Автомобильные дороги
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
2021

Лист согласования

1 Разработчик(и)				
Зав. кафедрой	ФВиС			М.В. Шелков
Часть 1	должность	кафедра	подпись	Ф.И.О.
Ст. преподаватель	ФВиС			М.С. Федоренко
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 _____ 10.06.2021 _____
наименование кафедры дата

протокол № 10 _____ М.В.Шелков _____
подпись Ф.И.О. заведующего кафедры – разработчика

3. Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с выпускающей кафедрой по направлению подго-
товки /специальности.

Заведующий выпускающей кафедрой _строительства, энергетики и транспорта_____
наименование кафедры

_____ 01.07.2021г. _____ А.А.Челтыбашев _____
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 08.03.01 Строительство, направленности (профилю) Автомобильные дороги, 2021 года начала подготовки.

Таблица 1 Изменения и дополнения

№ п/п	Дополнение или изменение, вносимое в рабочую программу в части	Содержание дополнения или изменения	Основание для внесения дополнения или изменения	Дата внесения дополнения или изменения
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Дополнения и изменения внесены « ____ » _____ г

Аннотация рабочей программы дисциплины

Коды циклов дисциплин, модулей, практик	Наименование циклов, разделов, дисциплин, модулей, практик	Краткое содержание (Цель, задачи, содержание разделов дисциплины, реализуемые компетенции, формы промежуточной аттестации)
1	2	3
Б.1.О.01.01	Физическая культура и спорт	<p>Цель дисциплины – освоение теоретических знаний в области физкультуры и спорта, формирование физической культуры личности.</p> <p>Задачи дисциплины: 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>В результате изучения дисциплины бакалавр должен:</p> <p>Знать: социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; нормативно-законодательную базу, регуливающую физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p> <p>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;</p> <p>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 разделов дисциплины:</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Реализуемые компетенции УК-7</p> <p>Формы отчетности Семестр 1 – зачет (очная форма обучения) Курс 1 – зачет (заочная форма обучения)</p>

Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2017 № 481, учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство», направленности (профилю) «Автомобильные дороги», 2021 года начала подготовки.

2. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Целью дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является подготовка обучающегося в соответствии с квалификационной характеристикой бакалавра и рабочим учебным планом направления 08.03.01 «Строительство», 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 статокINETической (вестибулярной) устойчивости).

3. Планируемые результаты обучения в рамках данной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство».

Таблица 2. - Результаты обучения

№ п/п	Код и содержание компетенции	Степень реализации компетенции	Индикаторы сформированности компетенции
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Компетенция реализуется полностью	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья УК-7.3. Выбор здоровые сберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно - эмоционального утомления на рабочем месте.

Таблица 4 - Содержание разделов дисциплины (модуля), 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>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 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, профилактика утомления в отдельные периоды учебной и трудовой деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности. Физическое воспитание в вузе. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p>	2	-	-	8	1	-	-	10
<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры 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.</p>	2	-	-	10	1	-	-	10
<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние здорового образа жизни на состояние систем организма человека. Процесс самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью. Культура личности как условие формирования здорового образа жизни. Длительная активность и здоровье. Режим питания и здоровье. Здоровье и окружающая среда. Режим труда и отдыха. Закаливание организма. Факторы, причиняющие вред здоровью человека. Психологическая саморегуляция. Физическое самовоспитание. Ориентация на здоровый образ жизни.</p>	2	-	-	12	1	-	-	12
<p>Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Средства физического воспитания и их классификация. Принципы методики физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Обучение двигательным действиям. Физические качества. Формы проведения занятий. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Значение интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Основные разделы и этапы физического воспитания. Основы воспитания физических качеств.</p>	1	-	-	12	-	-	-	12
<p>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Спорт и его составляющие. Ценностные аспекты и социальные функции спорта. История Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Краткая характеристика</p>	1	-	-	8	-	-	-	8

ка 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.								
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма Оценка физического развития. Методы антропометрических индексов для оценки физического развития. Исследование и оценка функционального состояния систем организма. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Показатели самоконтроля. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Дыхательная система. Аппарат внешнего дыхания. Физическая работоспособность и механизмы адаптации организма к нагрузкам. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Необходимость ППФП. Требования к физической подготовленности сотрудника в различных сферах трудовой деятельности и тенденции их изменения. Суть основных задач, решаемых в процессе ППФП.	2	-	-	12	1	-	-	12
Итого:	10	-	-	62	4	-	-	64

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	Не предусмотрены		
2			

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. http://elib.mstu.edu.ru/2002/M_02_01.pdf

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : метод. указания к самостоятельной работе по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки для всех форм обучения / М-во образования и науки, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. А. Ф. Щербина, Ю. Ф. Щербина, М. В. Шелков. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 240 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2018. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. Ф 50 http://elib.mstu.edu.ru/2019/M_19_51.pdf

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. (*количество экземпляров – 10*) - Библиогр. в конце глав. http://elib.mstu.edu.ru/2015/U_15_28.pdf

2. 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. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. Т 35 http://elib.mstu.edu.ru/2015/M_15_55.pdf

3. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : 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. - 98 с. - Имеется электрон. аналог 2017 г. - Библиогр.: с. 93-98. - ISBN 978-5-86185-932-5 : 115-34. http://elib.mstu.edu.ru/2017/U_17_16.pdf (*количество экземпляров – 25*)

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. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2013 г. - ISBN 978-5-86185-731-4. http://elib.mstu.edu.ru/2013/MN_13_10.pdf (*количество экземпляров – 5*)

Дополнительная литература

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. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. http://elib.mstu.edu.ru/2011/MN_11_14.pdf

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. - 250 с. : ил. - Библиогр.: с. 235-238
http://elib.mstu.edu.ru/2017/MN_17_6.pdf (количество экземпляров – 10)

9. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронный каталог библиотеки МГТУ <http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/>

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).

2. Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN, лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор №32/224 от 14.07.2009).

3. Офисный пакет Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, лицензия № 47233444 от 30.07.2010 (договор №32/285 от 27.07.2010).

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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 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.	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 – 1 шт., Скамья гимнастическая – 2 шт., Степ-платформа – 25 шт., Утяжелитель – 3 шт.
4.	Зал настольного тенниса Учебная аудитория	Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем:

	г. Мурманск, ул. Колхозная, д.13 (корпус «Культурно-спортивный комплекс»)	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
7.	201С Специальное помещение для самостоятельной работы г. Мурманск, ул. Советская, д. 14 (корпус «С»)	Укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения: – доска аудиторная – 1 шт. – персональные компьютеры (Intel(R) Core(TM) 2 DUO CPU E7200 2,53 ГГц, 1 Гб ОЗУ) – 7 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета. Посадочных мест – 15
8.	413/1 В Помещение для самостоятельной работы, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций обучающихся Института арктических технологий г. Мурманск, ул. Спортивная, д.13 (корпус «В»)	Укомплектовано специализированной мебелью, техническими средствами обучения, оснащено компьютерной: – проектор - 1 шт.; – экран– 1 шт.; – компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: – персональные компьютеры – 8 шт.; – учебные столы - 5 шт. Посадочных мест – 9.
9.	227В Специальное помещение для самостоятельной работы - зал электронных и информационных ресурсов	Укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации аудитории, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: компьютером AquariusElitEF 300 (3 шт.), компьютером AquariusStdDS 180 (2 шт.), компьютером Vist 100MtP233 (1 шт.), компьютером DEPONeos 230 (3 шт.), компьютером AquariusElitSF 300 (5 шт.), компьютером FormozaASUSP8H61-M/_PentiumG-860 (1 шт.), компьютером «Март» базовый 1 (2 шт.), монитором AOC A22+ (2 шт.), монитором AsusMM17/TG-B 17 дюймов (1 шт.), монитором Belinea 1730S1 17 дюймов (9 шт.), монитором NECTNTFT 19 дюймов (1 шт.), монитором SamsungTFT 943N 19 дюймов (1 шт.), монитором Samsung 500S (1 шт.), монитором SamsungS19 19 дюймов (1 шт.), монитором Viewsonic 21.5 (1 шт.) Посадочных мест – 6

**Таблица 9 – Технологическая карта дисциплины (промежуточная аттестация – «зачет»)
Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

№	Контрольные точки	Зачетное количество баллов		График прохождения (неделя сдачи)
		min	max	
Текущий контроль				
Основной блок				
1	Посещение лекций *	30	60	15 неделя
	меньше 50%-0 баллов, 60% - 30 баллов, 80% - 45 баллов, 100%- 60 баллов			
2	Предоставление конспекта лекций	20	30	15 неделя
	меньше 50%-0 баллов, 60%-20 баллов, 80%-25баллов, 100%-30 баллов			
3	Подготовка доклада и выступление	5	5	8 неделя
4	Составление глоссария	5	5	14 неделя
	ИТОГО за работу в семестре	60	100	15 неделя
Дополнительный блок				
1	Написание письменных работ 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			
	ИТОГО за работу в семестре	10	20	
Промежуточная аттестация «зачет»				
	ИТОГОВЫЕ БАЛЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	60	100	зачетная неделя
	Итоговая оценка определяется по итоговым баллам за дисциплину и складывается из баллов, набранных в ходе текущего контроля (итога за работу в семестре) и промежуточной аттестации. Шкала баллов для определения итоговой оценки: 60-100 баллов – «зачтено», 0-60 баллов – «не зачтено» Итоговая оценка проставляется в экзаменационную ведомость и зачетку обучающегося.			

Таблица 10 - Ведомость для фиксирования результатов текущего контроля (промежуточная аттестация – зачет/зачет с оценкой)
(заполняется преподавателем в последний рабочий день месяца)

ФИО	Количество баллов					
	Посещение лекций - 5 (30 -60 баллов)	Предоставление конспекта (0-30 баллов)	Подготовка доклада (5 баллов)	Составление глоссария -1 (5 баллов)	Выполнение письменной работы (5 -10 баллов)	Итого (60-100)