

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИМА

Баева Л. С.
Ф.И.О.


подпись

«23» января 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина Б1.О.30 Физическая культура и спорт
код и наименование дисциплины

Направление подготовки/специальность 11.05.01 Радиоэлектронные системы и
код и наименование направления подготовки /специальности

Направленность/специализация КОМПЛЕКСЫ
специализация №2 "Радиоэлектронные системы передачи
наименование направленности (профиля) /специализации образовательной программы
информации"

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

Кафедра-разработчик Радиоэлектронных систем и транспортного радиооборудования
наименование кафедры-разработчика рабочей программы

Мурманск
2019

Лист согласования

1. Разработчик(и)
профессор
Часть 1 должность кафедра ФВиС подпись И.О.Фамилия М.В.Шелков

Часть 2 должность кафедра подпись И.О.Фамилия

Часть 3 должность кафедра подпись И.О.Фамилия

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

10.06.2019 дата протокол № 13

Заведующий кафедры – разработчика ФВиС

10.06.2019 г. дата подпись И.О.Фамилия М.В.Шелков

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

Заведующий выпускающей кафедры РЭСиТРО
название кафедры

28.06.19 дата подпись И.О.Фамилия Л.Ф. Борисова

* Если кафедра-разработчик является выпускающей, то пункт исключается.

Лист изменений и дополнений, вносимых в РП*

к рабочей программе по дисциплине (модулю) Б1.О.30. Физическая культура и спорту, входящей в состав ОПОП по специальности 11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы», специализации Радиоэлектронные системы передачи информации, 2019 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	Титульного листа			
2	Листа утверждений			
3	Структуры учебной дисциплины (модуля)			
4	Содержания учебной дисциплины (модуля)			
5	Методического обеспечения дисциплины (модуля)			
6	Структуры и содержания ФОС			
7	Рекомендуемой литературы			
8	Перечня интернет ресурсов (ЭБС)			
9	Перечня лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
10	Перечня МТО			

Дополнения и изменения внесены « ____ » _____ г

Аннотация рабочей программы дисциплины

Коды циклов дисциплин, модулей, практик	Название циклов, разделов, дисциплин, модулей, практик	Краткое содержание (Цель, задачи, содержание разделов дисциплины, реализуемые компетенции, формы промежуточного контроля, формы отчетности)
1	2	3
Б1.О. 30	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 специалист должен:</p> <p>Знать: социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; нормативно-законодательную базу, регулирующую 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>Обладать: 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: 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 ФГОС УК-7</p> <p>Формы отчетности Семестр 1,6 - зачет</p>

Пояснительная записка

1 Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по специальности 11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы», утвержденного 09.02.2018, приказ № 94, профессионального стандарта 06.005 «Инженер-радиоэлектронщик», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.05.2014 № 315н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.06.2014 № 32622), с изменениями, внесенными приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13.01.2017 № 45230), учебного плана в составе ОПОП по специальности 11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы», специализации Радиоэлектронные системы передачи информации, 2019 года начала подготовки, , утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО «МГТУ» (протокол № 7 от 28.02.2019 г).

2. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Целью дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является подготовка обучающегося в соответствии с квалификационной характеристикой специалиста и рабочим учебным планом специальности 11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы», что предполагает освоение обучающимися теоретических знаний в области физической культуры и спорта и формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины (модуля):

- ознакомить обучающихся 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 (выносливости, силы, быстроты реакции, четкости в координации, развитие гибкости и статокINETической (вестибулярной) устойчивости).

3. Требования к уровню подготовки бакалавра/специалиста/магистранта и планируемые результаты обучения в рамках данной дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы», направленности (профилю)/специализации № 2 «Радиоэлектронные системы передачи информации»:

Таблица 2. - Результаты обучения

№ п/п	Код компетенции	Компоненты компетенции, степень их реализации	Результаты обучения
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	Компоненты компетенции соотносятся с содержанием дисциплины, и компетенция	Знать: методы и средства физической культуры Уметь: на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	реализуется полностью	работоспособности; Владеть: - 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 **4** зачетные единицы, **144** часа

Вид учебной нагрузки	Распределение трудоемкости дисциплины по формам обучения							
	Очная			Всего часов	Заочная			Всего часов
	Семестр				Курс			
	1	6						
Лекции	10	10		20				
Практические занятия	-	-		-				
Лабораторные работы	-	-		-				
Самостоятельная работа студента	62	62		124				
Контроль	-	-		-				
Всего часов по дисциплине	72	72		144				

Формы промежуточного и текущего контроля

Экзамен	-	-		-			
Зачет/зачет с оценкой	1/-	1/-		2			
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 Л/ЛР/ПР/СР	Заочная
<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/-/-20	
<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Организм человека, структуры организма. Воздействие природных и социально-экологических факторов и бытовых условий жизни на 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/-/-22	
<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>	4/-/-20	
<p>Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Средства физического воспитания и их классификация. Принципы методики физического воспитания. Методы</p>	4/-/-20	

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.		
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 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.	4/-/-22	
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.	4/-/-20	
Итого:	20/-/-124	

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

Перечень компетенций	Виды занятий								Формы контроля
	Л	ЛР	ПР	КР/КП	р	к/р	э	СР	
УК-7	+							+	Тестирование

Примечание: Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПР – практические работы, КР/КП – курсовая работа (проект), Р – реферат, к/р – контрольная работа, Э - эссе, СР – самостоятельная работа

Таблица 6 – Перечень лабораторных работ

№	Наименование лабораторных работ	Кол-во часов	№ темы по
---	---------------------------------	--------------	-----------

п\п			Таблице 2
1	2	3	4
	Не предусмотрены		
	Итого:		

Таблица 7- Перечень практических работ

№ п\п	Наименование практических работ	Кол-во часов	№ темы по Таблице 2
1	2	3	4
	Не предусмотрены		
	Итого:		

7. Перечень примерных тем курсовой работы (проекта)

Не предусмотрены

8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Адеев С.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [текст]: методические рекомендации для всех специальностей / Федеральное агентство по рыболовству, Мурман.гос. техн. ун-т, Каф. физического воспитания и спорта; сост. С.А. Адеев. – Мурманск: МГТУ, 2012г.

2. Кондратьева Н.А. Методические указания к самостоятельному изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей и направлений подготовки: [электронный ресурс]. Мурманск: МГТУ, 2013.

9. 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.
(разработан в форме отдельного документа).

10. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

** Приказ Минобрнауки России от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

1. Шелков М.В. Методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях: учеб.-метод. пособие / М.В. Шелков, Е.Ф. Минин, Ю.Ф. Щербина, С.А. Ключников, М.В. Уханов, А.В. Козин, А.Ф. Щербина, Ф.А. Щербина, О.К. Беляева, С.А. Лузина. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2015. – 284 с.
2. Шелков М.В., Попов Ю.А., Щербина Ф.А. Терминологический словарь (физическая культура, спорт, теория и методика физического воспитания): Учебно-справочное издание для студентов всех специальностей и направлений подготовки. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2014. – 157с.
3. Шелков М.В. Физическая культура: курс лекций: учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата/ М.В.Шелков, Ф.А.Щербина, А.Ф.Щербина.-Мурманск: Изд-во МГТУ, 2017. – 98 с.
4. Шелков, М.В. Теория и методика физического воспитания и спорта в вузе: монография / М.В. Шелков, А.Г. Горельцев, А.Г. Кассиров. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2013. – 172с.
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Изд-во Кно-Рус, 2012. – 238с.
6. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / М.: Академия, 2011. – 185с.

Дополнительная литература

1. Шелков, М.В. Заполярный олимп: Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области / М.В. Шелков. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2010. - 252 с.
2. Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / М.: Академия, 2012. – 247с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / М.: Академия, 2009. – 193с.
4. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. Психология физической культуры и спорта / М.: Академия, 2009. – 186с.

11. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) *

1. <http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/>- электронный каталог библиотеки МГТУ.
2. <http://biblioclub.ru/> - ЭБС “Университетская библиотека Online”.
3. <http://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС “Консультант студента”
4. <http://ibooks.ru/>-ЭБС
5. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС “Издательство “Лань”

12. Перечень информационных технологий и лицензионного программного обеспечения, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

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. MicrosoftPowerPoint
4. Электронно-периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор № ИПО/18/83 от 01.01.2018 г.)

Таблица 8 – Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п.п.	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Аудитория 317В	Количество столов - 10 Количество стульев - 20

		Посадочных мест - 20 Доска аудиторная - 1
2.	Аудитории для проведения практических занятий (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и игровой спортивный зал, Челюскинцев 1; тренажерный зал, танцзал, зал настольного тенниса, Колхозная, 15)	Современное стационарное и разборное спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта
3.	Лаборатория современных технологий в спорте 329А	Современное стационарное оборудование (гипоксикатор, биохимический комплекс измерений крови, лимфотренажер, тренажер «Беговая дорожка», велоэргометр)

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, к/р	20	30	15 неделя
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 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			
	ИТОГО за работу в семестре	10	20	
Промежуточная аттестация «зачет»				
	итоговые баллы по дисциплине	60	100	зачетная неделя

<p>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</p> <p>Шкала баллов для определения итоговой оценки: 60 - 100 баллов – «зачтено», 0-60 баллов - «не зачтено»,</p> <p>Итоговая оценка проставляется в экзаменационную ведомость и зачетку обучающегося</p>
--

*Задания подлежат обязательному исполнению