

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

Кафедра физического воспитания и спорта

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*Методические указания к самостоятельной работе  
для обучающихся направления подготовки 15.03.02  
Технологические машины и оборудование  
всех форм обучения*

Мурманск  
2020

Составители: Анатолий Федорович Щербина, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Мурманского государственного технического университета;  
Юлия Федоровна Щербина, канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания Московского государственного технического университета им. Н. Э. Баумана (г. Москва);  
Михаил Владимирович Шелков, канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Мурманского государственного технического университета

Методические указания рассмотрены и одобрены кафедрой "10" июня 2019 г., протокол № 13.

Рецензент - Ф. А. Щербина, д-р биол. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта МГТУ

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Содержание программы и методические указания к изучению дисциплины .....	9
2. Темы письменного задания.....	13
3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	17

## ВВЕДЕНИЕ

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание данной работы для обучающихся Мурманского государственного технического университета по всем направлениям подготовки, в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средств физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

### Цель и задачи дисциплины

Целью освоения данной дисциплины является освоение теоретических знаний в области физкультуры и спорта, формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- способы физического совершенствования организма;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила личной гигиены;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Обучающийся должен уметь:

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

Обучающийся должен владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание разделов (модулей), тем дисциплины	Количество часов, выделяемых на самостоятельную работу	
	Очная	Заочная
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	12
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	10	10
Тема 3. Основы здорового образа жизни	10	12
Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	10	10
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	10	10
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	12	12
<b>Итого:</b>	<b>62</b>	<b>66</b>

## **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.

### ***Методические рекомендации***

Приступая к изучению данной темы, обучающиеся должны уяснить роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке. Особое внимание следует уделить основным понятиям: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическое упражнение.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура личности.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Организация физического воспитания в вузе.

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы необходимо обратить внимание на принцип целостности человеческого организма, обусловленной структурой и функциональной связью всех его систем; на единство организма человека с внешней средой, проявляющееся в обмене веществ и энергии. Обучающемуся рекомендуется изучить работу основных систем человеческого организма: опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: организм человека, функциональная система организма, гомеостаз, резистентность, адаптация, гипокинезия, гиподинамия, рефлекс, гипоксия, максимальное потребление кислорода (МПК).
2. Строение и характеристика опорно-двигательного аппарата.

3. Строение и характеристика сердечно-сосудистой системы.
4. Строение и характеристика дыхательной системы.
5. Строение и характеристика нервной системы.
6. Дайте понятие метаболизма.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

#### ***Методические рекомендации***

Работая над темой необходимо обратить внимание на определяющую роль ценностного отношения к здоровью и здорового образа жизни в формировании здоровья. Изучая основные составляющие здорового образа жизни необходимо проследить их взаимосвязь со здоровьем человека. Обучающийся должен знать какую опасность представляет нездоровый образ жизни, в том числе такие вредные привычки как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Необходимо обратить внимание на важность самоконтроля при отказе от вредных привычек.

#### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: здоровье, здоровый образ жизни.
2. Назовите основные составляющие здорового образа жизни.
3. Значение гигиенической физической культуры в физиологии человека и сохранении здоровья.
4. Как можно использовать естественные силы природы (солнце, воздух и воду) для профилактики болезней и восстановления здоровья?
5. Назовите и раскройте основные принципы рационального питания.
6. Что представляет собой рациональная организация труда и отдыха.
7. Какую опасность для здоровья представляет курение, употребление алкоголя и наркотиков.
8. Какую роль играет самоконтроль в профилактике и отказе от вредных привычек.

### **Тема 4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

#### ***Методические рекомендации***

Приступая к изучению данной темы, обучающиеся должны уяснить важнейшие понятия: физические упражнения, физические качества, двигательные навыки, общая



физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Следует различать методические принципы физического воспитания и методы физического воспитания. Особое внимание необходимо уделить средствам и методам развития физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, гибкости, ловкости).

#### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: физические упражнения, физические качества, двигательные навыки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. Какие принципы физического воспитания вы можете назвать?

3. Какие методы физического воспитания вы можете назвать.

4. Назовите средства и методы развития силы.

5. Назовите средства и методы развития быстроты движений.

6. Назовите средства и методы развития выносливости.

7. Назовите средства и методы развития гибкости.

8. Назовите средства и методы развития ловкости.

#### **Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания**

Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спортивные студенческие соревнования. Студенческие спортивные организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

#### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы следует обратить внимание на цели и задачи массового, студенческого и спорта высших достижений. Обучающийся должен уметь классифицировать виды спорта на 5 групп по виду соревновательной деятельности с учетом источника и способа достижения спортивного результата. А также дать краткую характеристику некоторых видов спорта. Завершающим этапом изучения данной темы является рассмотрение истории Олимпийских игр.

#### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

2. Приведите классификацию видов спорта на 5 групп по виду соревновательной деятельности с учетом источника и способа достижения спортивного результата.

3. Дайте краткую характеристику видов спорта: баскетбола, волейбола, настольного тенниса, бадминтона, легкой атлетики, плавания, атлетической гимнастики, аэробики.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими

упражнениями различной направленности. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы следует обратить внимание на организацию и методику проведения самостоятельных занятий и самоконтроля. Обучающийся должен уметь организовать три составные части занятий: разминку, основную часть и заминку, а также выполнять самоконтроль. Обучающийся должен знать основную задачу и формы проведения врачебного контроля, а также основную задачу, виды и методы педагогического контроля.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
2. Дайте понятия: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, диагностика состояния здоровья, функциональная проба, критерии физического развития (что к ним относится), антропометрические показатели (что к ним относится).
3. Назовите основную задачу и формы проведения врачебного контроля.
4. Назовите основную задачу, виды и методы педагогического контроля.
5. Назовите субъективные показатели самоконтроля.
6. Назовите объективные показатели самоконтроля.

## 2.ТЕМЫ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
4. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
5. Корректирующая гимнастика для глаз.
6. Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.
7. Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.
8. Лечебная физкультура при заболевании гастритом.
9. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
12. Русские национальные виды спорта и игры.
13. Национальные виды спорта и игры народов мира.
14. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
15. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
16. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма человека.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
19. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
20. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
21. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
22. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
23. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
24. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п.
25. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
26. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
27. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
28. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
29. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
30. Возникновение и развитие гимнастики.
31. Спортивные игры. История возникновения и развития футбола.
32. Спортивные игры. История возникновения и развития баскетбола.
33. Спортивные игры. История возникновения и развития волейбола.
34. Спортивные игры. История возникновения и развития гандбола.
35. Спортивные игры. История возникновения и развития хоккея.
36. Единоборства. История возникновения и развития греко-римской борьбы.

37. Единоборства. История возникновения и развития дзюдо.
38. Единоборства. История возникновения и развития бокса.
39. Единоборства. История возникновения и развития каратэ.
40. Лыжный спорт. История возникновения и развития.
41. Конькобежный спорт. История возникновения и развития.
42. Спортивное плавание. История возникновения и развития.
43. Водное поло. История возникновения и развития.
44. Прикладное плавание. Преодоление вплавь водных преград.
45. Стрелковый спорт. История возникновения и развития.
46. Настольный теннис. История возникновения и развития.
47. Тяжёлая атлетика. История возникновения и развития.
48. Лёгкая атлетика. История возникновения и развития.
49. Гимнастика. История возникновения и развития.
50. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки.
51. Крупнейшие спортивные сооружения России.
52. Физкультура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физкультуре и спорте.
53. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья.
54. Общая физическая подготовка и её значение.
55. Специальная физическая подготовка и её значение.
56. Формирование правильной осанки. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
57. Утомление как временное нарушение координации и снижение работоспособности. Средство и методы снятия утомления.
58. Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.
59. Первая помощь при ушибах, ранах, ожогах, переломах и обморожениях.
60. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
61. Питание и контроль над весом тела при различной двигательной активности.
62. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.
63. Физическая культура. Ее роль в укреплении здоровья человека.
64. Социальная значимость физического воспитания молодежи.
65. Утренняя гимнастика. Гигиенические, педагогические, организационные требования при ее проведении.
66. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.
67. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки).
68. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
69. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
70. Формы физической культуры для организации культурного досуга и здорового образа жизни. Туризм.
71. Физкультура и спорт как средство воспитания морально-волевых качеств.
72. Умственная работоспособность и повышение ее эффективности средствами физической культуры и спорта.
73. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
74. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
75. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
76. Социально-биологические основы физической культуры.
77. Основы здорового образа жизни студентов.
78. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

79. Педагогические основы физического воспитания.
80. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.
81. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
82. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
83. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
84. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
85. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
86. Медико-практические занятия по физической культуре первого года обучения бакалавра и специалиста.
87. Медико-практические занятия по физической культуре второго года обучения бакалавра и специалиста.
88. Медико-практические занятия по физической культуре третьего года обучения бакалавра и специалиста.
89. Система физического воспитания в Российской Федерации.
90. Средства и методы физического воспитания.
91. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
92. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
93. Сила и основы методики её воспитания.
94. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
95. Выносливость и основы методики их воспитания.
96. Гибкость и основы методики её воспитания.
97. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
98. Физическое воспитание студенческой молодёжи.
99. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
100. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

### 3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### *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. [http://elib.mstu.edu.ru/2015/U\\_15\\_28.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2015/U_15_28.pdf) (10 штук)
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. - [http://elib.mstu.edu.ru/2013/MN\\_13\\_10.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2013/MN_13_10.pdf) (5 штук)

#### *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. [http://elib.mstu.edu.ru/2011/MN\\_11\\_14.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2011/MN_11_14.pdf) (10 штук)
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

#### *Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины*

1. Адеев С.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для всех специальностей / Гос. ком. Рос. Федерации по рыболовству, Мурман. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания ; сост. С. А. Адеев. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 458 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2002. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана.
2. Щербина А.Ф., Щербина Ю.Ф., Шелков М.В. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки (для всех форм обучения) : [электронный ресурс]. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2018. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана.
3. Ключников С.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : Метод. указания к выполнению контрол. работ по дисциплинам "Физическая культура и спорт" и

"Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для обучающихся заоч. и оч.-заоч. формы обучения / М-во образования и науки, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С. А. Ключников, М. С. Федоренко. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 161 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2018. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана.

[http://elib.mstu.edu.ru/2017/MN\\_17\\_6.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2017/MN_17_6.pdf)