



Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Калининградский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «КГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УРОПС

Рабочая программа дисциплин
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,
«ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗАНЯТИЕ
СПОРТОМ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)»

основных профессиональных образовательных программ бакалавриата и специалитета

РАЗРАБОТЧИК

УРОПС

Кафедра физической культуры

1 ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Целью освоения дисциплин является формирование физической культуры личности, осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В процессе изучения дисциплин также происходит:

- освоение роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- освоение основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;
- развитие основных физических качеств, обучение двигательным навыкам;
- приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

1.2 Процесс изучения дисциплин направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по программам бакалавриата и специалитета, реализуемым в ФГБОУ ВО «КГТУ».

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплинам (модулям), соотнесенные с установленными компетенциями

Код и наименование компетенции	Дисциплины	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт; Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом (элективные курсы)	<u>Знать:</u> - определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека; - принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; - возможности адаптационных резервов организма человека; - основные методы физического воспитания и самовоспитания; - принципы здорового образа жизни; основные методы физического воспитания и самовоспитания. <u>Уметь:</u> - укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека; - развивать адаптационные резервы своего организма; - укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. <u>Владеть:</u> - способами и средствами организации здорового образа жизни; опытом укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания; - навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

2 ТРУДОЁМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО НЕЙ

2.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Базис университета и относится к блоку 1 обязательной части.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (з.е.), т.е. 72 академических часов (54 астр. часов) контактной и самостоятельной учебной работы студента; работой, связанной с текущей и промежуточной (заключительной) аттестацией по дисциплине.

Распределение трудоемкости освоения дисциплины по семестрам, видам учебной работы студента, а также формы контроля приведены ниже.

Таблица 2 - Объем (трудоемкость освоения) в очной форме обучения и структура дисциплины

Наименование	Семестр	Форма контроля	з.е.	Акад. часов	Контактная работа					СРС	Подготовка и аттестация в период сессии
					Лек	Лаб	Пр	РЭ	КА		
Физическая культура и спорт	1 (4 ¹)	3	2	72	12		4		0,15	55,85	
Итого по дисциплине:			2	72	12		4		0,15	55,85	

Обозначения: 3 – зачет; Лек – лекционные занятия; Лаб - лабораторные занятия; Пр – практические занятия; РЭ – контактная работа с преподавателем в ЭИОС; КА – контактная работа, консультации, инд.занятия, практики и аттестации; СРС – самостоятельная работа студентов

¹ В 4 семестре дисциплина реализуется по направлениям института рыболовства и аквакультуры, института отраслевой экономики и управления, а также специалитета 36.05.01 Ветеринария (институт агроинженерии и пищевых систем).

Таблица 3 - Объем (трудоемкость освоения) в очно-заочной форме обучения и структура дисциплины

Наименование	Семестр	Форма контроля	з.е.	Акад. часов	Контактная работа					СРС	Подготовка и аттестация в период сессии
					Лек	Лаб	Пр	РЭ	КА		
Физическая культура и спорт	1 (4 ²)	3	2	72	2			12	0,15	57,85	
Итого по дисциплине:			2	72	2			12	0,15	57,85	

Обозначения: 3 – зачет; Лек – лекционные занятия; Лаб - лабораторные занятия; Пр – практические занятия; РЭ – контактная работа с преподавателем в ЭИОС; КА – контактная работа, консультации, инд.занятия, практики и аттестации; СРС – самостоятельная работа студентов

Таблица 4 - Объем (трудоемкость освоения) в заочной форме обучения и структура дисциплины

Наименование	Курс	Сессия	Форма контроля	з.е.	Акад. часов	Контактная работа				СРС	Подготовка и аттестация в период сессии
						Лек	Лаб	Пр	РЭ		
Физическая культура и спорт	1	Зим.		2	36	2				34	
		Летн.	контр., 3		36					32	4
Итого по дисциплине:				2	72	2				66	4

Обозначения: 3 – зачет; Лек – лекционные занятия; Лаб - лабораторные занятия; Пр – практические занятия; РЭ – контактная работа с преподавателем в ЭИОС; КА – контактная работа, консультации, инд.занятия, практики и аттестации; СРС – самостоятельная работа студентов

² В 4 семестре дисциплина реализуется по направлениям института отраслевой экономики и управления.

Таблица 5 - Объем (трудоёмкость освоения) в заочной форме обучения и структура дисциплины³

Наименование	Курс	Сессия	Форма контроля	з.е.	Акад. часов	Контактная работа				СРС	Подготовка и аттестация в период сессии
						Лек	Лаб	Пр	РЭ		
Физическая культура и спорт	2	Зим.		2							
		Летн.	контр., 3		72	2				66	4
Итого по дисциплине:				2	72	2				66	4

Обозначения: 3 – зачет; Лек – лекционные занятия; Лаб - лабораторные занятия; Пр – практические занятия; РЭ – контактная работа с преподавателем в ЭИОС; КА – контактная работа, консультации, инд.занятия, практики и аттестации; СРС – самостоятельная работа студентов

2.2 Дисциплина «Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)» является обязательной для освоения, не переводится в з.е. и не включается в объем программ бакалавриата и специалитета.

Трудоемкость элективной дисциплины «Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)» составляет 328 академических часов контактной работы студента.

Формы аттестации по дисциплине в очной форме обучения по всем направлениям и специальностям - зачет в 2, 4 семестрах.

На каждый семестр отводится по 64 часа практических занятий, включающих в себя легкоатлетическую подготовку на открытом воздухе и занятия избранным видом спорта, и по 18 часов на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия физической культурой студентам заочной и очно-заочной форм обучения предлагается осуществлять самостоятельно.

³ На 2 курсе дисциплина реализуется по направлениям института рыболовства и аквакультуры.

2.3 Краткое содержание дисциплины «Физическая культура и спорт».

Основные понятия в области физической культуры и спорта: физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, их организационно-правовые основы, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, допинг в спорте и его негативные последствия. Научные основы физической культуры: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система, воздействие различных сред на организм человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, двигательная активность как жизненно необходимая биологическая потребность организма человека.

Здоровье человека: здоровый образ жизни и его составляющие, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, коррекция здоровья.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Виды спорта. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом, взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Физическая культура в профессиональной деятельности, её назначение и средства. Психофизические модели работников, реабилитация в учебной и профессиональной деятельности.

3 УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Учебно-методическое обеспечение дисциплины приведено в таблицах 6 и 7.

Таблица 6 – Перечень основной и дополнительной литературы

Наименование дисциплины	Основная литература	Дополнительная литература
Физическая культура и спорт	1. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116 (дата обращения: 23.05.2024). – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный. 2. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/348065 (дата обращения: 23.05.2024). — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный. 3. Егоров, В. Н. Теоретический раздел учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (базовый уровень высшего образования) : учебное пособие / В. Н. Егоров, Х. М. Ляшенко. — Тула : ТулГУ, 2023. — 177 с. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/391313 (дата обращения: 23.05.2024). — ISBN 978-5-7679-5272-	1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 (дата обращения: 21.05.2024). – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный. 2. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова [и др.] ; под редакцией Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаевой. — Омск : СибАДИ, 2023. — 147 с. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/338633 (дата обращения: 23.05.2024). — Текст : электронный. 3. Лукьяненко, В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 116 с. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/370211 (дата обращения: 04.06.2024). — ISBN 978-5-507-48239-9. — Текст : электронный. 4. Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / Калинингр. гос. техн. ун-т ; под ред. А. А. Зайцева. - Калининград : КГТУ, 2016. - 183, [1] с. - Текст : непосредственный. 5. Физическое самосовершенствование (теоретические и прикладные аспекты) : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлениям подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 79, [1] с. - Текст : непосредственный.

Наименование дисциплины	Основная литература	Дополнительная литература
	4. — Текст : электронный. 4. Федякин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебник для вузов / А. А. Федякин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/386459 (дата обращения: 04.06.2024). — ISBN 978-5-507-47539-1. — Текст : электронный.	6. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/338423 (дата обращения: 04.06.2024). — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный.

Таблица 7 – Перечень периодических изданий, учебно-методических пособий и нормативной литературы

Наименование дисциплины	Периодические издания	Учебно-методические пособия, нормативная литература
Физическая культура и спорт	«Физическое воспитание и студенческий спорт», «Физическое воспитание и спортивная тренировка», Физическая культура и спорт».	1. Зайцев, А. А. Атлетическая тренировка студентов : учеб.-метод. пособие / А. А. Зайцев, О. Н. Косенков, Б. В. Сорока ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2020. - 42, [1] с. - Текст : непосредственный. 2. Васюкевич, А. А. Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом. Техническая подготовка на этапе начального обучения студентов, занимающихся спортивной аэробикой : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей и направлений подгот. по дисциплине "Физ. культура и спорт" / А. А. Васюкевич, А. А. Бояркина. - Калининград : КГТУ, 2022. - 58, [1] с. - Текст : непосредственный. 3. Зайцев, А. А. Упражнения на развитие гибкости и подвижности позвоночника : учеб.-метод. пособие по изучению дисциплины для бакалавриата по направлению подгот. "Практ. подготовка по физ. культуре

Наименование дисциплины	Периодические издания	Учебно-методические пособия, нормативная литература
		и занятия спортом" / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, А. С. Корольский ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2024. - 35, [1] с. - Текст : непосредственный. 4. Зайцев, А. А. Лечебная физкультура после травм опорно-двигательного аппарата (связки и суставы) : учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлениям подгот. в бакалавриате / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, А. А. Бояркина ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2021. - 44, [1] с. - Текст : непосредственный.

4 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Информационные технологии

В ходе освоения дисциплины, обучающиеся используют возможности интерактивной коммуникации со всеми участниками и заинтересованными сторонами образовательного процесса, ресурсы и информационные технологии посредством электронной информационной образовательной среды университета.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обучающимся по образовательной программе обеспечивается доступ (удаленный доступ), а также перечень лицензионного программного обеспечения определяется в рабочей программе и подлежит обновлению при необходимости.

Электронные образовательные ресурсы:

Российская образовательная платформа и конструктор бесплатных открытых онлайн-курсов и уроков: <https://stepik.org/catalog>

Образовательная платформа: <https://openedu.ru>

Состав современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационных справочных систем (ИСС).

- Страница кафедры физической культуры КГТУ:

https://www.klgtu.ru/divisions/kafedra_fizicheskoy_kultury

- Учебник по физической культуре в вузе:

https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf

- Журнал «Теория и практика физической культуры»: <http://www.teoriya.ru/ru>

- Журнал «Легкая атлетика»: <https://rusathletics.info/journal>

- Журнал «Спортивная жизнь России»:

https://rusneb.ru/collections/1875_zhurnal_sportivnaya_zhizn_rossii/

- Журнал «Физкультура и спорт»:

https://rusneb.ru/collections/1617_zhurnal_fizkultura_i_sport/

- Официальный сайт студенческого спортивного союза России: <http://www.studsport.ru>

- Официальный сайт FISU - International University Sports Federation: <http://www.fisu.net>

5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудиторные занятия проводятся в специализированных аудиториях с мультимедийным оборудованием, в компьютерных классах, а также в других аудиториях университета согласно расписанию занятий.

Консультации проводятся в соответствии с расписанием консультаций.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

При освоении дисциплины используется программное обеспечение общего назначения и специализированное программное обеспечение.

Перечень соответствующих помещений и их оснащения размещен на официальном сайте университета в информационно - телекоммуникационной сети Интернет.

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ, СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении к рабочей программе дисциплины (утверждается отдельно).

Оценивание результатов обучения может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

При оценивании результатов обучения также могут применяться бесплатные мобильные приложения. Например, Racer (шагомер) и Strava (социальная сеть, используемая для контроля тренировок).

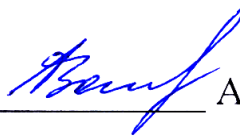
7 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа дисциплин «Физическая культура и спорт», «Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)» представляет собой компонент основных профессиональных образовательных программ бакалавриата и специалитета по направлениям и специальностям, реализуемым в ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет».

Рабочая программа дисциплин разработана управлением разработки образовательных программ и стратегического планирования совместно с кафедрой физической культуры.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии кафедры физической культуры (протокол № 8 от 13.05.2024 г.).

Рабочая программа актуализирована, рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии кафедры физической культуры (протокол № 7 от 19.05.2026 г.).

Заведующий кафедрой  А.А. Зайцев