



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)»**  
(Дополнительный раздел)

основных профессиональных образовательных программ бакалавриата и специалитета

для студентов с ограниченными возможностями здоровья  
и особыми образовательными потребностями

РАЗРАБОТЧИК

УРОПС

Кафедра физической культуры

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом (элективные курсы)» разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*.

## ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

**Лицо с ограниченными возможностями здоровья** – лицо, имеющее физические и(или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий.

**Инвалид** – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

**Ограничение жизнедеятельности (ОЖД)** – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

**Инклюзивное обучение** – процесс обучения, обеспечивающий доступность образования для всех категорий лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Безбарьерная архитектурная среда образовательной организации** – архитектурная среда, обеспечивающая инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от происхождения, характера и серьезности их психофизических отличий, доступность прилегающей к образовательной организации территории, входных путей, путей перемещения внутри здания.

## **1 ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1 Целью освоения дисциплин дополнительного раздела для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями является стимулирование позитивных морфо-функциональных сдвигов в организме, формирование необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Освоение дисциплин предполагает:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2 В процессе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом (элективные курсы)» (дополнительный раздел) у студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с особыми образовательными потребностями формируются компетенции, индикаторы, знания, умения и навыки идентичные основным дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом (элективные курсы)».

## 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 1 - 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 <sup>1</sup> ) | 3              | 2        | 72          | 12                |     | 4        |    | 0,15        | 55,85        |                                         |
| <b>Итого по дисциплине:</b> |                     |                | <b>2</b> | <b>72</b>   | <b>12</b>         |     | <b>4</b> |    | <b>0,15</b> | <b>55,85</b> |                                         |

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

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

Таблица 2 - 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 <sup>2</sup> ) | 3              | 2        | 72          | 2                 |     |    | 12        | 0,15        | 57,85        |                                         |
| <b>Итого по дисциплине:</b> |                     |                | <b>2</b> | <b>72</b>   | <b>2</b>          |     |    | <b>12</b> | <b>0,15</b> | <b>57,85</b> |                                         |

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 3 - 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<br>в период сессии |
|-----------------------------|------|--------|----------------|------|-------------|-------------------|-----|----|----|-----|--------------------------------------------|
|                             |      |        |                |      |             | Лек               | Лаб | Пр | РЭ |     |                                            |
| Физическая культура и спорт | 1    | Зим.   |                | 2    | 36          | 2                 |     |    |    | 34  |                                            |
|                             |      | Летн.  | контр.,<br>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

<sup>2</sup> В 4 семестре дисциплина реализуется по направлениям и специальностям института отраслевой экономики и управления.

Таблица 4 - Объем (трудоёмкость освоения) в заочной форме обучения и структура дисциплины<sup>3</sup>

| Наименование                | Курс | Сессия | Форма контроля | з.е. | Акад. часов | Контактная работа |     |    |    | СРС | Подготовка и аттестация<br>в период сессии |
|-----------------------------|------|--------|----------------|------|-------------|-------------------|-----|----|----|-----|--------------------------------------------|
|                             |      |        |                |      |             | Лек               | Лаб | Пр | РЭ |     |                                            |
| Физическая культура и спорт | 2    | Зим.   |                | 2    |             |                   |     |    |    |     |                                            |
|                             |      | Летн.  | контр.,<br>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)» относится к отдельному блоку «Комплексные модули», является обязательной для освоения, не переводятся 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 направлениям и специальностям института рыболовства и аквакультуры, института отраслевой экономики и управления, а также специалитета 36.05.01 Ветеринария (институт агроинженерии и пищевых систем) – зачет в 1, 3 семестрах.

Формы аттестации по дисциплине в очной форме обучения по направлениям и специальностям института агроинженерии и пищевых систем, института морских технологий, энергетики и строительства, института цифровых технологий – зачет в 2,4 семестрах.

<sup>3</sup> На 2 курсе дисциплина реализуется по направлениям института рыболовства и аквакультуры.

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.

### 2.3 Краткое содержание практических занятий.

Во все занятия по видам спорта включаются упражнения общей и специальной физической подготовки, способствующие развитию физических и психофизиологических качеств, обеспечивающих сдачу контрольных и зачетных нормативов.

#### **Обязательный минимум по общей и специальной физической подготовке**

##### ***Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):***

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

##### ***а) легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе***

***Легкая атлетика*** (адаптивные виды и формы). Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Скандинавская ходьба.

##### ***б) Занятия избранным видом адаптивного спорта:***

**Спортивные игры.** Элементы техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока.

Адаптивные игры: боччи, голбол и другие.

**Подвижные игры и эстафеты** с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

***Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК:***

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек,
- нарушений зрения,
- нарушений слуха,
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

*Лечебная гимнастика (ЛФК)*, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

*Лечебная гимнастика (ЛФК)*, направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

*Использование элементов оздоровительных систем* на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

*Обучение методам* (общее расслабление под музыку, аутотренинг) *снятия психоэмоционального напряжения*. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоро-

вья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики

**Аэробика** (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

*Фитбол-гимнастика (аэробика):* Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### **3 УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА**

Учебно-методическое обеспечение дисциплины приведено в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Перечень основной и дополнительной литературы

| Наименование дисциплин      | Основная литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дополнительная литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура и спорт | <p>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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=714116">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=714116</a> (дата обращения: 23.05.2024). – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный.</p> <p>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/348065">https://e.lanbook.com/book/348065</a> (дата обращения: 23.05.2024). — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный.</p> <p>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,</p> | <p>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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> (дата обращения: 21.05.2024). – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.</p> <p>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/338633">https://e.lanbook.com/book/338633</a> (дата обращения: 23.05.2024). — Текст : электронный.</p> <p>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/370211">https://e.lanbook.com/book/370211</a> (дата обращения: 04.06.2024). — ISBN 978-5-507-48239-9. — Текст : электронный.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В.</p> |

| Наименование дисциплин | Основная литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дополнительная литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p>2023. — 177 с. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/391313">https://e.lanbook.com/book/391313</a> (дата обращения: 23.05.2024). — ISBN 978-5-7679-5272-4. — Текст : электронный.</p> <p>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/386459">https://e.lanbook.com/book/386459</a> (дата обращения: 04.06.2024). — ISBN 978-5-507-47539-1. — Текст : электронный.</p> | <p>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/338423">https://e.lanbook.com/book/338423</a> (дата обращения: 04.06.2024). — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный.</p> |

Таблица 6 – Перечень периодических изданий, учебно-методических пособий и нормативной литературы

| Наименование дисциплин      | 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». | <p>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.</p> <p>2. Васюкевич, А. А. Практическая подготовка по физической культуре и занятию 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.</p> <p>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 и занятию спортом" / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, А. С. Корольский ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2024. - 35, [1] с. - Текст : непосредственный.</p> <p>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.</p> |

## **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>

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](https://www.klgtu.ru/divisions/kafedra_fizicheskoy_kultury)

- Электронный учебник по основам физической культуры в вузе -

<http://www.sport.msu.ru/edu/>

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

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

- Журнал «Спортивная жизнь России» <http://www.sportliferus.ru>

- Журнал «Физкультура и спорт»: » <http://www.fismag.ru/>.

- 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 приведен в таблице 7.

Таблица 7 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование дисциплины     | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                     | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                   | Перечень лицензионного программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура и спорт | г. Калининград, Малый переулок, 32, УК №2, ауд. 405М - учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Специализированная (учебная) мебель - учебная доска, стол преподавателя, парты, стулья. Демонстрационное мультимедийное оборудование: компьютер, мультимедиа-проектор, экран                                                                                                | 1. Операционная система Windows 7 (получаемая по программе Microsoft "Open Value Subscription")<br>2. Офисное приложение MS Office Standard 2016 (получаемое по программе Microsoft "Open Value Subscription")<br>3. Kaspersky Endpoint Security<br>4. Google Chrome (GNU)                                                                                                                                                                                                                  |
|                             | г. Калининград, Советский проспект, 1, ГУК, ауд. 153 – помещение для самостоятельной работы                                                                                                                                   | Специализированная (учебная) мебель - учебная доска, стол преподавателя, парты, стулья. 11 компьютеров с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, комплект лицензионного программного обеспечения | Типовое ПО на всех ПК<br>1. Операционная система Windows 10 (получаемая по программе Microsoft "Open Value Subscription")<br>2. Офисное приложение MS Office 2013 (получаемое по программе Microsoft "Open Value Subscription")<br>3. Kaspersky Endpoint Security<br>4. Google Chrome (GNU)<br>5. САБ Ирбис 64<br>7. MathCAD 15 M020<br>8. Интернет- версия «Гарант»<br>9. «КонсультантПлюс»<br>10. НЭБ РФ - Национальная электронная библиотека<br>11. Python (GNU/Linux, macOS и Windows) |

## **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 ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ И ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО РАЗДЕЛА**

Программа дисциплин «Физическая культура и спорт», «Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом (элективные курсы)» (дополнительный раздел) для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;
- реализацию программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.
- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение

студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## **8 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ**

Рабочая программа дисциплин «Физическая культура и спорт», «Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом (элективные курсы)» (дополнительный раздел) 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.).

Заведующий кафедрой  А.А. Зайцев