



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 и специальностям института рыболовства и аквакультуры, института отраслевой экономики и управления, а также 38.03.05 Бизнес-информатика (институт цифровых технологий) и 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 и специальностям института отраслевой экономики и управления, 38.03.05 Бизнес-информатика (институт цифровых технологий) и специалитета 36.05.01 Ветеринария (институт агроинженерии и пищевых систем).

Таблица 5 - Объем (трудоемкость 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)» 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.

³ На 2 курсе дисциплина реализуется по направлениям института рыболовства и аквакультуры, а также 26.03.04 Инженерно-экономическое обеспечение технологий и бизнес-процессов водного транспорта.

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 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 приведен в таблице 8.

Таблица 8 – 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") 2. Офисное приложение MS Office Standard 2016 (получаемое по программе Microsoft "Open Value Subscription") 3. Kaspersky Endpoint Security 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 1. Операционная система Windows 10 (получаемая по программе Microsoft "Open Value Subscription") 2. Офисное приложение MS Office 2013 (получаемое по программе Microsoft "Open Value Subscription") 3. Kaspersky Endpoint Security 4. Google Chrome (GNU) 5. САБ Ирбис 64 7. MathCAD 15 M020 8. Интернет- версия «Гарант» 9. «КонсультантПлюс» 10. НЭБ РФ - Национальная электронная библиотека 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.

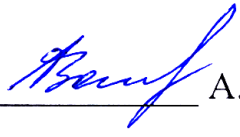
При оценивании результатов обучения также могут применяться бесплатные мобильные приложения. Например, Racer (шагомер) и Strava (социальная сеть, используемая для контроля тренировок).

7 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа дисциплин «Физическая культура и спорт», «Практическая подготовка по физической культуре и занятии 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 № 7 от 17.04.2025 г.).

Заведующий кафедрой  А.А. Зайцев