



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

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник УРОПСИ

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

УРОПСИ  
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
<p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Физическая культура и спорт; Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом (элективные курсы)</p>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека;</li> <li>- принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека;</li> <li>- возможности адаптационных резервов организма человека;</li> <li>- основные методы физического воспитания и самовоспитания;</li> <li>- принципы здорового образа жизни; основные методы физического воспитания и самовоспитания.</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека;</li> <li>- развивать адаптационные резервы своего организма;</li> <li>- укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</li> </ul> <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами и средствами организации здорового образа жизни; опытом укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания;</li> <li>- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</li> </ul>

## 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 <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 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 <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 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
<b>Итого по дисциплине:</b>				<b>2</b>	<b>72</b>	<b>2</b>				<b>66</b>	<b>4</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>2</sup> 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 дисциплины<sup>3</sup>

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
<b>Итого по дисциплине:</b>				<b>2</b>	<b>72</b>	<b>2</b>				<b>66</b>	<b>4</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

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, 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	<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, 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-</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. Кривощекова [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>

Наименование дисциплины	Основная литература	Дополнительная литература
	<p>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>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: <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 7 – Перечень периодических изданий, учебно-методических пособий и нормативной литературы

Наименование дисциплины	Периодические издания	Учебно-методические пособия, нормативная литература
<p>Физическая культура и спорт</p>	<p>«Физическое воспитание и студенческий спорт», «Физическое воспитание и спортивная тренировка», Физическая культура и спорт».</p>	<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</p>

<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Периодические издания</b>	<b>Учебно-методические пособия, нормативная литература</b>
		<p>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.</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/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](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](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/](https://rusneb.ru/collections/1875_zhurnal_sportivnaya_zhizn_rossii/)

- Журнал «Физкультура и спорт»:

[https://rusneb.ru/collections/1617\\_zhurnal\\_fizkultura\\_i\\_sport/](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, Pacer (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 № 7 от 17.04.2025 г.).

Заведующий кафедрой  А.А. Зайцев