



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


УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
В.И.Устич
"24" 04 2018 г.

Рабочая программа модуля
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)

базовой части образовательной программы бакалавриата и специалитета
по направлениям подготовки
в Калининградском государственном техническом университете

Факультет гуманитарной подготовки

РАЗРАБОТЧИК	Кафедра физической культуры
ВЕРСИЯ	V.2
ДАТА ВЫПУСКА	22.02.2018
ДАТА ПЕЧАТИ	22.02.2018

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2
			Стр. 2/31

Рабочая программа модуля «Физическая культура и спорт» базовой части образовательной программы бакалавриата по следующим направлениям подготовки в Калининградском государственном техническом университете:

05.03.06 Экология и природопользование

08.03.01 Строительство

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

09.03.03 Прикладная информатика

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

15.03.01 Машиностроение

15.03.02 Технологические машины и оборудование

15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

19.03.01 Биотехнология

19.03.03 Продукты питания животного происхождения

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

20.03.01 Техносферная безопасность

20.03.02 Природообустройство и водопользование

26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры

35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение

35.03.04 Агрономия

35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

35.03.09 Промышленное рыболовство

36.03.02 Зоотехния

38.03.01 Экономика

38.03.02 Менеджмент

38.03.03 Управление персоналом

38.03.06 Торговое дело


и

подготовки специалистов по специальностям:

26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок

26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

*Документ управляется программными средствами TRIM-QM
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в TRIM-QM*

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплин модуля по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и 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.

Задачи изучения дисциплин модуля предполагает:


- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- освоение 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.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

2.1 Результатами освоения дисциплин модуля «Физическая культура и спорт» должно быть формирование у обучающегося общекультурной компетенции, предусмотренной ФГОС ВО

для направлений подготовки:

20.03.01 Техносферная безопасность,

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

а именно

- ОК-1 владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1);

для направлений подготовки:

38.03.02 Менеджмент,

а именно:

- ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, где ОК-7.1: знание методов и средств физической культуры и физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ОК-7.2: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

для направлений подготовки:

15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств,

38.03.06 Торговое дело,

а именно:

- ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

для направлений подготовки:

05.03.06 Экология и природопользование

08.03.01 Строительство

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

09.03.03 Прикладная информатика

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника


13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

15.03.01 Машиностроение

15.03.02 Технологические машины и оборудование

19.03.01 Биотехнология

19.03.03 Продукты питания животного происхождения

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры

35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение

35.03.04 Агрономия

35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

36.03.02 Зоотехния

38.03.01 Экономика

а именно:

- ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

для направлений подготовки

20.03.02 Природообустройство и водопользование

35.03.09 Промышленное рыболовство

а именно:

- ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

где ОК-8.1: знание методов и средств физической культуры и физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК-8.2: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

подготовки специалистов по специальностям:


26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок

26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

а именно:

ОК-7: знанием и пониманием нормы здорового образа жизни, использованием средств физической культуры для оптимизации труда и повышения работоспособности

2.2 В результате изучения дисциплин модуля «Физическая культура и спорт» обучающийся должен:

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;


владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.


3 МЕСТО ДИСЦИПЛИН В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплины модуля по физической культуре и спорту входят в состав базовой и вариативной частей ОП всех направлений подготовки

Направление подготовки	Дисциплина	
	«Физическая культура и спорт» входит в состав базовой части ОП	«Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом» входит в состав вариативной части ОП - элективная дисциплина
20.03.01 Техносферная безопасность	Б1.Б.09	Б1.В.17
15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств	Б1.Б.09	Б1.В.20
38.03.02 Менеджмент	Б1.Б.09	Б1.В.19
38.03.06 Торговое дело	Б1.Б.09	Б1.В.19
05.03.06 Экология и природопользование	Б1.Б.09	Б1.В.24
08.03.01 Строительство	Б1.Б.26	Б1.В.17

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

09.03.01 Информатика и вычислительная техника	Б1.Б.09	Б1.В.20
09.03.03 Прикладная информатика	Б1.Б.09	Б1.В.20
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника	Б1.Б.25	Б1.В.16
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника	Б1.Б.24	Б1.В.15
15.03.01 Машиностроение	Б1.Б.09	Б1.В.17
15.03.02 Технологические машины и оборудование	Б1.Б.09	Б1.В.18
19.03.01 Биотехнология	Б1.Б.09	Б1.В.18
19.03.03 Продукты питания животного происхождения	Б1.Б.09	Б1.В.16
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания	Б1.Б.16	Б1.В.18
26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры	Б1.Б.09	Б1.В.13
35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение	Б1.Б.09	Б1.В.21
35.03.04 Агрономия	Б1.Б.09	Б1.В.19
35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура	Б1.Б.09	Б1.В.20
35.03.09 Промышленное рыболовство	Б1.Б.09	Б1.В.15
36.03.02 Зоотехния	Б1.Б.09	Б1.В.16
38.03.01 Экономика	Б1.Б.08	Б1.В.18
20.03.02 Природообустройство и водопользование	Б1.Б.33	Б1.В.16

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИН

4.1. Дисциплина «Основы физической культуры» (36 ч в первом семестре)

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.

Физическое воспитание в вузах России. Система физического воспитания студентов. Функции физической культуры. Физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация. Характеристика студенческого возраста. Программа по физической культуре. Техника безопасности на занятиях.

Особенности физического воспитания студентов вузов в зарубежных странах.

Тема 1.2. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов.

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечнососудистую, нервную. Показатели функционирования систем в норме и патологии.

Тема 1.3. Спорт в системе физического воспитания студентов.

Виды спорта танцевального направления, силового направления и восточные единоборства. Водные виды спорта. Спортивные игры с ракеткой, клюшкой, мячом. Зимние виды спорта. Требования к виду спорта претендующего на включение в программу Олимпийских игр.

Тема 1.4. История физической культуры. Олимпийские игры.

Возникновение физических упражнений в первобытном обществе. Каноны красоты человеческого тела. Спартанская, афинская и римская системы физического воспитания. Олимпийские игры древности. Физическое воспитание в феодальном обществе. Рыцарские добродетели. Игры, забавы и физические упражнения на Руси. Олимпийские игры современности. Атрибутика олимпийских игр.


Тема 1.5. Научные основы здорового образа жизни.

Теории старения и продления жизни. Психофизиологические эффекты, вызываемые физическими упражнениями. Составляющие здорового образа жизни. Ортобиоз. Культура питания. Культура дыхания. Культура движений.

Тема 1.6. Основы методики занятий физическими упражнениями.

Структура занятия по физической культуре. Правила построения разминки. Виды нагрузок. Признаки утомления после различных нагрузок.

Упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия и близорукости.

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2
			Стр. 9/31

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Стретчинг, виды суставной гимнастики.

4.2. Дисциплина «Физическое самосовершенствование» (36 ч в шестом семестре)

Тема 2.1. Средства и методы восстановления физической работоспособности.

Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Методика применения сауны и русской бани.

Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Факторы, влияющие на работоспособность в процессе трудовой деятельности. Профессионально-важные физические и психофизиологические качества. Физические упражнения для тренировки профессионально-важных физических качеств. Прикладные виды спорта.

Производственная физическая культура.

Тема 2.3. Основы спортивной тренировки.

Морфофункциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке.

Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств.


Тема 2.4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.

Врачебный контроль в процессе занятий физическими упражнениями: изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся.

Самоконтроль: веса тела, тренировочных нагрузок.

Тема 2.5. Семейная физическая культура.

Физическая культура беременной женщины. Физическая культура новорожденного, рефлексы, рекомендации специалистов. Плавать раньше, чем ходить. Физическое воспитание малыша до 1 года.

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

Физическое воспитание малыша от 1 до 3 лет. Стадион в квартире. Рекомендации по уходу за ребенком.

Тема 2.6. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре.

Классификация спортивных мероприятий. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований: правила соревнования и положение. Обязанности судей спортивных соревнований. Проведение деловых совещаний по подготовке спортивных мероприятий.

Церемониал открытия и закрытия спортивных мероприятий.

4.3 Содержание дисциплины модуля «физическая культура и спорт»: «практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом»

4.3.1. Специальные теоретические занятия не предусмотрены.

4.3.2 Лабораторные занятия (работы) не предусматриваются.

4.3.3 Практические занятия

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

а) Развитие физических качеств

Сила


Упражнения с отягощениями равными собственному весу: ходьба в приседе, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку приседания на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед углом, угол в висе или в упоре, подтягивание.

Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами, гантелями, гириями, штангой.

Быстрота

Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры.

Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (например: количество приседаний за 10 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 10 сек и т.п.)

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 11/31

Выносливость

Кроссовый бег на 1, 2, 3 и 5 километров. Повторнопробегание коротких отрезков (например, 6 раз по 30 метров). Интервальный бег (например, 100-200-300-400 или 400-300-200-100).

Гибкость

Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой без и с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой. Стретчинг. Каланетик.

Ловкость.

Подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений с выключенным зрением, в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Преодоление полос препятствий.

Статокинетическая устойчивость

1. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. Прыжки с поворотами на 180, 360, 540 град.

2. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастических бревнах, с поворотами на 180 и 360 град., с предметами, в парах.

3. Упражнения на гимнастических матах: кувырки, перекаты, перевороты.

4. Упражнения в раскачивании на гимнастических кольцах и с закручиванием троса.

б) Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе

Специально подготовительные упражнения:


1. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.

2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов.

3. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке.

4. Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними.

Основные упражнения:

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

1. Бег 100 м: изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.

2. Бег 1000 м: изучение техники бега, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной интенсивностью, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках.

3. Бег 3000 (5000) м: изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью.

4. Челночный бег 10x10 м: эстафеты, старты из различных и.п. бег с изменением направления по команде.

5. Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов.

Обязательный минимум по освоению избранного вида спорта

Единоборства

Армрестлинг: стартовые стойки – с упором в ближнюю ножку стола; с упором в противоположную ножку стола; скручивание на опорной ноге о ножку стола. Технические элементы борьбы: совершенствование техники борьбы в бок, в крюк и через верх, толчком, изучение техники борьбы с чередованием (бок-верх, крюк-верх, верх-крюк). Защиты: удержание в проигрышном положении, удержание плеча с переходом к атаке, защита от крюка, разрыв захвата.

Гимнастика

Основная гимнастика: Комплексы ОРУ без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, в парах, с гимнастической скамейкой.


Акробатические упражнения: Стойки на лопатках, предплечьях и голове, перекаты и кувырки, перевороты, равновесия.

Танцевальные направления гимнастики (для девушек):

1. Ритмическая гимнастика.
2. Аэробика.
3. Степ-аэробика.

Атлетическая гимнастика (для юношей):

1. Упражнения с гантелями и штангой.

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

2. Упражнения на тренажерах.
3. Пауэрлифтинг.
4. Упражнения с гирями.

Спортивные игры:

Бадминтон

1. Стойки: игровые, при подачах, при приемах; правосторонние и левосторонние; высокие, средние и низкие.
2. Передвижения: вперед, назад, в сторону; переменным, приставным, скрестным шагом.
3. Удары: не фронтальные, фронтальные; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие.
4. Подачи: высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу.
5. Учебные одиночные и парные игры.


Баскетбол

Специально - подготовительные упражнения:

1. Чередование ходьбы и бега с остановками, поворотами, прыжками. Бег с изменениями направления движения. Прыжки вверх толчком одной или двух ног с доставанием предметов.
2. Подвижные игры с передвижениями, переменой мест, несколькими мячами.
3. Эстафеты с элементами ведений, передачами и ловлей мяча, бросками.

Основные упражнения:

1. Ловля мяча одной и двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, крюком, снизу, сбоку.
2. Ведение мяча правой и левой руками, с обводкой стоек, с поворотами на 180 и 360 градусов, с переводами мяча под ногой и за спиной.
3. Броски в корзину: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, крюком, снизу, с различных дистанций.
4. Вырывание и выбивание мяча из рук соперника, овладение мячом после отскока.
5. Взаимодействие игроков в нападении вдвоем, втроем, командой. Быстрый прорыв.

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

6. Зонная и персональные защиты.

7. Учебная игра.

Волейбол

Специально - подготовительные упражнения:

Передвижение по площадке спиной вперед, приставными шагами вправо и влево, с поворотами на 360 град. Прыжки вверх толчком двумя с выносом рук вверх. Удары и ловля мяча от стенки с различных расстояний. Челночный бег.

Основные упражнения:

1. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием поддачи. Расположение игроков при приеме и подаче мяча. Поддачи на дальность и точность.
2. Передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, в парах, тройках, на месте и в движении. Передачи назад и в прыжке.
3. Нападающий удар. Финты.
4. Блокирование. Индивидуальный и коллективный блоки.
5. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.

Настольный теннис

Основные упражнения:

1. Хватка ракетки - горизонтальная, вертикальная (азиатская)
2. Удары: срезка слева и справа, накат слева и справа.
3. Поддачи: прямым ударом, "маятник", "веер", "челнок"
4. Тактические удары: топ-спин, подставка, подрезка, "свеча"
5. Учебные одиночные и парные игры.

Подводное плавание с аквалангом

Спуски под воду в комплекте № 2 для отработки упражнений:

№ 1 – отработка дыхания;


№ 2 – хождение (плавание) по сигналам; спуск и подъем по спусковому концу, трапу и вплавать;

№ 3 – удаление воды из-под масочного пространства;

№ 4 – включение в аппарат под водой;

№ 5 – групповое дыхание из одного дыхательного аппарата;

№ 6 – замена аппарата под водой;

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 15/31

№ 7 – ныряние на глубину без аппарата с максимальной задержкой дыхания;

№ 8 – свободное (аварийное) всплытие.

5 ОБЪЕМ (ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ) И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО НЕЙ

5.1 Дисциплины модуля «Физическая культура и спорт»: «Основы физической культуры» и «Физическое самосовершенствование», формы аттестации по ним

Общая трудоемкость дисциплин составляет 2 зачетные единицы (ЗЕТ), т.е. 72 академических часа (54 астр. часов) контактной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной учебной работы студента; работой, связанной с текущей и промежуточной (заключительной) аттестацией по дисциплине.

Распределение трудоемкости освоения дисциплины по темам и видам учебной работы приведено ниже.


Формы аттестации по дисциплине:

очная форма, первый, шестой семестр – зачет,

заочная форма, первый, девятый семестр – контрольная работа, зачет.

Таблица 1 – Объем (трудоемкость освоения) в очной форме обучения и структура дисциплины

Номер и наименование темы, вид учебной работы	Объем учебной работы, ч				
	Контактная работа			СРС	Всего
	Лекции	ЛЗ	ПЗ		
Семестр – 1, трудоемкость – 1 ЗЕТ (36 час.)					
1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	2	-	-	2	4
2. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов.	2	-	-	2	4
3. Спорт в системе физического воспитания студентов.	2	-	-	2	4
4. История физической культуры. Олимпийские игры.	2	-	-	2	4
5. Научные основы здорового образа жизни.	2	-	-	2	4
6. Основы методики занятий физическими упражнениями.	2	-	4	10	16
Учебные занятия	12	-	4	20	36
Промежуточная аттестация	зачет				


	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 16/31

Номер и наименование темы, вид учебной работы	Объем учебной работы, ч				
	Контактная работа			СРС	Всего
	Лекции	ЛЗ	ПЗ		
Семестр – 6, трудоемкость – 1 ЗЕТ (36 час.)					
1. Средства и методы восстановления физической работоспособности.	2	-	-	2	4
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	-	-	2	4
3. Основы спортивной тренировки.	2	-	-	2	4
4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	2	-	-	2	4
5. Семейная физическая культура.	2	-	-	2	4
6. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре.	2	-	4	10	16
Учебные занятия	12	-	4	20	36
Промежуточная аттестация	зачет				
Итого по дисциплине					72

ЛЗ - лабораторные занятия, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студентов

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

Номер и наименование темы, вид учебной работы	Объем учебной работы, ч				
	Контактная работа			СРС	Всего
	Лекции	ЛЗ	ПЗ		
Семестр – 1, трудоемкость – 1 ЗЕТ (36 час.)					
1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	-	-	-	4	4
2. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов.	2	-	-	4	6
3. Спорт в системе физического воспитания студентов.	-	-	-	4	4
4. История физической культуры. Олимпийские игры.	-	-	-	6	6
5. Научные основы здорового образа жизни.	-	-	-	6	6
6. Основы методики занятий физическими упражнениями.	-	-	-	6	6
Учебные занятия	2	-	-	30	32
Промежуточная аттестация	зачет				4
Всего в семестре					36
Семестр – 9, трудоемкость – 1 ЗЕТ (36 час.)					

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 17/31

Номер и наименование темы, вид учебной работы	Объем учебной работы, ч				
	Контактная работа			СРС	Всего
	Лекции	ЛЗ	ПЗ		
1. Средства и методы восстановления физической работоспособности.	-	-	-	6	6
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	-	-	-	6	6
3. Основы спортивной тренировки.	-	-	-	6	6
4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	2	-	-	4	6
5. Семейная физическая культура.	-	-	-	4	4
6. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре.	-	-	-	4	4
Учебные занятия	2	-	-	30	32
Промежуточная аттестация	зачет				4
Всего в семестре					36
Итого по дисциплине					72

ЛЗ - лабораторные занятия, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студентов

5.2 Элективная дисциплина «Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом»

Общая трудоемкость дисциплины 360 академических часов (270 астр. часов) контактной (практических занятий) работы студента.

Распределение трудоемкости освоения дисциплины по темам и видам учебной работы приведено ниже.

Формы аттестации по дисциплине (очная, заочная формы):

первый семестр – зачет,

второй семестр – зачет,

третий семестр – зачет,

четвертый семестр – зачет,

пятый семестр – зачет,

шестой семестр – зачет.



	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 18/31

Таблица 3 – Объем (трудоемкость освоения) в очной и заочной форме обучения и структура дисциплины

Номер и наименование темы, вид учебной работы	Объем учебной работы, ч				
	Контактная работа			СРС	Всего
	Лекции	ЛЗ	ПЗ		
Семестр – 1, трудоемкость – 60 час.					
1. <i>Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе</i>	-	-	18	-	18
2. <i>Занятия избранным видом спорта</i>	-	-	42	-	42
Учебные занятия	-	-	60	-	60
Промежуточная аттестация	зачет				
Семестр – 2, трудоемкость – 60 час.					
1. <i>Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе</i>	-	-	18	-	18
2. <i>Занятия избранным видом спорта</i>	-	-	42	-	42
Учебные занятия	-	-	60	-	60
Промежуточная аттестация	зачет				
Семестр – 3, трудоемкость – 60 час.					
1. <i>Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе</i>	-	-	18	-	18
2. <i>Занятия избранным видом спорта</i>	-	-	42	-	42
Учебные занятия	-	-	60	-	60
Промежуточная аттестация	зачет				
Семестр – 4, трудоемкость – 60 час.					
1. <i>Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе</i>	-	-	18	-	18
2. <i>Занятия избранным видом спорта</i>	-	-	42	-	42
Учебные занятия	-	-	60	-	60
Промежуточная аттестация	зачет				
Семестр – 5, трудоемкость – 60 час.					
1. <i>Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе</i>	-	-	18	-	18
2. <i>Занятия избранным видом спорта</i>	-	-	42	-	42
Учебные занятия	-	-	60	-	60
Промежуточная аттестация	зачет				

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 19/31

Номер и наименование темы, вид учебной работы	Объем учебной работы, ч				
	Контактная работа			СРС	Всего
	Лекции	ЛЗ	ПЗ		
Семестр – 6, трудоемкость – 60 час.					
1. Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе	-	-	18	-	18
2. Занятия избранным видом спорта	-	-	42	-	42
Учебные занятия	-	-	60	-	60
Промежуточная аттестация	зачет				
Итого по дисциплине					360

ЛЗ - лабораторные занятия, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студентов


6 ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ (РАБОТЫ)

Не предусматриваются.

7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Таблица 4 - Объем (трудоёмкость освоения) и структура ПЗ

Номер темы	Содержание (семинарского) практического занятия	Очная форма, ч.	Заочная форма, ч.
Дисциплина «Основы физической культуры» Семестр – 1			
6	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов	1	
6	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах	1	
6	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастической палкой, набивными мячами)	1	
6	Комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики нарушений осанки	1	
	Всего	4	
Дисциплина «Физическое самосовершенствование» Семестр – 6			
2	Комплекс упражнений для проведения физкультурной паузы	1	
3	Комплекс упражнений для развития гибкости	1	
3	Комплекс упражнений для тренировки силовых качеств	1	
4	Методика оценки физического развития и физической подготовленности	1	
	Всего	4	

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 20/31

8 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Таблица 5 - Объем (трудоемкость освоения) и формы СРС

№	Вид (содержание) СРС	Кол-во часов		Форма контроля, аттестации
		очная форма	заочная форма	
1.	Освоение теоретического учебного материала (в т.ч. выполнение контрольной работы по дисциплине «Основы физической культуры»)		30	Защита контрольной работы
2.	Освоение теоретического учебного материала (в т.ч. выполнение контрольной работы по дисциплине «Физическое совершенствование»)		30	Защита контрольной работы
Итого			60	

Контрольная работа, выполняемая при заочной форме обучения в первом семестре, предусматривает написание реферата состоящего из двух частей: теоретического и методического. В первой части обучающийся должен раскрыть вопрос из теории и истории физической культуры, во второй части обучающийся представляет комплекс упражнений либо для тренировки одного из физических качеств, либо для профилактики отдельных нарушений в состоянии здоровья.


Контрольная работа, выполняемая при заочной форме обучения в шестом семестре, предусматривает освоение функциональных проб для оценки физического состояния человека: ортостатическая проба, проба с 20 приседаниями за 30 секунд, проба Ромберга, проба Штанге, и представление данных исследования с использованием этих проб.

9 УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

3. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 107 с.

4. Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. – 183 с.

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 с.

6. Основные аспекты физической культуры : учеб. пособие для студентов заоч. формы обучения в вузах / А. А. Бояркина [и др.] ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2013. - 82 с.

Дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : КНОРУС, 2012. - 239 с.

2. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь : учеб пособие / В. И. Ильинич. - Москва : АО Аспект, 1995. - 144с.

3. Бояркина, А. А. Питание и спорт : рек. по орг. рацион. питания в процессе занятий физ. культурой и спортом для студ. вузов всех спец. / А. А. Бояркина, А. А. Зайцев, Э. В. Мануйленко ; рец. : В. А. Климачев ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2012. - 55 с.


Периодические издания:

«Теория и практика физической культуры», «Спортивная жизнь России», «Физкультура и спорт».

Учебно-методические пособия:

1. Летние олимпийские виды спорта : нормы и требования : справ.-метод. пособие в табл. и чертежах / Н. К. Полещук [и др.]. - Москва : Советский спорт, 2013. - 268 с.

2. Основы здорового образа жизни : метод. пособие для студ. вузов всех спец. / А. В. Дьяченко, А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 1999. - 35 с.

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 22/31

3. Васюкевич, А.А. Спортивная аэробика. Первые шаги : учеб.-метод. пособие для студ. вузов по физ. культуре / А. А. Васюкевич ; ФГБОУ ВПО "КГТУ". - Калининград : КГТУ, 2014. - 30 с.

4. Луценко, С.Я. Начальная подготовка в метании копья : метод. пособие по разд. "Физическая культура" осн. образоват. программ высш. проф. образования / С. Я. Луценко, В. В. Макиенко ; ФГБОУ ВПО "КГТУ". - Калининград : КГТУ, 2012. - 24 с.

5. Сорока, Б.В. Основы тренировки в пауэрлифтинге : учебно-метод. пособие для студ. всех спец. вузов / Б. В. Сорока. - Калининград : КГТУ, 2006. - 16 с.

6. Зайцев, А.А. Организация и содержание самостоятельных занятий силовыми упражнениями : учеб.-метод. пособие по физ. культуре для студ. вузов / А. А. Зайцев, О. Н. Косенков, Б. В. Сорока ; рец. : В. А. Климачев ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2014. - 29 с.

7. Уханева, Е. В. Физическая культура. Выносливость как физическое качество и методика ее развития : метод. пособие для студ. всех спец. вузов / Е. В. Уханева, О. Н. Чиж, Э. В. Новик ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2009. - 35 с.


8. Луценко, С.Я. Физическая культура. Подготовительная часть занятия : учеб.-метод. пособие для студентов вузов по проведению метод.-практ. занятий по физ. культуре / С. Я. Луценко ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 27 с.

9. Зайцева, В.Ф. Организация и содержание физкультурных пауз на учебных занятиях : учеб.-метод. пособие для студентов и аспирантов вузов / В. Ф. Зайцева, А. А. Бояркина ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2015. - 48 с.

10 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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.


	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 23/31

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обучающимся по образовательной программе обеспечивается доступ (удаленный доступ) является ежегодно обновляемым приложением к рабочим программам дисциплин (рассматривается УМС и утверждается отдельно) и размещается на официальном сайте в разделе «Образовательные программы высшего образования университета» и в ЭИОС.

Перечень лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется и размещен на сайте университета (http://www.klgtu.ru/about/structure/structure_kgtu/itc/info/software.php).

Интернет-ресурсы

1. Страница кафедры физической культуры КГТУ - <http://www.klgtu.ru/departments/fgp-info/physcult/physcult/>
2. Электронный учебник по основам физической культуры в вузе - <http://www.sport.msu.ru/edu/>
3. Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>
4. Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>.
6. Журнал «Легкая атлетика» <http://lib.sportedu.ru/mirrors/www.iaafrcd.ru/t&f/1/index.htm>.
7. Журнал «Спортивная жизнь России» <http://www.sportliferus.ru/>.
8. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>.

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

11 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия проводятся в специализированных спортивных залах:

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) - 2,
- зал настольного тенниса - 1,
- тренажерные залы – 2,
- зал ритмической гимнастики и фитнеса - 1,
- зал бокса - 1,
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом - 1,
- зал лечебной физической культуры – 1

12 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

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


13 ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ И ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

13.1 На основании заключения врача о состоянии здоровья студента и отнесении его к основной, подготовительной, специальной медицинским группам для освоения практического раздела дисциплин модуля формируются учебные отделения: основное, подготовительное, специальное медицинское А и специальное медицинское В.

Практические занятия для разных учебных отделений, формируемых по результатам ежегодного медицинского осмотра студентов, проводятся по-разному (имеют разное содержание).

13.2 **Обучающиеся основного отделения** осваивают программу дисциплин модуля «Физическая культура и спорт» в полном объеме.

Практические занятия по физической культуре проводятся с учетом желания обучающегося по освоению одного из культивируемых в университете видов спорта.

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

Изучение вида спорта состоит из трех этапов:

- знакомство с видом спорта и освоение основных технических элементов (один семестр),
- углубленное разучивание техники и тактики вида спорта (один-два семестра),
- совершенствование в избранном виде спорта (один-шесть семестров).

Студенту предоставляется право выбора индивидуальной траектории физического совершенствования:

- освоение основ различных видов спорта путем ежесеместровой смены изучаемого вида спорта;
- совершенствование спортивного мастерства в избранном виде.

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.

13.3 Обучающиеся подготовительного отделения осваивают программу дисциплин «Основы физической культуры» и «Физическое самосовершенствование» в полном объеме, а дисциплины «Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом» на уровне допустимом для их физического состояния, с ограничениями выполнения отдельных практических нормативов по количественным критериям.


13.4 Обучающиеся специального отделения А осваивают программу дисциплин «Основы физической культуры» (1 семестр) и «Физическое самосовершенствование» (6 семестр) в полном объеме.

По дисциплине «Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом» во втором, третьем, четвертом и пятом семестрах студенты специального отделения А изучают 4 темы (по одной в каждом семестре). Материал подается студентам в форме бесед продолжительностью 15-20 минут на первых 4 практических занятиях.

Тема 1. Основы лечебной физической культуры:

Особенности метода ЛФК. Медико-биологические, психолого-педагогические основы ЛФК; средства и методы ЛФК.

Тема 2. Частные методики оздоровления:

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 26/31

Оздоровительный бег. Дыхательная гимнастика по методам Бутейко, Стрельниковой и йоги. Гимнастика для глаз. Механотерапия. Биомеханическая стимуляция. Массаж и самомассаж.

Тема 3. Функциональные пробы и методы контроля при физической реабилитации:

Тесты для определения нарушений опорно-двигательного аппарата и системы движений: на равновесие, координационные пробы, вращательные методики

Тесты с физической нагрузкой: проба Летунова, гарвардский степ-тест.

Тема 4 Организация самостоятельных занятий ЛФК:

Принципы составления комплексов ЛФК. Сопутствующие оздоровительные факторы. Средства и методы восстановления физической работоспособности. Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка.

Практический занятия для студентов специального медицинского отделения А включает в себя комплексы упражнений и адаптивные занятия спортом в соответствии с диагнозами и рекомендациями врача:

а) Лечебные физические упражнения

Упражнения для больных миопией и другими заболеваниями глаз:


Специальные упражнения для глаз. ОРУ, выполняемые в сочетании с движением глаз и поворотами головы и туловища. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Массаж и самомассаж задней и боковой поверхности шеи.

Для больных лиц с заболеванием опорно-двигательного аппарата:

При нарушениях осанки **в сагиттальной плоскости**: упражнения на растягивания мышц передней поверхности бедер, упражнения на растягивания мышц спины, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедер, специальные упражнения при кифозе и лордозе, упражнения в равновесии.

При нарушении осанки **во фронтальной плоскости** и при сколиозах: разгрузка позвоночника, развитие мышечной выносливости, упражнения в "вытяжении", упражнения на формирование навыка правильной осанки, упражнения в равновесии, упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц туловища, тазового пояса, релаксирующие упражнения, подвижные игры.

При **плоскостопии и дефектах стопы**: упражнения для укрепления мышц сохраняющих свод стопы (подошвенное сгибание и супинирование), упражнения на гимнастической

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 27/31

стенке, лазание по канату, прыжки на месте и в движении через скакалку. Упражнения в балансировании.

ЛФК при заболевании сердечно сосудистой системы

ОРУ сидя на полу, на гимнастической скамейке. Повороты, наклоны головы и туловища. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Дозированная ходьба. Подвижные игры без соревнований. Подъем - спуск по лестнице.

ЛФК при заболеваниях дыхательной системы

Общеразвивающие упражнения (ОРУ), способствующие усилению вдоха и выдоха. Вращения головой и туловищем, повороты на месте и в движении. Оздоровительная ходьба, медленный бег. Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и межреберной мускулатуры.

ЛФК при заболеваниях внутренних органов

ОРУ в ходьбе, с гимнастическими палками и набивными мячами. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения. Упражнения, сидя на скамейке. Медленный бег. Дозированная ходьба.

б) Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе

Специально-беговые упражнения. Оздоровительный бег и ходьба. Бег по Куперу (12 минутный тест). Прыжки в длину с места и с разбега. Метание теннисного и набивного мяча на дальность и точность.

в) Совершенствование в видах спорта по выбору в соответствии с рекомендациями врача

Спортивные игры


Баскетбол

Прием и передача на месте и в движении; броски мяча по корзине с близкого и дальнего расстояния; в движении; ведение мяча и обводка; учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Прием и передача мяча в парах и тройках; верхняя и нижняя передача; тактика игры в защите и нападении. Учебная игра в пионербол и по упрощенным правилам.

Настольный теннис: Поддачи мяча открытой и закрытой ракеткой. Переводы мяча. Учебная игра по всем правилам.

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

Бадминтон

Поддачи волана с различных дистанций. Прием и передача волана сверху, снизу, сбоку. Нападающий удар и финты. Учебная игра.

13.5 Студенты специального отделения В осваивают программу дисциплин «Основы физической культуры» (1 семестр) и «Физическое самосовершенствование» (6 семестр) в полном объеме.

По дисциплине «Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом» студенты специального отделения В освобождены от практических занятий в университете им рекомендованы занятия ЛФК в специализированных поликлиниках. Освоение дисциплины осуществляется путем изучения 10 тем на методико-практических занятиях. В каждом семестре студенты изучают две темы за исключением студентов 1 курса в первом семестре (1 тема) и 3 курса в шестом семестре (1 тема).

ТЕМА 1 «Основы физической культуры».

ТЕМА 2 «Комплекс утренней гимнастики».

Общие требования к утренней гимнастике; терминология необходимая для составления комплекса утренней гимнастики; основные требования для составления комплекса утренней гимнастики с учетом конкретного заболевания.

ТЕМА 3 «Виды гимнастики танцевального направления».

Алексеевская гимнастика; женская гимнастика - как разновидность художественной гимнастики; оздоровительная и спортивная аэробика; ритмическая гимнастика; джаз-гимнастика; диско-гимнастика; акробатический рок-н-ролл. Аквабилдинг, гидробилдинг, гидротоника, акванавтика, гидроаэробика. Степ-аэробика. Степ-клайминг.


ТЕМА 4 «Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах».

"Тысяча движений" (система упражнений академика И.М.Анохина); стретчинг; позная растяжка; биомеханическая стимуляция; растяжки с отягощением. Пластическая гимнастика. Виды гимнастики, направленные на коррекцию телосложения: бодибилдинг; атлетическая гимнастика; энергогимнастика; шейпинг; косметическая гимнастика; корригирующая гимнастика; каланетик.

ТЕМА 5 «Виды гимнастики, основанные на восточных оздоровительных системах»

Тайзицюань, цигун.

ТЕМА 6 «Оздоровительный массаж»

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 29/31

Теоретические основы массажа. Практические приемы и характерные ошибки; массаж частей тела; массаж при различных заболеваниях; детский массаж; массаж для детей с различными заболеваниями и патологиями.

ТЕМА 7 «Спорт».

Футбол; баскетбол; бейсбол; регби; лыжи; бобслей; фехтование; современное пятиборье и др.

ТЕМА 8 «Физические упражнения при различных заболеваниях и возможные нагрузки».

Миопия высокой степени, миопия травматическая послеоперационная и другие отклонения зрения. Упражнения для предупреждения миопии.

Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой: легочные заболевания; заболевания сердечно-сосудистой системы; заболевания опорно-двигательного аппарата.

ТЕМА 9. «Семейное физическое воспитание».

Физическая культура беременной женщины; физическое воспитание детей раннего возраста; физическое воспитание детей от 1 до 3 лет; стадион в квартире; плавать раньше, чем ходить.


ТЕМА 10. «Физическое совершенствование».

13.5 Обучающиеся отделения спортивного совершенствования занимаются по программам, разработанным для детско-юношеских спортивных школ по соответствующим видам спорта.

14 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

14.1 Успешное освоение дисциплин модуля базируется на принципах доступности постепенности, систематичности. Для этого одним из требований является посещение не менее 90% практических занятий от объёма по учебному плану.

14.2 Сдача контрольных нормативов по физической подготовке осуществляется в течение семестра. В осеннем семестре контрольные нормативы на открытом воздухе сдаются в конце сентября, а в весеннем семестре в конце апреля.


	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)			
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)			
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2	Стр. 30/31

14.3 Сдача зачетных нормативов по физической подготовке проводится в форме соревнований по многоборью. Обучающиеся распределяются на группы и постанционно проходят виды испытаний.

14.4В течение семестра обучающиеся осваивают методические основы физической культуры и по заданию преподавателя проводят комплекс физических упражнений в группе на одном из учебных занятий.

14.5Для закрепления знаний и практических навыков обучающиеся участвуют в соревнованиях по виду спорта на выбор или участвуют в организации соревнований.

14.6 Другие методические указания по освоению дисциплины приведены в учебно-методических пособиях по ней.

	Федеральное агентство по рыболовству Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет» (ФГБОУ ВО «КГТУ»)		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАКАЛАВРИАТ И СПЕЦИАЛИТЕТ)		
	QD-6.2.2/РПД-70.(74.01)	Выпуск: 22.02.2018	Версия: V.2

15 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» представляет собой компонент образовательной программы бакалавриата и специалитета по направлениям подготовки в Калининградском государственном техническом университете.

Авторы программы – д.п.н, проф. Зайцев А.А., доцент, к.п.н. Зайцева В.Ф., доц., к.п.н. Бояркина А.А., доц.к.п.н Луценко С.Я., к.п.н., доц. Климачев В.А., к.п.н., доц. Уханева Е.В.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 1 от 30.08.2017).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии факультета гуманитарной подготовки (протокол № 1 от 30.08.2017).

Рабочая программа дисциплины актуализирована. Изменения, дополнения рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физической культуры «29» марта 2018 г. (протокол № 7).

Заведующий кафедрой

 А.А. Зайцев

Изменения, дополнения рабочей программы дисциплины рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии факультета гуманитарной подготовки «29» апреля 2018 г. (протокол № 9).

Председатель методической комиссии

 В.В. Галыга

Согласовано

Заместитель начальника УРОПСП

 А.И. Каева