



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

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник УРОПС

Рабочая программа модуля  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
(Дополнительный раздел)

основной профессиональной образовательной программы специалитета  
по специальности

**25.05.03 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО  
РАДИООБОРУДОВАНИЯ**

Специализации программы  
**«ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕМОНТ РАДИООБОРУДОВАНИЯ  
ПРОМЫСЛОВОГО ФЛОТА»**

**«ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ НА  
ТРАНСПОРТЕ И ИХ ИНФОРМАЦИОННАЯ ЗАЩИТА»**

ИНСТИТУТ

ВЫПУСКАЮЩАЯ КАФЕДРА

РАЗРАБОТЧИК

Морской

Судовых радиотехнических систем

УРОПС

Секция физической культуры и спорта

Программа для курсантов (студентов) с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплинам модуля «Физическая культура и спорт» разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*.

Рабочая программа модуля «Физическая культура и спорт» для курсантов (студентов) с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 26.05.05 Судовождение (специализация «Промысловое судовождение») в Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота.

## **ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

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

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

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

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

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

## 1 ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

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

Освоение дисциплин предполагает:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2 В процессе изучения модуля «Физическая культура и спорт» (дополнительный раздел) у курсантов (студентов) с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с особыми образовательными потребностями формируются компетенции, индикаторы, знания, умения и навыки идентичные основному модулю «Физическая культура и спорт».

## 2 ТРУДОЁМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО НЕМУ

2.1 Модуль «Физическая культура и спорт» (дополнительный раздел) состоит из дисциплин «Основы физической культуры» и «Физическое самосовершенствование», относящихся к блоку 1 обязательной части, а также из дисциплины «Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом (элективные курсы)», относящейся к отдельному блоку «ЭК по ФК и ЗС. Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

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

Распределение трудоемкости освоения модуля по семестрам, видам учебной работы приведены ниже.

Таблица 1 - Объем (трудоемкость освоения) в очной форме обучения и структура модуля

Наименование	Семестр	Форма контроля	з.е.	Акад. часов	Контактная работа					СРС	Подготовка и аттестация в период сессии
					Лек	Лаб	Пр	РЭ	КА		
Основы физической культуры	1	3	1	36	12	-	4	-	0,15	19,85	-
Физическое самосовершенствование	6	3	1	36	12	-	4	-	0,15	19,85	-
<b>Итого по модулю:</b>			<b>2</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>0,3</b>	<b>39,7</b>	<b>-</b>

Обозначения: Э – экзамен; З – зачет; ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой); КР (КП) – курсовая работа (курсовой проект); контр. – контрольная работа, РГР – расчетно-графическая работа; Лек – лекционные занятия; Лаб – лабораторные занятия; Пр – практические занятия; РЭ – контактная работа с преподавателем в ЭИОС; КА – контактная работа, включающая индивидуальные консультации, консультации перед экзаменом, аттестацию, консультации и аттестацию по КР (КП), практику; СРС – самостоятельная работа курсантов (студентов)

Таблица 2 - Объем (трудоёмкость освоения) в заочной форме обучения и структура модуля

Наименование	Семестр	Форма контроля	з.е.	Акад. часов	Контактная работа						СРС	Подготовка и аттестация в период сессии
					УЗ	Лек	Лаб	Пр	РЭ	КА		
Основы физической культуры	1	3	1	36	-	-	-	2	-	0,15	30	3,85
Физическое самосовершенствование	4	3, контр. р.	1	36	-	2	-	2	-	0,65	27,5	3,85
<b>Итого по модулю:</b>			<b>2</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>0,8</b>	<b>57,5</b>	<b>7,7</b>

2.2 Трудоёмкость элективной дисциплины «Практическая подготовка по физической культуре и занятии спортом (элективные курсы)» составляет 330 академических часов (247 астр. часов) контактной (практических занятий) работы курсанта (студента).

Формы аттестации по дисциплине в очной форме обучения: семестры 2, 4, 6 – зачет.

На 1, 2, 3, 4 и 5 семестре в очной форме отводится по 60 часов практических занятий, на 6 семестре в очной форме отводится по 30 часов практических занятий. Практические занятия включают в себя легкоатлетическую подготовку на открытом воздухе и занятия избранным видом спорта.

2.3 Краткое содержание практических занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на координацию движений.

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

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

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

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

Адаптивные игры: боччи, голбол и другие.

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

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

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

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

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека

(занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-методическое обеспечение модуля приведено в таблицах 3 и 4.



Таблица 3 – Перечень основной и дополнительной литературы

Наименование дисциплин	Основная литература	Дополнительная литература
Основы физической культуры Физическое совершенствование	1. Евсеев Ю.И. Физическая культура Феникс, 2014 Издание: 9-е Уровень образования: Бакалавриат, в т.ч. электронный ресурс/ <a href="https://e.lanbook.com/book/">https://e.lanbook.com/book/</a> 2. Гилев Г.А., Каткова А.М. Физическое воспитание студентов Московский педагогический государственный университет, 2018 Учебник, Уровень образования: Бакалавриат в т.ч. /электронный ресурс/ <a href="https://e.lanbook.com/book/">https://e.lanbook.com/book/</a> 3. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Спорт-Человек, 2016 Уровень образования: Бакалавриат, Магистратура в т.ч. электронный ресурс: <a href="https://e.lanbook.com/book/">https://e.lanbook.com/book/</a>	1. Грязева Е.Д., Жукова М.В., Кузнецов О.Ю., Петрова Г.С. Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов. Флинта, 2015 Издание: 2-е Уровень образования: Бакалавриат, Аспирантура в т.ч. электронный ресурс/ <a href="https://e.lanbook.com/book/">https://e.lanbook.com/book/</a> 2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры Юрайт, 2018 учебник и практикум для академического бакалавриата в т.ч. /электронный ресурс/ <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>

Таблица 4 – Перечень периодических изданий, учебно-методических пособий и нормативной литературы

Наименование дисциплин	Периодические издания	Учебно-методические пособия, нормативная литература
Основы физической культуры Физическое совершенствование	-	1. Ткаченко Е. Н. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений (зарядка, производственная гимнастика, разминка). Методические рекомендации для курсантов и студентов. - Изд-во БГАРФ - Калининград, 2016. в т.ч. /электронный ресурс/ <a href="http://bgarf.ru/academy/biblioteka/">http://bgarf.ru/academy/biblioteka/</a> 2. Аверьянова М.М., Клименко О.А. Скоростно-силовая подготовка на занятиях по физической культуре студентов и курсантов в высшем учебном заведении. Методические указания. - Калининград: Изд-во БГАРФ, 2017. в т.ч. /электронный ресурс/ <a href="http://bgarf.ru/academy/biblioteka/">http://bgarf.ru/academy/biblioteka/</a> 3. Ретивых Ю.И., Багров И.Л. Ведение дневника самоконтроля студентом специальной ме-

Наименование дисциплин	Периодические издания	Учебно-методические пособия, нормативная литература
		<p>дицинской группы Учебно-методическое пособие для студентов и курсантов. - Калининград: Изд-во БГАРФ, 2015. в т.ч. /электронный ресурс/ <a href="http://bgarf.ru/academy/biblioteka/">http://bgarf.ru/academy/biblioteka/</a></p> <p>4.Зайцев А.А. Организация и содержание самостоятельных занятий силовыми упражнениями. Методическое. пособие для студентов вузов всех специальностей. - ФГОУ ВПО "КГТУ". – Калининград, 2015. в т.ч /электронный ресурс/ <a href="http://www.klgtu.ru/library/">www.klgtu.ru/library/</a></p> <p>5.Луценко С.Я. Физическая культура. Подготовительная часть занятия. Учеб. -метод. пособие для студентов вузов по проведению метод. -практ. занятий по физкультуре. Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград: КГТУ, 2016. в т.ч /электронный ресурс/ <a href="http://www.klgtu.ru/library/">www.klgtu.ru/library/</a></p> <p>6.Зайцева В.Ф. Организация и содержание физкультурных пауз на учебных занятиях. Учеб. - метод. пособие для студ. и аспирантов вузов. - Калининград: ФГБОУ ВПО "КГТУ", 2015. в т.ч /электронный ресурс/ <a href="http://www.klgtu.ru/library/">www.klgtu.ru/library/</a></p>

## **4 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ МОДУЛЯ**

### **Информационные технологии**

В ходе освоения дисциплин модуля, 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) определяется в рабочей программе и подлежит обновлению при необходимости.

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

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

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

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

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ  
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskay-inf/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учётом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ –  
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578>

Министерство спорта РФ – <https://minsport.gov.ru/>

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

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

## **5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ**

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 модуля используется программное обеспечение общего назначения и

специализированное программное обеспечение.

Перечень соответствующих помещений и их оснащения приведен в таблице 5.

Таблица 5 – Материально-техническое обеспечение модуля

Наименование дисциплины	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
Основы физической культуры	Калининград, ул. Молодежная,3, тренажерный зал	<u>Спортивный инвентарь:</u> – Блины-диски для т/атлетики 100 кг – 5 шт.; – Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 1 шт.; – Брусья навесные универсальные со спинкой – 1 шт.; – Горизонтальная гиперэкстензия – 1 шт.; – Комбинированный станок (турник, брусья, пресс) – 1 шт.; – Силовой тренажер – 1 шт.; – Скамья горизонтальная А 007 – 1 шт.; – Скамья горизонтальная для жима олимпийской штанги – 1 шт.; – Скамья для пресса регулируемая – 1 шт.; – Снаряд «Доска наклонная» – 1 шт.; – Стойка для штанги регулируемая – 1 шт.; – Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей – 1 шт.; – Стол-бриф – 1 шт.; – Стол для армспорта – 2 шт.	
	г. Калининград, ул. Молодежная, 3, спортивный комплекс, малый зал, аудитория 6	<u>Спортивный инвентарь:</u> – Шведская стенка – 1 шт.; – перекладина к шведской стенке – 1 шт.;	

Наименование дисциплины	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Брусья к шведской стенке – 1 шт.;</li> <li>– Скамейки гимнастические – 2 шт.;</li> <li>– Зеркала (1800 x 1150 см<sup>2</sup>) – 2 шт.;</li> <li>– Мешки боксерские – 2 шт.;</li> <li>– Маты гимнастические – 4 шт.</li> </ul>	
	г. Калининград, ул. Молодежная, 3, спортивный комплекс игровой зал, аудитория 24	<u>Спортивный инвентарь:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Фермы баскетбольные – 2 шт.;</li> <li>– Стойки бадминтонные – 2 шт.;</li> <li>– Тренировочные баскетбольные кольца – 4 шт.;</li> <li>– Стойки волейбольные – 2 шт.;</li> <li>– Шведская стенка – 3 шт.;</li> <li>– Перекладина к шведской стенке – 3 шт.;</li> <li>– Брусья к шведской стенке – 3 шт.;</li> <li>– Скамейки гимнастические – 5 шт.;</li> <li>– Маты гимнастические – 8 шт.;</li> <li>– Сетка для волейбола – 2 шт.;</li> <li>– Ящик для мячей – 2 шт.;</li> <li>– Стеллажи для спортивного инвентаря – 1 шт.;</li> <li>– Корзины для мячей – 2 шт.</li> </ul>	
	г. Калининград, ул. Молодежная, 3 зал для тенниса	<u>Спортивный инвентарь:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Стол для настольного тенниса – 4 шт.</li> </ul>	
	г. Калининград, ул. Молодежная, 3 стадион	<u>Спортивный инвентарь:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ворота футбольные – 2 шт.;</li> <li>– Колодки стартовые – 2 шт.;</li> <li>– Палочки эстафетные – 10 шт.;</li> <li>– Конусы разделительные – 11 шт.</li> </ul>	

Наименование дисциплины	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
	г. Калининград, ул. Молодежная, 3, спортивный городок	<p><u>Спортивный инвентарь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Брусья – 5 пар;</li> <li>– Лестницы с перекладинами – 12 шт.;</li> <li>– Горизонтальная разновысотная лестница (22 м) – 1 шт.;</li> <li>– Горизонтальная лестница (7м) – 2 шт.;</li> <li>– Разновысотные многопролетные перекладины – 15 шт.</li> </ul>	
	г. Калининград, ул. Молодёжная, 6, УК-1, ауд. 129 - помещение для самостоятельной работы	Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья. Учебное оборудование: компьютеры (10 шт.) с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.	<p>Типовое ПО на всех ПК</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Операционная система Windows (получаемая по программе Microsoft "Open Value Subscription")</li> <li>2. Офисное приложение MS Office (получаемое по программе Microsoft "Open Value Subscription")</li> <li>3. ПО Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition.</li> <li>4. Google Chrome (GNU)</li> <li>5. Учебный комплект программного обеспечения КОМПАС-3D v21</li> <li>6. САБ Ирбис 64</li> <li>7. MathCAD 2015</li> <li>9. ИСПС «Консультант Плюс»</li> <li>10. НЭБ РФ - Национальная электронная библиотека НЭБ</li> <li>11. Сводная электронная библиотечная система «Лань»</li> </ol>

Наименование дисциплины	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
Физическое самосовершенствование	г. Калининград, ул. Молодежная, 3, спортивный городок	<u>Спортивный инвентарь:</u> – Брусья – 5 пар; – Лестницы с перекладинами – 12 шт.; – Горизонтальная разновысотная лестница (22 м) – 1 шт.; – Горизонтальная лестница (7м) – 2 шт.; Разновысотные многопролетные перекладины – 15 шт.	12. ООО ЭБС «Знаниум».
	г. Калининград, ул. Молодёжная, 6, УК-1, ауд. 129 - помещение для самостоятельной работы	Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья. Учебное оборудование: компьютеры (10 шт.) с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.	Типовое ПО на всех ПК 1. Операционная система Windows; 2. Офисное приложение MS Office; 3. ПО Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition; 4. Google Chrome (GNU); 5. Учебный комплект программного обеспечения КОМПАС-3D v21; 6. САБ Ирбис 64; 7. MathCAD 2015; 9. ИСПС «Консультант Плюс»; 10. НЭБ РФ - Национальная электронная библиотека НЭБ; 11. Сводная электронная библиотечная система «Лань»; 12. ООО ЭБС «Знаниум».
Практическая под-	г. Калининград, ул. Молодёжная, 3б.	Фермы баскетбольные – 2 шт. Стойки	



Наименование дисциплины	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)	– Спортивный комплекс кафедры: Игровой зал	бадминтонные – 2 шт. Тренировочные баскетбольные кольца – 4 шт. Стойки волейбольные – 2 шт. Шведская стенка – 3 шт. Перекладина к шведской стенке – 3 шт. Брусья к шведской стенке – 3 шт. Скамейки гимнастические – 5 шт. Маты гимнастические – 8 шт. Сетка для волейбола – 2 шт. Ящик для мячей – 2 шт. Стеллажи для спортивного инвентаря – 1 шт. Корзины для мячей – 2 шт.	
	г. Калининград, ул. Молодёжная, 3б. – Спортивный комплекс кафедры: Малый зал	Шведская стенка – 1 шт. Перекладина к шведской стенке – 1 шт. Брусья к шведской стенке – 1 шт. Скамейки гимнастические – 2 шт. Зеркала (1800×1150) см – 2 шт. Мешки боксерские – 2 шт. Маты гимнастические – 4 шт.	
	г. Калининград, ул. Островского, 4, УК-2а. – Физкультурно-оздоровительный комплекс: Игровой зал	Ворота мини-футбола – 4 шт. Щиты баскетбольные – 2 шт. Сетка для б/тенниса – 1 шт. Сетка волейбольная – 1 шт. Стойки волейбольные – 2 шт.	
	г. Калининград, ул. Островского, 4, УК-2а. – Физкультурно-оздоровительный комплекс: Тренажёрный зал	Блины-диски для т/атлетики 100 кг – 5 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 1 шт. Брусья навесные универсальные со спинкой – 1 шт. Горизонтальная гиперэкстензия – 1 шт. Комбинированный станок (турник, брусья, пресс) – 1 шт. Силовой тренажёр – 1 шт. Скамья горизонтальная А 007 – 1 шт. Скамья горизонтальная для жима олимпийской штанги – 1 шт. Скамья для пресса регулируемая – 1 шт. Снаряд «Доска наклонная» –	

Наименование дисциплины	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
		1 шт. Стойка для штанги регулируемая – 1 шт. Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей – 1 шт. Стол-бриф – 1 шт. Стол для армспорта – 2 шт.	
	г. Калининград, ул. Островского, 4, УК-2а. – Физкультурно-оздоровительный комплекс: Зал для тенниса	Стол для настольного тенниса – 4 шт.	
	г. Калининград, ул. Островского, 4, УК-2а. – Физкультурно-оздоровительный комплекс: Стадион	Ворота футбольные – 2 шт. Колодки стартовые – 2 шт. Палочки эстафетные – 10 шт. Конусы разделительные – 11 шт.	
	г. Калининград, ул. Островского, 4, УК-2а. - Физкультурно-оздоровительный комплекс: Спортивный городок	Брусья – 5 пар Лестницы с перекладинами – 12 шт. Горизонтальная разновысотная лестница (22 м) – 1 шт. Горизонтальная лестница (7 м) – 2 шт. Разновысотные многопролетные перекладины – 15 шт.	
	г. Калининград, ул. Молодёжная, 6, УК-1, ауд. 129 - помещение для самостоятельной работы	Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья. Учебное оборудование: компьютеры (10 шт.) с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.	Типовое ПО на всех ПК 1. Операционная система Windows; 2. Офисное приложение MS Office; 3. ПО Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition; 4. Google Chrome (GNU); 5. Учебный комплект программного обеспечения КОМПАС-3D v21; 6. САБ Ирбис 64; 7. MathCAD 2015;

<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
			9. ИСПС «Консультант Плюс»; 10.НЭБ РФ - Национальная электронная библиотека НЭБ; 11. Сводная электронная библиотечная система «Лань»; 12. ООО ЭБС «Знаниум».

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

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

6.2 Универсальная система оценивания результатов обучения включает в себя системы оценок: 1) «зачтено», «не зачтено»; 2) 100 – балльную/процентную систему и правило перевода оценок в пятибалльную систему (табл. 6).

Таблица 6 – Система оценок и критерии выставления оценки

Система оценок Критерий	2	3	4	5
	0-40%	41-60%	61-80 %	81-100 %
	«не зачтено»	«зачтено»		
<b>1 Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов</b>	Обладает частичными и разрозненными знаниями, которые не может научно- корректно связывать между собой (только некоторые из которых может связывать между собой)	Обладает минимальным набором знаний, необходимым для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает набором знаний, достаточным для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает полной знаний и системным взглядом на изучаемый объект
<b>2 Работа с информацией</b>	Не в состоянии находить необходимую информацию, либо в состоянии находить отдельные фрагменты информации в рамках поставленной задачи	Может найти необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, интерпретировать и систематизировать необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, систематизировать необходимую информацию, а также выявить новые, дополнительные источники информации в рамках поставленной задачи
<b>3.Научное осмысление изучаемого явления, процесса, объекта</b>	Не может делать научно корректных выводов из имеющихся у него сведений, в состоянии проанализировать только некоторые из имеющихся у него сведений	В состоянии осуществлять научно корректный анализ предоставленной информации	В состоянии осуществлять систематический и научно корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные	В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные по-

Система оценок	2	3	4	5
	0-40%	41-60%	61-80 %	81-100 %
Критерий	«не зачтено»	«зачтено»		
			задаче данные	ставленной задаче данные, предлагает новые ракурсы поставленной задачи
<b>4. Освоение стандартных алгоритмов решения профессиональных задач</b>	В состоянии решать только фрагменты поставленной задачи в соответствии с заданным алгоритмом, не освоил предложенный алгоритм, допускает ошибки	В состоянии решать поставленные задачи в соответствии с заданным алгоритмом	В состоянии решать поставленные задачи в соответствии с заданным алгоритмом, понимает основы предложенного алгоритма	Не только владеет алгоритмом и понимает его основы, но и предлагает новые решения в рамках поставленной задачи

6.3 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 ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ И ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО РАЗДЕЛА**

Программа модуля дисциплин «Физическая культура и спорт» (дополнительный раздел) для курсантов (студентов) с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для курсантов (студентов) с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей курсантов (студентов) и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей курсанта (студента) с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных курсантом (студентом) после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния курсанта (студента);

- обеспечение психолого-педагогической помощи курсантам (студентам) с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и само-регуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;

- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности курсантов (студентов) с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- реализацию программ мейнстриминга в вузе: включение курсантов (студентов) с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми курсантами (студентами) физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

- привлечение курсантов (студентов) к занятиям адаптивным спортом; подготовку курсантов (студентов) с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для ин-

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

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

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

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

## 8 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа модуля «Физическая культура и спорт» (дополнительный раздел) представляет собой компонент основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 25.05.03 Техническая эксплуатация транспортного радиооборудования, специализация «Техническая эксплуатация и ремонт радиооборудования промышленного флота» и специализация «Информационно-телекоммуникационные системы на транспорте и их информационная защита».

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры судовых радиотехнических систем 22.04.2022г. (протокол № 8).

Заведующий кафедрой  Е.В. Волхонская

Директор института  С.В. Ермаков