

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения

Направленность: Внешнеэкономическая деятельность и межкультурное
взаимодействие

Квалификация выпускника: бакалавр

Кострома
2025

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, утвержденным приказом Минобрнауки России от 15.06.2017 № 555.

Разработал: Кучина Ю.С., зав. кафедрой физического воспитания к.пед.н., доцент

Рецензент:

Абакумов Д.Г., председатель Костромского отделения общероссийской общественной организации «Деловая Россия»

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

Учёным советом КГУ

Протокол заседания № 6 от 10.11.2025г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины:

Формирование у обучающихся способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование у обучающихся способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся потребности использования знаний основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Освоить компетенцию:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы:

ИУК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

ИУК 7.2. Использует знания основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

знать:

Естественно-научные основы двигательной активности, влияние физических упражнений на различные системы организма, основы гигиенической оценки различных видов спорта и систем упражнений, основы здорового образа жизни, основы организации самостоятельных занятий.

уметь:

оценивать уровень физического развития, проводить доступные функциональные пробы и оценивать их результаты, планировать самостоятельные занятия в избранном виде физических упражнений.

владеть:

методами физического воспитания для укрепления здоровья и достижения высокого уровня эффективности профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Изучается на 1 курсе в соответствии с учебным планом.

Объем не менее 72 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

4. Объем дисциплины (модуля)

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	-
Лекции	12
Практические занятия	24
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа в часах	36
Форма промежуточной аттестации	зачёт

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	-
Практические занятия	24
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	-
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Всего	24

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела, темы	Всего час	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	4	-	2
2	Основы здорового образа жизни студентов	6	2	-	4
3	Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки	4	2	-	2
4	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	2	-	4
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка и производственная физическая культура	6	2	-	4
6	Методы самоконтроля состояния физического развития	6	-	4	2
7	Методика оценки показателей функционального состояния	6	-	4	2
8	11 тестов для самоконтроля физической подготовленности	6	-	4	2
9	Методика оценки показателей физического развития и функционального состояния организма	4	-	2	2
10	Методика определения биологического возраста	4	-	2	2
11	Комплексная оценка уровня здоровья по методу Апанасенко	4	-	2	2
12	Методика проведения общеразвивающих упражнений	12	-	6	6
13	Подготовка к зачету	2	-	-	2
	Итого:	72	12	24	36

5.2. Содержание

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены;
2. Краткая характеристика предмета «физическая культура в ВУЗе»;
3. Возникновение и развитие олимпийских игр;
4. Чемпионы и призеры олимпийских игр из Костромы и Костромской области;
5. История возникновения и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Основы здорового образа жизни студентов.

1. Понятие «здоровье», его содержание. Факторы определяющие здоровье.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие;
3. Влияние физических упражнений на органы и системы организма;
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

3. Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки.

1. Методические принципы физического воспитания;
2. Методы физического воспитания;
3. Развитие физических качеств;
4. Общая и специальная физическая подготовка.

4. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Особенности самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль).

5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка и производственная физическая культура.

1. Определение понятия «спорт». Студенческий спорт.
2. Характеристика групп видов спорта и современных систем физических упражнений;
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. Производственная физическая культура.

6. Методы самоконтроля состояния физического развития

1. Выполнить расчет индексов: Индекс Брока– Бругша, Индекс массы тела (ИМТ), Индекс пропорциональности, Индекс Эрисмана, Индекс талии – бедер, Жизненный индекс, Индекс Пинье.
2. Выполнить замеры и расчеты
3. Заполнить протокол занятия

7. Методика оценки показателей функционального состояния

1. Выполнить пробы Штанге и Генчи, Ортостатическая проба, проба Руфье, проба Ромберга измерить артериальное давление, частоту сердечных сокращений.
2. Выполнить замеры и расчеты
3. Заполнить протокол занятия

8. 11 тестов для самоконтроля физической подготовленности

1. Показатели для определения уровня физического состояния по системе «КОНТРЭКС-2» включает 11 показателей и тестов.
2. После суммирования полученных по всем 11 показателям баллов оценивается

физическое состояние.

3. Заполнить протокол занятия

9. Методика оценки показателей физического развития и функционального состояния организма

1. Выполнить расчет индексов: вегетативный индекс Кердо (ВИ), расчётный индекс адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (Р.М. Баевский 1987), коэффициент восстановления пульса;

Выполнить пробы: Яроцкого, Серкина (трехфазная задержка дыхания), лестничная проба (для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы).

Рассчитать коэффициенты: коэффициент эффективности кровообращения (КЭК), коэффициент восстановления пульса.

2. Выполнить замеры и расчеты

3. Заполнить протокол занятия

10. Методика определения биологического возраста

1. Выполнить расчеты биологического возраста по формулам, заполнить анкету.

2. Выполнить замеры и расчеты

3. Заполнить протокол занятия

11. Комплексная оценка уровня здоровья по методу Апанасенко

1. Изучить методику комплексной оценки уровня здоровья по Апанасенко.

2. Провести комплексную оценку уровня здоровья по Апанасенко.

3. Выполнить расчеты показателей

4. Заполнить протокол занятия

12. Методика проведения общеразвивающих упражнений

1. Изучить классификацию ОРУ, методические рекомендации по составлению разминочных комплексов, способы проведения ОРУ

2. Изучить требования к проведению ОРУ, схема проведения ОРУ, основные термины упражнений

3. Изучить правила и формы записи упражнений, основные исходные положения и движения.

4. Составить и правильно записать комплекс ОРУ без предмета и с предметом.

5. Провести комплексы ОРУ в группе.

13. Подготовка к зачету

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельно изучить историю выступления сборных СССР и России на Олимпийских играх. Повторить структуру и содержание Всероссийского	2	Подготовиться к тестированию	Тестирование в конце лекции

		физкультурно-спортивного комплекса ГТО и ознакомиться с видами и техникой выполнения испытаний входящие в комплекс 6 ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет)			
2	Основы здорового образа жизни студентов	Ознакомиться с основами правильного питания (жиры, белки, углеводы и сбалансированное питание), повторить основные составляющие здорового образа жизни. Самостоятельно изучить социально-биологические основы физической культуры: костно-мышечная система; система кровообращения; система дыхания и ее функции; система пищеварения и выделения	4	Подготовиться к тестированию	Тестирование в конце лекции
3	Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки	Ознакомиться со средствами, формами и методами физического развития. Изучить физическое воспитание студенческой молодежи и основы построения спортивной тренировки	2	Подготовиться к тестированию	Тестирование в конце лекции
4	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самостоятельно изучить основы тренировки: физическая нагрузка; утомление и восстановление при физической нагрузке; общие принципы и правила проведения тренировок. Повторить самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом и подготовить дневник самоконтроля	4	Подготовиться к тестированию	Тестирование в конце лекции
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. Профессионально-	Самостоятельно изучить классификацию физических упражнения и методику проведения общеразвивающих упражнений. Ознакомиться с этапами обучения	4	Подготовиться к тестированию	Тестирование в конце лекции

	прикладная физическая подготовка и производственная физическая культура	двигательным действиям. Повторить виды производственной гимнастики и подготовить упражнения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки, микропаузы активного отдыха			
6	Методы самоконтроля состояния физического развития	Подготовить основные понятия, ключевые слова самоконтроля. Субъективные и объективные характеристики. Дневник самоконтроля	2	Подготовиться к устному опросу	Устный опрос на практическом занятии
7	Методика оценки показателей функционального состояния	Изучить материалы по рациональному планированию труда и отдыха.	2	Подготовиться к устному опросу	Устный опрос на практическом занятии
8	11 тестов для самоконтроля физической подготовленности	Изучить формы самостоятельных занятий, их организация и планирование, Особенности самостоятельных занятий женщин	2	Подготовиться к устному опросу	Устный опрос на практическом занятии
9	Методика оценки показателей физического развития и функционального состояния организма	Ознакомиться с современными популярными системами физических упражнений, подготовить краткую характеристику основных групп видов спорта	2	Подготовиться к устному опросу	Устный опрос на практическом занятии
10	Методика определения биологического возраста	Изучить оценку индивидуальных значений биологического возраста, подготовить основные понятия, ключевые слова.	2	Подготовиться к устному опросу	Устный опрос на практическом занятии
11	Комплексная оценка уровня здоровья по методу Апанасенко	Подготовить основные понятия, ключевые слова комплексной оценки уровня здоровья по методу Апанасенко	2	Подготовиться к устному опросу	Устный опрос на практическом занятии
12	Методика проведения общеразвивающих упражнений	Подготовить методики массажа и самомассажа. Гимнастика для глаз, для осанки, упражнения на расслабление.	6	Подготовиться к устному опросу	Устный опрос на практическом занятии
13	Подготовка к зачету		2	см. темы контрольных работ	Контрольная работа

6.2. Тематика и задания для практических занятий

Вопросы для устного опроса в 1 семестре.

1. Физкультура в древнем мире.
2. Развитие физкультуры в средние века.
3. Развитие физкультуры в России.
4. Основные направления физкультуры в настоящее время.
5. Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт».
6. Виды соединения костей
7. Строение поперечно-полосатой мышечной ткани
8. Механизм мышечного сокращения.
9. Роль нервной системы в двигательной активности.
10. Механизмы регуляции силы мышечного сокращения.
11. Роль рефлексов в мышечной системе.
12. Понятие о двигательных программах и их формировании.
13. Энергетическое обеспечение мышечного сокращения.
14. Энергетические субстраты для синтеза АТФ.
15. Кислородный и бескислородный пути синтеза АТФ
16. Понятие дыхания и его этапы.
17. Внешнее дыхание при мышечной деятельности.
18. Роль сердечно-сосудистой системы в обеспечении двигательной активности.
19. Транспорт кислорода кровью.
20. Классификации физических упражнений
21. Срочное влияние интенсивных физических нагрузок на систему кровообращения.
22. Срочное влияние длительных физических нагрузок на систему кровообращения.
23. Дыхание при мышечной активности.
24. Срочное влияние мышечных нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
25. Системы гомеостаза и терморегуляции при мышечной нагрузке.
26. Понятия адаптация, дизадаптация и деадаптация.
27. Влияние регулярных интенсивных физических нагрузок на систему дыхания.
28. Влияние регулярных интенсивных физических нагрузок на систему кровообращения
29. Влияние регулярных низкоинтенсивных физических нагрузок на систему кровообращения
30. Влияние мышечных нагрузок на опорно-двигательный аппарат
31. Здоровье, его содержание и критерии.
32. Проблема здоровья у спортсменов.
33. Роль занятий физическими упражнениями в поддержании здоровья.
34. Взаимосвязь умственной и физической работоспособности.
35. Влияние интенсивности мышечных нагрузок на умственную работоспособность.
36. Влияние длительных мышечных нагрузок на умственную работоспособность.
37. Роль физических нагрузок в предупреждении умственного переутомления.
38. Формы физической активности при напряжённой умственной деятельности.

Вопросы для устного опроса во 2 семестре.

1. Характеристика качества «сила» и факторы его определяющие.
2. Методические подходы к развитию силовых способностей.
3. Характеристика качества «выносливость» и факторы его определяющие.
4. Методические подходы к развитию выносливости.
5. Характеристика качества «быстрота» и факторы его определяющие.
6. Методические подходы к развитию быстроты.
7. Характеристика качества «гибкость» и факторы его определяющие.
8. Методические подходы к развитию гибкости.
9. Характеристика качества «ловкость» и факторы его определяющие.
10. Методические подходы к развитию ловкости.
11. Понятие «традиционных» и «новых» форм занятий физическими упражнениями.

12. Гигиеническая характеристика «видов спорта» - Бег, плавание, виды борьбы, спортивные игры, фитнес, спортивные танцы и др. (Один из видов)
13. Структура занятия физическими нагрузками.
14. Значение разминки перед выполнением интенсивных нагрузок.
15. Основные группы питательных веществ необходимых организму.
16. Основы рационального питания.
17. Связь питания с мышечными нагрузками.
18. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Врачебный контроль, его содержание.
20. Самоконтроль, его основные методы и показатели
21. Оценка физического развития.
22. Оценка функционального состояния.
23. Понятия утомление и усталость
24. Профилактика переутомления
25. Формы двигательной активности в режиме дня
26. Педагогические средства предупреждения переутомления и повышения работоспособности
27. Физические средства снятия переутомления и повышения работоспособности.
28. Массаж и самомассаж.
29. Основные правила проведения массажа.
30. Фармакологические средства преодоления чрезмерного утомления.
31. Влияние курения и алкоголя на организм.

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
<i>а) основная:</i>		
1	Ильинич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ . - аукцион 1 кв. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30.	20
2	Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255
<i>б) дополнительная:</i>		
3	Практические занятия по физической культуре : учеб.-метод. Пособие / сост. В.Н. Зимин, Ю.С. Кучина. – Кострома : КГУ им. Н.А.Некрасова, 2016. – 137 с. Имеется электрон. ресурс	3
4	Методика контроля нагрузок на занятиях по физической культуре : учеб.-метод. пособие / сост. В.Н.Зимин. – Кострома : КГУ им. Н.А.Некрасова, 2014. – 78 с.	4

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniifk.ru/>
4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>

5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>
6. Библиотека КГУ <http://library.ksu.edu.ru/>
7. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. ЭБС «Znanium»

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
156000, Костромская область, г. Кострома, ул. Пятницкая, д. 2/18. Помещения для методико-практической работы: аудитории № 29 (площадь 36,6 кв. м), № 32 (площадь 29,6 кв. м). Количество посадочных мест -70	Оборудование: Стол – 35 шт., стулья – 70 шт., доска маркерная – 1 шт.
156000, Костромская область, г. Кострома, ул. Пятницкая, д. 2/18. Малый спортивный зал, аудитория № 16, площадь 146,7 кв. м	Оборудование: 8 гимнастических стенок, зеркала, станок гимнастический, 10 скамеек, дартс – 6 шт., коврики индивидуальные – 20 шт. а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи). б) бильярд (оборудование – 3 стола, кии, шары)
156000, Костромская область, г. Кострома, ул. Пятницкая, д. 2/18. Помещения для самостоятельной и воспитательной работы: электронный читальный зал с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, аудитория № 202, количество посадочных	Оборудование: стол компьютерный – 22 шт., компьютерное кресло – 3 шт., компьютерное стул – 22 шт., шкаф – 4 шт. Система затемнения дневного света. Персональные компьютеры: мониторы, системные блоки, мыши, клавиатуры, принтеры, сканер (Системный блок N УО1362712, Системный блок N УО1362706, Системный блок N УО1362710, Системный блок N УО1362705, Системный блок N УО1362709, Системный блок N УО1362711, Системный блок N УО1362708, Системный блок N УО1362707, Системный блок N УО1362704, Системный блок Core2Duo E4400 N УО1361944, Системный блок Core2Duo E4400 N УО1361943

мест – 22, площадь 89,4 кв. м	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь N YO1361409, Системный блок, монитор, клавиатура, мышь N YO1361407, Системный блок, монитор, клавиатура, мышь N YO1361411, Системный блок, монитор, клавиатура, мышь N YO1361410, Монитор 17 BenQ7T4FP-71G N YO1361577, Монитор LCD LG19 W1942SE-BF, Black N YO1362693, Монитор LCD LG19 W1942SE-BF, Black N YO1362694, Монитор LCD LG19 W1942SE-BF, Black YO1362695, Монитор LCD LG19 W1942SE-BF, Black N YO1362696, Монитор LCD LG19 W1942SE-BF, Black N YO1362697, Монитор LCD LG19 W1942SE-BF, Black N YO1362698, Монитор LCD LG19 W1942SE-BF, Black N YO1362699, Монитор LCD LG19 W1942SE-BF, Black N YO1362700, Монитор LCD LG19 W1942SE-BF, Black N YO1362701, Монитор LCD LG19 W1942SE-BF, Black N YO1362702, Монитор LCD Samsung 19 N YO1362317, Плоттер HP DesignJet 110+ N YO1361464, Принтер HP LaserJet P2015dn N YO1362151, Принтер HP LaserJet 1300 N YO1360849, Принтер лазерный Kyocera FS-1030D N YO1361988, Принтер Epson Stylus Photo R270 N YO1362084, Устройство многофункциональное Kyocera TASKalfa 181 N YO1362796, Устройство многофункциональное Kyocera TASKalfa 181 N YO1362868, Сканер ЭЛАР ПланСкан N YO1362820 Стационарная демонстрационная система Телевизор-LED 40 Samsung UE-40 C5100QW+DVD-плеер Samsung DVD-C500 N YO1362311, Проектор BenQ MP620P с экраном рулонным N YO1381675 Доступ в электронный читальный зал Президентской библиотеки имени Б.Н. Ельцина Безлимитный интернет, зона Wi-Fi
--------------------------------------	--