

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
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

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 (элективная дисциплина) 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 10.11.2025 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины:

изучение практического применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

Освоение на практике методики проведения занятий и правил различных видов спорта.
Развитие физических качеств.

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

знать:

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

уметь:

- проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

владеть:

- владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к блоку Б.1 вариативной части учебного плана, дисциплина по выбору. Изучается с 1 по 6 семестры обучения.

Дисциплина реализуется в рамках: элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 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	-
Общая трудоемкость в часах	328
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	328
Лекции	-
Практические занятия	328
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа в часах	-
Форма промежуточной аттестации	3,4,5,6 семестр зачёт

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

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

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	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Легкая атлетика	100	-	100	-	-
2	Лыжный спорт Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис), подвижные игры, атлетическая подготовка (муж.), фитнес (жен.)	204	-	204	-	-
3	Контрольный раздел	24	-	24	-	-
	Итого:	328	-	328	-	-

5.2. Содержание:

1. Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды легкой атлетики. Основные правила проведения массовых соревнований.

Бег на короткие дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по прямой на отрезках (30 – 150 м). Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Контрольные забеги на дистанции 60м и 100м. Бег на средние и длинные дистанции. Равномерный, переменный и интервальный бег. Выполнение высокого старта. Кроссовый бег и его особенности. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки в беге по кругу и во встречной эстафете.

Челночный бег и его разновидности. Прыжки в длину с места с короткого и среднего разбега.

Контрольные соревнования в «челночном беге», прыжках в длину с места, эстафетном беге, в беге на 100 м, 2000 м (ж), 3000 м (м)

2. Лыжный спорт

Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Основные правила соревнований. Профилактика обморожений. Подбор инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переноска лыжного инвентаря. Основные лыжные хода: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный.

Обучение различными способами спусков и подъемов. Обучение различными способами поворотов на лыжах. Преодоление дистанций личной длины. Контрольные соревнования: 3000 м(ж.), 5000 м (м.)

Спортивные игры

Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис). Основные правила соревнований. Ведение протоколов в игровых видах спорта. Основные стойки игроков, передвижения во время игры, держание ракеток. Обучение техники подач, приемов, передач, нападающих ударов. Тактические действия в различных игровых видах спорта, взаимодействие игроков. Контрольные технические и физические нормативы.

Атлетическая гимнастика (мужчины)

Безопасность во время занятий в тренажерном зале. Виды силовой подготовки.

Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером.

Силовые упражнения: жим лежа, жим стоя, жим из-за головы, тяга, приседание со штангой и партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки.

Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения с собственным весом. круговые тренировки на развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах. Выполнение контрольных требований в силовых упражнениях.

Фитнес - аэробика

Безопасность на занятиях по фитнес – аэробике. Техника выполнения базовых шагов классической аэробики: (см. в программе).

Обучение технике движений рук: (см. в программе). Обучение танцевальными стилями. Освоение основных танцевальных шагов: мамбо, ча-ча-ча, «шоссе», галоп, твист. Освоение основных элементов хип-хопа. Освоение базовых шагов степ – аэробики. Обучение технике перемещения по степ – платформе.

Выполнение зачетной комбинации классической и степ – аэробики с инструктором. Выполнение зачетной комбинации без инструктора: аэробика и степ – аэробика. Составление индивидуальных комплексов упражнений с гантелями или бодибаром. Составление групповой танцевальной комбинации.

Контрольный раздел

Сдача тестов, разработанных кафедрой физического воспитания, охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Специальная медицинская группа

Строевые и порядковые упражнения на месте. Ходьба обычная и ускоренная. Специальные беговые упражнения. Бег трусцой, равномерный, переменный. Прыжки и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения на растягивание, гибкость, равновесие, с гимнастическими палками и гимнастической стенки, упражнения со скакалкой, обручами и мячами.

Простейшие элементы лыжной подготовки. Подвижные игры. Доступные элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.) Элементы фитнеса (жен.) и атлетическая гимнастика (муж.).

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

Для очной, очно-заочной и заочной формы обучения не предусмотрена.

6.2. Методические рекомендации студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

Организация учебного процесса предусматривает практические занятия.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в институте, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

6.3. Тематика и задания для практических занятий

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

1 курс

Тема реферата: «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья (при вашем заболевании)»

Студенты, желающие написать реферат на другую тему, могут утвердить ее на заседании кафедры физического воспитания

Основные требования к написанию:

1. Тема должна быть раскрыта и написана в соответствии с планом.
2. Объем реферата - не менее 10-12 страниц машинописного текста.
3. Титульный лист оформлен в соответствии с требованиями (ВУЗ, название реферата, ФИО, институт, курс и группа студента выполнившего реферат, консультант ФИО, место и год написания).
4. План работы содержит введение, основную часть и заключение.
5. Список использованной литературы должен содержать не менее 6-8 источников (в соответствии с требованиями к библиографии).
6. План
 - I. Введение. Актуальность здоровья.
 - II. Основная часть. Использование индивидуальной двигательной активности и основных двигательных факторов для профилактики и коррекции здоровья
 - II.1. Краткая характеристика заболевания или его этиология.
 - II.2. Основные физиологические механизмы воздействия физических упражнений на организм.
 - II.3. Тестирование. Определение уровня и качества Вашего здоровья.
 - II.4. Физические упражнения и методы их использования для укрепления Вашего здоровья.
(Составить, грамотно описать комплексы физических упражнений, необходимых для укрепления Вашего здоровья, определение адекватности нагрузки).
 - III. Заключение. (что показано, что противопоказано).

2 курс

Студенты 2 курса раскрывают в реферате проблему оздоровления средствами физического воспитания. Студенты педагогических специальностей освещают проблемы

здорового образа жизни и организации спортивно - массовой и оздоровительной работы с детьми.

Предлагаются следующие темы:

1. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у детей начальной школы.
2. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у подростков 5-8 классов.
3. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у юношей и девушек в старших классах.
4. Вредные привычки как угроза жизни школьников. Профилактика приобщения к ним в условиях школы.
5. Режим дня школьников, как модель формирования здорового образа жизни.
6. Здоровьесберегающие педагогические технологии – основа сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.
7. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в домашних условиях.
8. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в школах интернатах.
9. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей – инвалидов.
10. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей.
11. Повышение стрессоустойчивости средствами и методами физического воспитания.
12. Профессионально важное двигательное качество работников умственного труда.
13. Память и методы ее совершенствования в процессе физического воспитания.
14. Внимание: средства и методы его развития и совершенствования.
15. Физическая культура в регуляции психофизических состояний.
16. Основные принципы обучения движениям и способам регуляции физических нагрузок.
17. Тесты для определения резервных возможностей организма и их использование в профессиональной двигательной подготовке.
18. Воспитание личностных социально-значимых качеств социальных работников в процессе профессиональной двигательной активности.
19. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.
20. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
22. Проблемы здоровья при использовании компьютерной техники.
23. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
24. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы (школа, вуз, лагерь труда и отдыха).
25. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
26. Средства массовой информации и их влияние на вовлечение к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.
27. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие и физической культуры и спорта.
28. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.

3 курс

Тема: «Индивидуальный двигательный образ жизни студента 3-го курса филологического факультета Петрова И.Н.».

План

Введение. Актуальность проблемы. Ваша основная валеологическая оздоровительная концепция. Ценностное отношение к здоровью. Здоровье и профессия.

Основная часть. Индивидуальный двигательный образ жизни.

1. Индивидуальная двигательная активность.
2. Тестирование состояния здоровья. Определение оптимальной для Вас физической нагрузки.
3. Особенности Вашего рационального питания.

4. Средства и методы в физическом воспитании для повышения стрессоустойчивости (дыхательные упражнения, релаксационные и т.д.).

5. Активный отдых - одно из средств укрепления здоровья и совершенствования профессиональной подготовки.

6. Основные оздоровительные системы укрепления зрения, опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Ваша жизненная позиция относительно здоровья.

Зачетные требования

1. Консультации по проблемам индивидуальной двигательной активности согласно расписания.

2. Представить на кафедру физического воспитания отпечатанный вариант не позднее, чем за 2 недели до зачетной сессии.

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

№ 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	Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. - Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-7591-1336-2 : 176.62.	14
3	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
4	Физическая культура: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
<i>б) дополнительная:</i>		
5	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590
6	Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007
7	ГТО в вузе : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зимина]. - Кострома : КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67. Имеется электрон. ресурс	8
8	Гемореологические аспекты выносливости в спорте. Монография. – Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2006. –101с.	75

9	Силовые способности человека и их развитие. Учебное пособие – Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2015.– 78с.	50
10	Физкультура для специальной медицинской группы. Методическое пособие.– Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета.–2012.– 51 с.	25

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

Информационно-образовательные ресурсы:

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. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
5. Российский Студенческий Спортивный Союз <http://www.studsport.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. Спортивный зал (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам, аудитория № 25, количество мест – 80, площадь 602,8 кв. м	Оборудование: а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи); б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетки, мячи); в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи); г) бадминтон (оборудование – разметка, 6 стоек, сетки, воланы, ракетки); д) большой теннис (оборудование – разметка, стойки с сеткой, ракетки, мячи). Имеется 7 гимнастических скамеек, 20 легкоатлетических барьеров, 2 гимнастических стенки, перекладина 15 матов. Зал радиофицирован, имеется электротабло

156000, Костромская область, г. Кострома, ул. Пятницкая, д. 2/18. Атлетический зал, аудитория № 18, площадь 445,9 кв. м	Оборудование: а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование – степы (50 шт.), тренажеры (35 шт.), гимнастические стенки (10 шт.), перекладина, весы, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (40 шт.), мячи надувные (30 шт.); б) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки, мячи). Зал радиофицирован
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. Тренажерный зал, аудитория № 13, площадь 37,2 кв. м	Оборудование: 6 штанг, 8 силовых тренажеров, гири – 7 штук
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	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 YO1362712, Системный блок N YO1362706, Системный блок N YO1362710, Системный блок N YO1362705, Системный блок N YO1362709, Системный блок N YO1362711, Системный блок N YO1362708, Системный блок N YO1362707, Системный блок N YO1362704, Системный блок Core2Duo E4400 N YO1361944, Системный блок Core2Duo E4400 N YO1361943 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

посадочных мест – 22, площадь 89,4 кв. м	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
---	---