

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 08.07.2025 15:30:05
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec3ad1bf35f08

УП: 41.03.05
Международные
отношения 2024.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП

Васильева Е.Н.

25 июля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	41.03.05 Международные отношения
Направленность (профиль):	Международные отношения и дипломатия
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Гужова Т.И.

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний о роли физической культуры, а также изучение методов, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья

Задачи :

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание теоретических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Спортивные танцы

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Спортивные танцы

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
самостоятельная работа	0
часов на контроль	4

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	3

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Тема 1. Роль физической культуры в развитие личности				
1.1	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, основные функции. Средства физической культуры, их составляющие. Формирование физической культуры в развитии личности	Лек	1	2	
1.2	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, основные функции. Средства физической культуры, их составляющие. Формирование физической культуры в развитии личности	Пр	1	2	
	Раздел 2. Тема 2. Физическая культура в структуре образования, её задачи в профессиональной подготовке студентов				
2.1	Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебного года	Лек	1	2	
2.2	Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебного года	Пр	1	2	
	Раздел 3. Тема 3. Основы здорового образа жизни. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности				

3.1	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь физической культуры и образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни	Лек	1	3	
3.2	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь физической культуры и образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни	Пр	1	3	
	Раздел 4. Тема 4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Средства и методы профилактики утомления. Основы адаптации организма человека к физической деятельности, факторам окружающей среды				
4.1	Воздействие физической культуры на жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к физическим нагрузкам, при различных воздействиях внешней среды. Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные факторы	Лек	1	3	

4.2	Воздействие физической культуры на жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к физическим нагрузкам, при различных воздействиях внешней среды. Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные факторы	Пр	1	3	
	Раздел 5. Тема 5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России				
5.1		Лек	1	2	
5.2		Пр	1	2	
	Раздел 6. Тема 6. Общая физическая подготовка студентов, её цели и задачи в образовательном процессе				
6.1	Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи	Лек	1	3	
6.2	Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи	Пр	1	3	
	Раздел 7. Тема 7. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов				
7.1	Формы занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование)	Лек	1	2	
7.2	Формы занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование)	Пр	1	2	
	Раздел 8. Тема 8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности				

8.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	Лек	3	3	
8.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	Пр	3	3	
	Раздел 9. Тема 9. Средства и методы формирования правильной осанки. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности				
9.1	Виды нарушений осанки, причины возникновения, последствия нарушений, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки	Лек	3	3	
9.2	Виды нарушений осанки, причины возникновения, последствия нарушений, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки	Пр	3	3	
	Раздел 10. Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).				
10.1	Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	Лек	3	3	
10.2	Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	Пр	3	3	

	Раздел 11. Тема 11. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время				
11.1	Производственная гимнастика. Методики овладения важными умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание)	Лек	3	3	
11.2	Производственная гимнастика. Методики овладения важными умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание)	Пр	3	3	
	Раздел 12. Тема 12. Основные критерии здорового образа жизни				
12.1	Режим дня, занятия физической культурой, рациональное питание, отсутствие вредных привычек	Лек	3	2	
12.2	Режим дня, занятия физической культурой, рациональное питание, отсутствие вредных привычек	Пр	3	2	
	Раздел 13. Тема 13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы, показатели				
13.1	Особенности самостоятельных занятий активный отдых, коррекция физического развития и телосложения, развитие отдельных физических качеств. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля	Лек	3	3	
13.2	Особенности самостоятельных занятий активный отдых, коррекция физического развития и телосложения, развитие отдельных физических качеств. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля	Пр	3	3	
13.3		Зачёт	3	2	

Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
2	Тренинг

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных теоретических учебных занятий.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и знаний теоретического раздела программы.

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусмотрено формирование следующей компетенции: способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общая характеристика компетенции: общекультурная (универсальная) компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО) бакалавриат

8.3. Требования к рейтинг-контролю

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Бароненко, Рапопорт, Здоровье и физическая культура студента, Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2018, ISBN: 978-5-98281-157-8, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=372244
Л.1.2	Гужова В. А., Арепина, Лисицына, Фирсов, Оздоровительная физическая культура, Тверь: Тверской государственный университет, 2023, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=5468279
Л.1.3	Гужова, Титкова, Физическая культура и спорт, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671
Л.1.4	Конеева, Зайцев, Томашевская, Покровская, Почечура, Романов, Колтан, Лизогубенко, Пельменев, Зайцева, Жигарева, Горячева, Брагина, Брагина, Физическая культура, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18617-8, URL: https://urait.ru/bcode/545163

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	WinDjView
5	ABBYY Lingvo x5
6	OpenOffice
7	VLC media player

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГГ)
2	Репозиторий ТвГУ
3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
4	ЭБС ТвГУ
5	ЭБС BOOK.ru
6	ЭБС «Лань»
7	ЭБС IPRbooks
8	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
9	ЭБС «ЮРАИТ»
10	ЭБС «ZNANIUM.COM»
11	СПС "КонсультантПлюс"
12	СПС "ГАРАНТ"

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-209	стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, ворота для мини-футбола, гандбола,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины (модуля) осуществляется в следующих формах:

- 1) Теоретические тесты;
- 2) Рабочая тетрадь лекционного курса; 3) Зачет.

Методика оценивания уровня освоения компетенций по дисциплине (модулю)

Оценивание знаний, умений, владения (умения применять) и (или) опыта деятельности дисциплины (модуля) производится:

- на очной форме обучения – в рамках балльно-рейтинговой системы, включая рубежную и текущую аттестации;