

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 11.06.2026 17:33:54
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
С.Ю. Николаева
«26» июня 2025 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Физическая культура

Направление подготовки

Направленность (профиль)

БАКАЛАВРИАТ

Для студентов очной-заочной и заочной формы обучения

Составитель: *доцент, к.мед.н, Т.А. Шверина*

Тверь, 2025

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины

Физическая культура

2. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины является формирование у обучающихся представления о роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья и способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование системы знаний о влиянии физической активности на организм человека;
- формирование системы знаний о здоровье и нормах здорового образа жизни;
- привитие положительных мотиваций к соблюдению и пропаганде здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;
- формирование ценностного отношения к здоровью и физической культуре;
- ознакомление студентов с основными направлениями организации физического воспитания.

3. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть программы бакалавриата для всех направлений заочной формы обучения. Выпускник с квалификацией бакалавр должен обладать различными универсальными компетенциями, в том числе способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая культура базируется на знаниях анатомии и физиологии человека, валеологии, полученных обучающимися в рамках школьной программы. Изучение данной дисциплины является необходимым условием для освоения программы бакалавриата, так как здоровый образ жизни является значимым фактором в профессиональной подготовке студентов. Только здоровый человек способен успешно справляться с учебными нагрузками в вузе и в дальнейшем в полной мере выполнять социальные и профессиональные функции.

4. Объем дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции - 10 часов, практические занятия 4 часа;

самостоятельная работа: 58 часов.

5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	<p>УК – 7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК – 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.</p>

6. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения: зачет

7. Язык преподавания: русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабор.) работы	
Раздел 1. Валеологические основы физического воспитания	14	2	0	12

Тема 1. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека	7	1		6
Тема 2. Здоровье как социальная ценность	7	1		6
Радел 2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни	42	6	4	32
Тема 3. Влияние физической активности на организм человека	12	1	2	8
Тема 4. Гипокинезия и гиподинамия и их влияние на здоровье человека	12	1	2	8
Тема 5. Здоровое питание и физическая активность	9	1		8
Тема 6. Роль физической культуры в профилактике зависимости от психотропных активных веществ	9	1		8
Радел 3. Методы и средства физической культуры	16	2	0	14
Тема 7. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	8	1		7
Тема 8. Гигиенические основы физического воспитания	8	1		7
ИТОГО	72	10	4	58

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Раздел 1. Валеологические основы физического воспитания		
Тема 1. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека	Лекция	Традиционная лекция Дистанционные образовательные технологии
Тема 2. Здоровье как социальная ценность	Лекция, практическое занятие	Лекция-визуализация Дистанционные образовательные технологии Тестирование
Радел 2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни		

Тема 3. Влияние физической активности на организм человека	Лекция, практическое занятие	Лекция-визуализация Дистанционные образовательные технологии, тестирование
Тема 4. Гипокинезия и гиподинамия и их влияние на здоровье человека	Лекция, практическое занятие	Лекция-визуализация Дистанционные образовательные технологии. Решение практических ситуаций
Тема 5. Здоровое питание и физическая активность	Лекция, практическое занятие	Лекция-визуализация Дистанционные образовательные технологии. Проектные технологии
Тема 6. Роль физической культуры в профилактике зависимости от психотропных активных веществ	Лекция	Проблемная лекция Дистанционные образовательные технологии
Раздел 3. Методы и средства физической культуры		
Тема 7. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Лекция	Проблемная лекция. Дистанционные образовательные технологии
Тема 8. Гигиенические основы физического воспитания	Лекция	Проблемная лекция. Дистанционные образовательные технологии

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

1.1. Контрольные вопросы для подготовки к практическим занятиям

Раздел 1. Валеологические основы физического воспитания

1. Физическая культура и ее роль в жизнедеятельности современного человека;
2. Понятие здоровья. Определение здоровья (ВОЗ);
3. Уровни здоровья: индивидуальное, групповое, популяционное, общественное;

4. Показатели индивидуального здоровья;
5. Показатели общественного здоровья;
6. Факторы влияющие на здоровье человека: наследственные, экологические, социальные, экономические;
7. Факторы риска здоровья;
8. Определение профилактики. Профилактика первичная, вторичная, третичная;
9. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ).

Раздел 2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни

1. Основы ЗОЖ современного человека;
2. Тенденции и проблемы здоровья населения в настоящее время;
3. Медицинская активность населения;
4. Роль двигательной активности в формировании ЗОЖ;
5. Гиподинамия, причины и ее профилактика;
6. Значение психического здоровья в формировании ЗОЖ;
7. Психоэмоциональные перенапряжения. Профилактика стрессов;
8. Основы нутрициологии. Значение здорового питания в формировании ЗОЖ;
9. Формирование зависимости от ПАВ. Причины: биологические, психологические, социальные;
10. Курение и методы борьбы с ним. Профилактика курения;
11. Алкоголизм и проблемы, связанные с алкоголизмом. Профилактика алкоголизма;
12. Наркомания. Причины и виды зависимости от ПАВ;
13. Роль физической культуры в профилактике зависимости от ПАВ.

Раздел 3. Методы и средства физической культуры

1. Здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
2. Критерии оценки индивидуального здоровья: субъективные и объективные показатели;
3. Методы диагностики функционального состояния организма;
4. Оценка функционального состояния организма по данным субъективных и объективных показателей;

1.2. Темы рефератов для самостоятельной работы студентов

1. Роль физической культуры и спорта в формировании личности;
2. Определения понятия «здоровье». Компоненты здоровья. Оздоровительные доктрины мира;
3. Факторы риска для здоровья человека: большие и малые;
4. Гиподинамия, причины и последствия для здоровья. Профилактика гиподинамии с помощью средств физической культуры;
5. Стрессы, причины, влияние на здоровье. Профилактика стрессов и физическая культура;
6. Курение, статистика распространения, влияние на здоровье;
7. Алкоголизм, его медицинские и социальные последствия;
8. Наркомания, причины, медицинские и социально-экономические последствия. Роль физической культуры в профилактике зависимости от ПАВ.

1.3. Примеры тестов

1. Здоровье населения рассматривается (изучается) как:

- а) оценка показателей естественного движения населения
- б) оценка показателей общей смертности и инвалидности
- в) многофакторная проблема, включающая цели и задачи по изучению здоровья населения
- г) оценка показателей рождаемости и смертности

2. Факторами, оказывающими влияние на здоровье, являются все, кроме:

- а) генетические
- б) экологические
- в) отношение к религии
- г) уровень качества медицинской помощи

3. Удельный вес образа жизни в возникновении патологии у населения

- а) 20 – 29 %
- б) 30 – 39%
- в) 40 – 47%
- г) 48 – 51%

4. Элементы здорового образа жизни, кроме:

- а) трудовая и физическая активность
- б) медицинская активность
- в) уровень общего образования
- г) рациональное питание

5. Доля влияния здравоохранения на состояние здоровья населения:

- а) 8 – 10%
- б) 11 – 15%
- в) 16 – 20%
- г) 21 – 25%

6. Основные факторы закаливания все, кроме:

- а) воздух
- б) питание
- в) вода
- г) ультрафиолетовое излучение солнца

7. Медиаторы удовольствия:

- а) витамины
- б) эндорфины
- в) лекарственные препараты
- г) кофе и шоколад

10. Гиподинамия не приводит к следующим нарушениям в организме:

- а) болезням опорно-двигательного аппарата
- б) снижению функций сердечно-сосудистой системы
- в) полифагии
- г) ожирению

1.4. Перечень практических заданий

Задание 1. Провести самооценку своего состояния здоровья по субъективным показателям:

- самочувствие и настроение, желание вести активный образ жизни;
- аппетит (хороший, повышенный, пониженный);
- ночной сон (продолжительность и его характеристика);
- наличие или отсутствие болезненных ощущений.

С этой целью в течение недели следует вести дневник самоконтроля за выше перечисленными показателями своего организма. В конце недели сделать выводы.

Задание 2. В течение недели каждый день подсчитывать время двигательной активности, включая все ее виды (ходьба, подъемы и спуски по лестнице, занятия физкультурой и спортом и все другие виды физической работы). После суммирования времени двигательной активности сделать вывод о наличии или отсутствии гиподинамии. Считается, что гиподинамия есть, если за неделю у человека менее 10 часов двигательной активности.

Задание 3. В течение 10 дней вести дневник режима питания и суточного рациона. Записывать время и абсолютно все съеденные продукты. Провести анализ калорийности, сбалансированности и разнообразия питания.

Написать формулы (Брока и Кетле) для расчета «идеального веса» Дать характеристику значений индекса массы тела. Рассчитать собственный индекс массы тела (ИМТ).

1.5. Проектная деятельность

Проект «Коррекция собственного образа жизни по данным комплексного обследования функционального состояния организма»

Этапы проекта:

- 1). Сбор и систематизация данных о функциональном состоянии организма, полученных в ходе выполнения практических заданий;
- 2) Анализ полученных результатов;
- 3) Коррекция собственного образа жизни на основе анализа функционального состояния организма.

1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат:

УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Примеры типовых заданий для промежуточной аттестации

Пример 1.

1. Дать определение здорового образа жизни;
2. Тесты (см примеры в разделе 1У п. 1.3);
3. Кейс.

Определите степень тренированности организма по результатам стандартизированной пробы с 20 приседаниями за 30 сек если: ч.с.с. до пробы в покое 64уд. в мин. Сразу после выполнения пробы ч.с.с. 80 уд. в мин, через одну минуту после пробы 72 уд. в мин, и еще через 2 мин ч.с.с. стала 62 уд. в мин.

Задание

1. Опишите методику выполнения пробы;
2. Дайте оценку тренированности: хорошая, удовлетворительная, неудовлетворительная.

Пример 2.

1. Назовите основные большие факторы риска для здоровья и обоснуйте их негативное влияние на организм человека.

2. Тесты.

3. Кейс.

Девушка 25-ти лет при росте 162 см весит 75кг. Рассчитайте должную массу тела, используя формулу Брока и индекс массы тела (ИМТ) Кетле.

Этапы выполнения

1. Рассчитать должную массу тела по формуле Брока;

2. Рассчитать ИМТ;

3. По полученным результатам дать оценку массы тела у девушки;

4. Дать рекомендации по нормализации массы тела.

Способ проведения промежуточной аттестации: устный и онлайн.

Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации

1. Теоретические вопросы оцениваются по 10- бальной системе

Учитываются:

- полнота и правильность ответа;

- степень понимания излагаемого материала;

- ответы на дополнительные вопросы.

10 баллов – материал изложен полно, определения сформулированы верно. Студент показывает понимание материала, так как может обосновать свои суждения, приводит примеры. На дополнительные вопросы отвечает правильно.

8 баллов – изученный материал изложен полно, допущены незначительные ошибки, которые студент исправляет самостоятельно. На дополнительные вопросы даны правильные ответы.

6 баллов – тема вопроса в основном изложена правильно, но допущены ошибки в формулировках и определениях. Нет обоснования ответа с помощью примеров. Не на все дополнительные вопросы даны правильные ответы.

4 балла – неполное изложение материала, но на дополнительные вопросы ответы даны в основном правильные.

2 балла – в ответе допущены ошибки, нет обоснования собственного суждения. Нет примеров и ответов на дополнительные вопросы.

0 баллов – студент не знает ответа.

Тесты

Задание содержит 5 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется по 1 баллу.

Кейсы

Кейс-задания оцениваются в 25 баллов.

Учитываются:

- теоретические знания;
- умение выполнить задание;
- оценка полученных результатов;
- практические рекомендации по полученным результатам.

25 баллов – задание выполнено полностью без ошибок.

20 баллов – в целом задание выполнено, есть недостатки в практических рекомендациях.

15 баллов – задание выполнено, но не даны практические рекомендации.

10 баллов – не дана оценка полученных результатов, нет практических рекомендаций.

10 баллов – задание выполнялось с ошибками, но в целом студент справился с поставленной задачей.

5 баллов – задание выполнено не в полном объеме, в каждом пункте задания допущены ошибки.

0 баллов – задание не выполнено.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Вайнер Э.Н. Валеология Учебник для вузов / Э.Н.Вайнер – М., Флинта, 2016. – 800 с.

б) Дополнительная литература

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. Учебник/ Г.Л. Билич, Л.В. Назарова – Санкт-Петербург, Фолиант, 2000. – 558 с.

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

1. IBM SPSS Amos 19 – Акт предоставления прав № Us000311 от 25.09.2012

2. MS Office 365 pro plus – Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018

3. Microsoft Windows 10 Enterprise – Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018

4. Microsoft Office 365 pro plus – Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018

5. Microsoft Windows 10 Enterprise – Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018

6. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №956 от 18 октября 2018

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Adobe Reader XI
2. Any Video Converter 5.9.0
3. Deductor Academic
4. G*Power 3.1.9.2
5. Google Chrome
6. R for Windows 3.2.5
7. RStudio
8. SMART Notebook
9. WinDjView 2.0.2
10. Google Chrome

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> ;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp? ;
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. Сайт ВЦМК «Защита», сайты ГУ МЧС в субъектах РФ, сайты Минздрава и Роспотребнадзора. Электронная библиотека www.elibrary.ru
2. <http://znanium.com/go.php?id=508589>

3. <http://znanium.com/go.php?id=513821>
4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271593>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов является неотъемлемой частью изучения дисциплины «Физическая культура». Контроль знаний при самостоятельном изучении тем и вопросов дисциплины осуществляется при проведении текущего контроля в виде устных опросов, письменных контрольных работ и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы также включаются в темы рефератов, которые студенты защищают на практических занятиях, и в перечень вопросов для экзамена.

1. Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Понятие «физическая культура». Цели и задачи физического воспитания
2. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья
3. Определение здоровья. Понятие физического, психического и социального здоровья
4. Здоровье индивидуальное и общественное. Показатели индивидуального и общественного здоровья.
5. Формирование здорового образа жизни. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
6. Влияние физической активности на функциональное состояние организма человека. Влияние на сердечно-сосудистую систему.
7. Влияние физической активности на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физической активности на нервную систему.
9. Гипокинезия и гиподинамия и их влияние на здоровье человека. Причины гиподинамии современного человека.
10. Роль физической культуры в профилактике гиподинамии.
11. Здоровое питание и физическая активность. Роль физической культуры в профилактике ожирения.
12. Сущность формирования зависимости от психотропных активных веществ. Роль физической культуры в профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

13. Личная и общественная гигиена при занятиях физической культурой
14. Профилактика спортивного травматизма при занятиях физической культурой.
15. Первая помощь при спортивных травмах.

2. Вопросы к зачету

1. Предмет и задачи физической культуры.
2. Роль физической культуры в жизнедеятельности человека.
3. Понятие здоровья. Здоровье индивидуальное и общественное.
4. Уровни здоровья. Показатели здоровья.
5. Здоровье и образ жизни. Формирование здорового образа жизни.
6. Влияние физической активности на организм человека: сердечно-сосудистую, нервную системы, опорно-двигательный аппарат.
7. Понятие гипокинезии и гиподинамии и их влияние на здоровье человека.
8. Роль физической культуры в профилактике гиподинамии.
9. Понятие о здоровом питании. Роль физической активности в профилактике ожирения.
10. Зависимость от психотропных активных веществ: физическая, психическая. Абстинентный синдром.
11. Виды зависимости от психотропных активных веществ: курение, алкоголизм, наркомания.
12. Физическая культура как средство профилактики курения, алкоголизма, наркомании.
13. Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом.
14. Гигиенические требования при организации занятий физической культурой.
15. Профилактика спортивного травматизма.
16. Первая помощь при спортивных травмах.

5. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинг-контроль по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г, протокол №8.

VII. Материально-техническое обеспечение

1. Лекционные и учебные аудитории.
2. Мультимедийное оборудование для проведения лекционных и практических занятий.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			