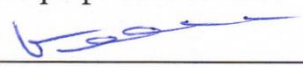



Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 24.04.2024 08:59:34  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:  
Руководитель АОП

д.б.н. проф. С.В. Комин  
  
09 2023 г.  


Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Оздоровительные технологии  
физической культуры**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

---

Направленность (профиль)  
Физкультурное образование

Для студентов 3 курса очной и заочной форм обучения

Составитель: *Зиновьева Е.М.*

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Оздоровительные технологии физической культуры**

Целью преподавания данной дисциплины является формирование компетенций, позволяющих работать в области оздоровительной индустрии.

#### Задачи:

1. Ознакомление с ведущими и наиболее популярными оздоровительными системами, и оздоровительными технологиями
2. Изучение физиологических основ действия основных оздоровительных технологий.
3. Формирование навыка разработки индивидуальных оздоровительных программ, с учетом возраста, пола, уровня функционального состояния занимающегося.
4. Формирование навыка творческого планирования, проведения и контроля эффективности различных форм оздоровительных занятий.

### **2. Место дисциплины в структуре АООП**

Дисциплина относится к блоку дисциплин обязательной части учебного плана. Дисциплина опирается на знания, полученные в ходе освоения курсов теория и методика физической культуры, анатомия человека, физиология человека, теория и методика обучения базовым видам спорта, учебная практика. Необходима для успешного прохождения производственной практики.

**3. Объем дисциплины:** 7 зачетных единиц, 252 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 13 часов, практические занятия 26 часов,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы 10, в том числе курсовая работа 10;

**самостоятельная работа:** 176 часов, в том числе контроль 27.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы ОПК-10.1; ОПК-10.2; ОПК-10.3**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</i>	<i>Оказывает методическую и консультативную помощь занимающимся в сфере оздоровительной физкультуры организует взаимодействие участников деятельности для проведения групповых и индивидуальных занятий организует физкультурно-спортивную досуговую деятельность различных категорий занимающихся</i>

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения \_6**  
семестр экзамен.

**6. Язык преподавания русский.**

**7. РПД** адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения зрения, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

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

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции и	Практические работы	

<b>Тема 1.</b> Оздоровительная физическая культура, исходные понятия, задачи, структура. Сущность понятия «здоровье, здоровый образ жизни». Виды популяционного здоровья. Факторы здоровья. Понятие активное долголетие.	46	2	4	40
<b>Тема 2.</b> функциональные пробы. Понятие физическая работоспособность	52	2	6	44
<b>Тема 3.</b> Понятие гипокенезия и гиподинамия, причины развития, виды. методики оздоровительной физической культуры. использование функциональных проб при подборе физических нагрузок.	52	3	6	42
<b>Тема 4.</b> Характеристика основных оздоровительных технологий	52	4	6	42
<b>Тема 5.</b> Понятие профессиональные болезни и профессионально обусловленные. Значение физической культуры в профилактике профзаболеваний.	50	2	4	42
<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>176+27</b>

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i>	Вид занятия	Образовательные технологии
<b>Тема 1.</b> Оздоровительная физическая культура, исходные понятия, задачи, структура. Сущность понятия «здоровье, здоровый образ жизни». Виды популяционного здоровья. Факторы здоровья. Понятие активное долголетие.	Лекция семинар	Лекция (традиционная, проблемная, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
<b>Тема 2.</b> функциональные пробы. Понятие физическая работоспособность	Лекция семинар	Лекция (традиционная, проблемная, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)

<b>Тема 3.</b> Понятие гипокенезия и гиподинамия, причины развития, виды. методики оздоровительной физической культуры. использование функциональных проб при подборе физических нагрузок.	Лекция семинар	Лекция (традиционная, проблемная, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
<b>Тема 4.</b> Характеристика основных оздоровительных технологий	Лекция семинар	Лекция (традиционная, проблемная, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
<b>Тема 5.</b> Понятие профессиональные болезни и профессионально обусловленные. Значение физической культуры в профилактике профзаболеваний.	Лекция семинар	Лекция (традиционная, проблемная, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)

#### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

<b>Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина</b>	<b>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b>	<b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b>
<b>владеть</b>	Задача 1, 2	
<b>уметь</b>	Подберите функциональные пробы для оценки уровня функционального состояния женщины 40-45 лет начинающей занятия в фитнес-клубе. В вашем распоряжении тонометр, пульсометр. Дайте характеристику нагрузочным и без нагрузочным функц. пробам.	Предложены три пробы, подобраны адекватно.  Названы по две-три ФП обеих категорий; указаны их цели; указаны особенности проведения и противопоказания.
<b>знать</b>	<b>Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?</b> +Кувырок	За каждый правильный ответ – 1 балл.

	<p>+Толкание ядра  Ходьба на лыжах  Езда на велосипеде  <b>Назовите</b>  <b>преимущества занятий</b>  <b>оздоровительной ходьбой:</b>  Быстрое достижение  оздоровительного эффекта  Монотонность занятий  ходьбой  +Можно заниматься в  любом возрасте  +Легко дозировать  нагрузку по самочувствию  <b>Какой вид физической</b>  <b>активности наиболее</b>  <b>доступен начинающим?</b>  Бокс  +Хотьба  +Плавание  Тяжелая атлетика</p> <p><u>Тема 4. Циклические</u>  <u>упражнения в оздоровительных</u>  <u>целях</u>  <b>Какую пользу приносят</b>  <b>занятия циклическими</b>  <b>видами?</b>  Повышают силовые  способности  Увеличивают количество  жировой ткани  +Улучшают потребление  организмом кислорода  +Увеличивают  эффективность работы сердца  <b>Что является главным</b>  <b>на начальном этапе</b>  <b>тренировки в</b>  <b>оздоровительной ходьбе и</b>  <b>беге?</b>  Техника передвижения  Скорость передвижения  +Время пребывания на  дистанции  +Подбор правильной  обуви  <b>Продолжительность</b>  <b>ходьбы для достижения</b>  <b>оздоровительного эффекта</b>  +не менее 30 минут  более 5 часов</p>	
--	---	--

	не более 10 минут не более 30 минут	
--	--	--

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
владеть	охарактеризуйте понятие гиподинамия, составьте презентацию.	Наглядность, тезисное изложение материала о причинах и последствиях гиподинамии, указаны методы профилактики
уметь	Проведите сравнительный анализ аэробных и анаэробных видов физических нагрузок. Заполните таблицу	Таблица заполнена верно, указаны все пункты правильно (отл); заполнены все пункты, есть незначительные ошибки, или приведены один-два примера) (хор); Не все пункты заполнены (три из пяти), есть незначительные ошибки, или три из пяти пунктов заполнены правильно (удовл); пункты заполнены два и менее, есть ошибки (неуд)
знать	<p><b>Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</b></p> <p>Снижает активность физического состояния +Способствует усилению кровообращения и обмена веществ +Повышает работоспособность Ухудшает настроение</p> <p><b>Как правильно дышать при выполнении упражнений?</b></p> <p>Задерживать дыхание Не обращать внимания на дыхание +Ритмично +Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища</p> <p><b>Сколько раз</b></p>	Один балл за каждый правильный ответ

	<p><b>рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?</b></p> <p>Сколько захочется 2-4 раза Более 20-30 раз +Не менее 8-12 раз</p> <p><b>С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?</b></p> <p>Упражнения для спины и брюшного пресса Упражнения на гибкость +Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения +Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем</p> <p><b>Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</b></p> <p>Средством развития физических качеств Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний +Средством повышения работоспособности +Средством способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения</p>	
--	--	--

Задача 1: Дайте характеристику, укажите значение гигиенической утренней гимнастики для лиц зрелого возраста (55-60 лет). Приведите примеры 2-3 упражнений.



Задача 2: Дайте характеристику, укажите значение гигиенической утренней гимнастики для детей дошкольного возраста (4-5 лет). Приведите примеры 2-3 упражнений.

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### а) Основная литература

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для ВУЗОВ/Э.Н.Вайнер.-11-е издание.- М.Флинта, 2021-448с.
2. Кондаков, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учебное пособие /В.Л.Кондаков, А.А.Горелов,О.Г.Румба,Е.Н.Копейкина.М.:Юрайт,2024-335с.
3. Никитушкин В.Г.Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие для ВУЗОВ 3-е издание, переработанное и дополненное/ В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, Е.Н.Чернышева. М.:Юрайт,2024-28с.

### б) Дополнительная литература:

1. Егорова С. А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 92 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457956>
2. Морозов В.О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: учебно-методическое пособие / В.О. Морозов ; науч. ред. Н.А. Каргапольцева. - 2-е изд., стер. - М. : Флинта, 2014. - 112 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1965-7 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363712>
3. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс] : методические указания / . - Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. -2227-8397. -Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>

4. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П. Асташина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 189 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>

5. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М.Г. Ишмухаметов. - Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. - 193 с. — 978-5-85218-711-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>

***Перечень программного обеспечения:***

1. Список ПО:
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор OPENOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

1. ЭБС Лань
2. ЭБС Znanium.com
3. ЭБС Университетская библиотека online
4. ЭБС ЮРАЙТ
5. ЭБС IPR SMART
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Рабочая программа предусматривает лекционные и практические занятия, целью которых является ознакомление студентов с основными видами оздоровительно-рекреационной работы. Занятия проводятся в интерактивной форме в виде дискуссии, презентации, работа в малых группах. Студенты самостоятельно представляют какую-либо оздоровительную технологию, пользуясь знаниями, полученными в ходе обучения, ресурсами интернета, литературы.

В ходе совместной работы студенты должны овладеть методиками оздоровительных технологий, умением составлять программы индивидуальных оздоровительных занятий с учетом возрастных и функциональных особенностей занимающихся.

Занятие 1 . Циклическая аэробика, использование аэробных упражнений в оздоровительной физической культуре. Бодибилдинг, плюсы и минусы, требования к контингенту занимающихся.

Литература: ресурсы интернет, Кондаков, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учебное пособие 2024г.-335с. г.

Занятие 2. Изотон – система силовой оздоровительной тренировки. Принципы построения системы и отдельного тренировочного занятия.

Литература: ресурсы интернет, Кондаков, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учебное пособие 2024г.-335с.

Занятие 3 . Аквааэробика. Вода как фактор оздоровления. Особенности контингента занимающихся, основные требования к построению занятия, виды занятий.

Литература: ресурсы интернет, Кондаков, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учебное пособие 2024г.-335с.

Занятие 4. Пилатес, каланетика, оздоровительная ходьба – виды занятий для лиц старшего возраста и лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Литература: ресурсы интернет, Кондаков, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учебное пособие 2024г.-335с.

Занятие 5. Итоговое занятие.

**Экзамен проходит в форме защиты проектов.** Моделируется ситуация представления фитнес-тренером своих услуг. Студент подготавливает презентацию по выбранному им виду оздоровительной технологии.

Требование к презентации:

1. Не более 7-8 слайдов
2. Указать целевую аудиторию
3. Краткая характеристика оздоровительной технологии
4. Примерный план тренировок и конспект 1 занятия
5. Заявленный результат и время его достижения
6. Противопоказания к занятиям.

**Требования к рейтинг-контролю.**

Дисциплина заканчивается экзаменом. Студент должен набрать в течение семестра 60 баллов, 40 баллов – экзамен. Каждое практическое занятие оценивается в 5 баллов. В них входит проведение и оформление целей, задач и выводов лаб. работы, работа на семинарах.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

*Мультимедийный комплекс для транслирования звука, лабораторное оборудование (система «варикард», периметр, тонометры)*

## **VIII. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья**

В процессе преподавания дисциплины обеспечивается соблюдение следующих **специальных условий для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения:**

– возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать нарушение зрения;

– обеспечение беспрепятственного доступа в помещения (учебные аудитории, помещения для самостоятельной работы и др.), а также пребывания них.

В процессе преподавания дисциплины используются **адаптационные и вспомогательные технологии**, такие как:

а) технологии здоровьесбережения: обеспечиваются соблюдением ортопедического режима, профилактикой утомляемости, соблюдение эргономического режима и обеспечением архитектурной доступности среды (окружающее пространство, расположение учебного инвентаря и оборудования аудиторий обеспечивают возможность доступа в помещении и комфортного нахождения в нём).

б) Использование возможностей электронной информационно образовательной среды Университета:

в) технологии индивидуализации обучения: обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций.

**Учебно-методические материалы** для обучающихся из числа инвалидов и лиц с нарушениями зрения предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть по просьбе студента частично осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья широко используется индивидуальная работа. Под

индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа.

Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

**При проведении процедуры текущего контроля результатов обучения** по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в печатной форме укрупненным шрифтом);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в электронной форме, в аудио формате);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (набор ответов на компьютере, устно).

**В ходе проведения промежуточной аттестации** предусмотрено:

– предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

– возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

– увеличение продолжительности проведения аттестации;

– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателем).

### **IX. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	литература	Обновлен список основной литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.
2.			