

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 25.09.2023 18:03:40  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Утверждаю:  
Руководитель ООП  
С.В. Комин  
«31» сентября 2023г.

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: *к.б.н., доцент Папин М.А.*

Тверь, 2022

## **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 ООП**

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.

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа:** лекции 12 часов, практические занятия 10 часов,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_10\_\_\_, в том числе курсовая работа \_10\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_175\_\_\_ часов, в том числе контроль \_9\_\_\_.

**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<br/>организует взаимодействие участников деятельности для проведения групповых и индивидуальных занятий<br/>организует физкультурно-спортивную досуговую деятельность различных категорий занимающихся</i> |

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** \_6 семестр экзамен, для ЗФО экзамен 4 курс.

**6. Язык преподавания** русский.

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

**1. Для студентов очной формы обучения**

| 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. Значении физической культуры в профилактики профзаболеваний.  | 50         | 2         | 4         | 42            |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>252</b> | <b>13</b> | <b>26</b> | <b>176+27</b> |

## 2. Для студентов заочной формы обучения

| Учебная программа –<br>наименование<br>разделов и тем                     | Всего<br>(час.) | Контактная работа (час.) |  |                    | Самостояте<br>льная<br>работа (час.) |
|---|-----------------|--------------------------|--|--------------------|--------------------------------------|
|   |                 | Лекции                   | Практические<br>(лабораторны<br>е) занятия | Контроль<br>СРС КР |                                      |
| Оздоровительная физическая культура, исходные понятия, задачи, структура. | 126             | 6                        | 4  | 5                  | 119                                  |
| Характеристика основных оздоровительных технологий                        | 126             | 6                        | 6  | 5                  | 119                                  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>252</b>      | <b>12</b>                | <b>10</b>                                  | <b>10</b>          | <b>175+9</b>                         |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов и<br>тем (в строгом<br>соответствии с разделом<br>II РПД)  | Вид занятия       | Образовательные технологии  |
|---|-------------------|---|
| <p><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.</p> | Лекция<br>семинар | Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация)<br>Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол) |
| <p><b>Тема 2.</b> функциональные пробы. Понятие физическая работоспособность</p>  | Лекция<br>семинар | Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация)<br>Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол) |
| <p><b>Тема 3.</b> Понятие гипокенезия и гиподинамия, причины развития, виды. методики оздоровительной физической культуры. использование функциональных проб при подборе физических нагрузок.</p>                               | Лекция<br>семинар | Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация)<br>Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол) |
| <p><b>Тема 4.</b> Характеристика основных оздоровительных технологий</p>  | Лекция<br>семинар | Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация)<br>Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол) |
| <p><b>Тема 5.</b> Понятие профессиональные болезни и профессионально обусловленные. Значения физической культуры в профилактики профзаболеваний.</p>  | Лекция<br>семинар | Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация)<br>Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол) |

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

| 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   | Задача 1, 2   |   |
| уметь   | <p>Подберите функциональные пробы для оценки уровня функционального состояния женщины 40-45 лет начинающей занятия в фитнес-клубе. В вашем распоряжении тонометр, пульсометр.</p> <p>Дайте характеристику нагрузочным и без нагрузочным функц.пробам.</p>   | <p>Предложены три пробы, подобраны адекватно.</p> <p>Названы по две-три ФП обеих категорий; указаны их цели; указаны особенности проведения и противопоказания.</p> |
| знать   | <p><b>Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?</b></p> <p>+Кувырок<br/>+Толкание ядра<br/>Ходьба на лыжах<br/>Езда на велосипеде</p> <p><b>Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:</b></p> <p>Быстрое достижение оздоровительного эффекта<br/>Монотонность занятий ходьбой</p> <p>+Можно заниматься в любом возрасте<br/>+Легко дозировать нагрузку по самочувствию</p> <p><b>Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?</b></p> <p>Бокс<br/>+Ходьба<br/>+Плавание<br/>Тяжелая атлетика</p> | <p>За каждый правильный ответ – 1 балл.</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p align="center"><u>Тема 4. Циклические упражнения в оздоровительных целях</u></p> <p><b>Какую пользу приносят занятия циклическими видами?</b></p> <p>Повышают силовые способности<br/>Увеличивают количество жировой ткани<br/>+Улучшают потребление организмом кислорода<br/>+Увеличивают эффективность работы сердца</p> <p><b>Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?</b></p> <p>Техника передвижения<br/>Скорость передвижения<br/>+Время пребывания на дистанции<br/>+Подбор правильной обуви</p> <p><b>Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта</b><br/>+ не менее 30 минут<br/>более 5 часов<br/>не более 10 минут<br/>не более 30 минут</p> |  |
|--|--|--|

| <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>   | охарактеризуйте понятие гиподинамия, составьте презентацию.                                       | Наглядность, тезисное изложение материала о причинах и последствиях гиподинамии, указаны методы профилактики   |
| <b>уметь</b>   | 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, |

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
|                     |  | <p>или приведены один-два примера) (хор);<br/>         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)</p> |
| <p><b>знать</b></p> | <p><b>Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</b><br/>         Снижает активность физического состояния<br/>         +Способствует усилению кровообращения и обмена веществ<br/>         +Повышает работоспособность<br/>         Ухудшает настроение</p> <p><b>Как правильно дышать при выполнении упражнений?</b><br/>         Задерживать дыхание<br/>         Не обращать внимания на дыхание<br/>         +Ритмично<br/>         +Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища</p> <p><b>Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?</b><br/>         Сколько захочется<br/>         2-4 раза<br/>         Более 20-30 раз<br/>         +Не менее 8-12 раз</p> <p><b>С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?</b><br/>         Упражнения для спины и брюшного пресса<br/>         Упражнения на гибкость<br/>         +Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения<br/>         +Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-</p> | <p>Один балл за каждый правильный ответ</p>   |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>сосудистой и дыхательной систем</p> <p>Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <p>Средством развития физических качеств</p> <p>Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний</p> <p>+Средством повышения работоспособности</p> <p>+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. 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>
2. 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>

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>

***Перечень программного обеспечения:***

Список ПО:

Google Chrome б

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows антивирус

paint.net б

STDU Viewer version 1.6.375.0 б

Microsoft Windows 10 Enterprise Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017;

MS Office 365 pro plus Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017;

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

*1. ЭБС "ЛАНЬ" договор № 04-е/21 от 02.08.2021*

*2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" договор № 16-06/2021 от 02.08.2021*

*3. ЭБС "ZNANIUM.com" договор № 05-е/эбс от от 02.08.2021*

*4. ЭБС "IPRbooks" договор № 8097/21К от от 02.08.2021*

*5. ЭБС ЮРАЙТ договор № 02-е/21 от от 02.08.2021*

**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, Селуянов В.Н. «Технология оздоровительной физической культуры», 2006 г.

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

Литература: ресурсы интернет, Селуянов В.Н. «Технология оздоровительной физической культуры», 2006 г.

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

Литература: ресурсы интернет, Селуянов В.Н. «Технология оздоровительной физической культуры», 2006 г.

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

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.

*2) 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, лабораторное оборудование (система «варикард», периметр, тонометры)*

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

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины                           | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|-------|---|------------------------------|---|
| 1.    | IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации | ФОС, критерии оценки         | Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023         |
| 2.    |   |                              |   |