

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель ООП  
  
 Иванова С.А.  
 "25" апреля 2022 г.  


## Рабочая программа дисциплины

# Оздоровительные системы физических упражнений

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план  
 35.03.01 Лесное дело

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

|                         |     |                            |
|-------------------------|-----|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:            |     | зачеты 2, 4                |
| аудиторные занятия      | 128 |                            |
| самостоятельная работа  | 200 |                            |

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |     | 2 (1.2) |     | 3 (2.1) |     | 4 (2.2) |     | Итого |     |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
|   | 17      | 15  | 17      | 15  |         |     |         |     |       |     |
| Неделя                                    | уп      | рпд | уп      | рпд | уп      | рпд | уп      | рпд | уп    | рпд |
| Практические                              | 34      | 34  | 30      | 30  | 34      | 34  | 30      | 30  | 128   | 128 |
| Итого ауд.                                | 34      | 34  | 30      | 30  | 34      | 34  | 30      | 30  | 128   | 128 |
| Контактная работа                         | 34      | 34  | 30      | 30  | 34      | 34  | 30      | 30  | 128   | 128 |
| Сам. работа                               | 48      | 48  | 52      | 52  | 48      | 48  | 52      | 52  | 200   | 200 |
| Итого                                     | 82      | 82  | 82      | 82  | 82      | 82  | 82      | 82  | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна; канд. биол. наук, доц., Гужова Татьяна Ивановна*

Рабочая программа дисциплины

**Оздоровительные системы физических упражнений**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 7/26/2017г. №706)

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и различных видов оздоровительных физических упражнений, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность. |
|-----|--|

**Задачи :**

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;

- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                   |   |
|-------------------|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.ДВ.01  |
| <b>2.1</b>        | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1             | для освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные в результате изучения предмета «Физическая культура» на уровне средней школы |
| <b>2.2</b>        | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>                     |
| 2.2.1             | Адаптивная физическая культура  |
| 2.2.2             | Атлетическая гимнастика   |
| 2.2.3             | Баскетбол   |
| 2.2.4             | Волейбол  |
| 2.2.5             | Физическая культура и спорт   |
| 2.2.6             | Футбол  |
| 2.2.7             | Учебная практика  |
| 2.2.8             | Безопасность жизнедеятельности  |
| 2.2.9             | Преддипломная практика  |

**3. 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**

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем  | Вид занятия | Семестр / Курс | Часов | Источники | Примечание |
|-------------|--|-------------|----------------|-------|-----------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Пилатес</b>   |             |                |       |           |            |
| 1.1         | Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих) | Пр          | 1              | 4     |           |            |

|   |  |    |   |    |  |  |
|---|--|----|---|----|--|--|
| 1.2                                     | Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих) | Ср | 1 | 8  |  |  |
| 1.3                                     | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).  | Пр | 1 | 6  |  |  |
| 1.4                                     | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).  | Ср | 1 | 8  |  |  |
| 1.5                                     | Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки  | Пр | 1 | 8  |  |  |
| 1.6                                     | Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки  | Ср | 1 | 8  |  |  |
| <b>Раздел 2. Стретчинг</b>              |  |    |   |    |  |  |
| 2.1                                     | Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).   | Пр | 1 | 4  |  |  |
| 2.2                                     | Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).   | Ср | 1 | 8  |  |  |
| 2.3                                     | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).  | Пр | 1 | 6  |  |  |
| 2.4                                     | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).  | Ср | 1 | 8  |  |  |
| 2.5                                     | Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины, ног, рук, груди.   | Пр | 1 | 6  |  |  |
| 2.6                                     | Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины, ног, рук, груди.   | Ср | 1 | 8  |  |  |
| <b>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</b> |  |    |   |    |  |  |
| 3.1                                     | Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).   | Пр | 2 | 6  |  |  |
| 3.2                                     | Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).   | Ср | 2 | 13 |  |  |
| 3.3                                     | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).  | Пр | 2 | 6  |  |  |
| 3.4                                     | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).  | Ср | 2 | 13 |  |  |
| 3.5                                     | Комплексы упражнений   | Пр | 2 | 8  |  |  |
| 3.6                                     | Комплексы упражнений   | Ср | 2 | 13 |  |  |
| 3.7                                     | Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).   | Пр | 2 | 10 |  |  |
| 3.8                                     | Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).   | Ср | 2 | 13 |  |  |

|     |   |    |   |    |  |  |
|-----|---|----|---|----|--|--|
|     | <b>Раздел 4. Пилатес</b>  |    |   |    |  |  |
| 4.1 | Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).                        | Пр | 3 | 4  |  |  |
| 4.2 | Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).                        | Ср | 3 | 8  |  |  |
| 4.3 | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).   | Пр | 3 | 6  |  |  |
| 4.4 | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).   | Ср | 3 | 8  |  |  |
| 4.5 | Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса | Пр | 3 | 8  |  |  |
| 4.6 | Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса | Ср | 3 | 8  |  |  |
|     | <b>Раздел 5. Стретчинг</b>  |    |   |    |  |  |
| 5.1 | Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).  | Пр | 3 | 4  |  |  |
| 5.2 | Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).  | Ср | 3 | 8  |  |  |
| 5.3 | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).   | Пр | 3 | 6  |  |  |
| 5.4 | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).   | Ср | 3 | 8  |  |  |
| 5.5 | Комплексы упражнений на все группы мышц   | Пр | 3 | 6  |  |  |
| 5.6 | Комплексы упражнений на все группы мышц   | Ср | 3 | 8  |  |  |
|     | <b>Раздел 6. Ритмическая гимнастика</b>   |    |   |    |  |  |
| 6.1 | Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).                        | Пр | 4 | 6  |  |  |
| 6.2 | Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).                        | Ср | 4 | 13 |  |  |
| 6.3 | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). .   | Пр | 4 | 6  |  |  |
| 6.4 | Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). .   | Ср | 4 | 13 |  |  |
| 6.5 | Комплексы упражнений  | Пр | 4 | 8  |  |  |
| 6.6 | Комплексы упражнений  | Ср | 4 | 13 |  |  |
| 6.7 | Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).  | Пр | 4 | 10 |  |  |
| 6.8 | Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).  | Ср | 4 | 13 |  |  |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1–4 модуле: 100% посещение – 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- упражнения базовой программы пилатеса: сотня; раскручивание вниз; скручивание наверх; круги ногой; круги двумя ногами;
- упражнения общей физической подготовки: поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены,

|   |
|---|
| руки за головой;<br>- упражнения программы стретчинга: из положения седа наклон вперед. |
| <b>5.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации</b>                 |
| Приложение 1.   |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

Основная:

1. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959261>
2. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — 978-5-8149-2527-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html>

Дополнительная:

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — 978-5-94839-628-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83607.htm>

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |   |
|----|---|
| Э1 | Занятие фитнесом в доме и зале: <a href="https://www.syl.ru/article/198323/new_fitnes">https://www.syl.ru/article/198323/new_fitnes</a> |
| Э2 | Здоровый образ жизни, здоровье и красота: <a href="http://www.rusmedserver.ru/">http://www.rusmedserver.ru/</a>                         |
| Э3 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  |
| Э4 | ГТО - нормы: <a href="http://www.gto-normy.ru/">http://www.gto-normy.ru/</a>  |

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |   |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows 10 Enterprise             |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office профессиональный плюс 2013 |
| 6.3.1.3 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows  |
| 6.3.1.4 | Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian         |
| 6.3.1.5 | Google Chrome                               |
| 6.3.1.6 | WinDjView                                   |

### 6.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|         |  |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | ЭБС «ZNANIUM.COM»  |
| 6.3.2.2 | ЭБС «ЮРАИТ»  |
| 6.3.2.3 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                          |
| 6.3.2.4 | ЭБС IPRbooks   |
| 6.3.2.5 | ЭБС «Лань»   |
| 6.3.2.6 | ЭБС BOOK.ru  |
| 6.3.2.7 | ЭБС ТвГУ   |
| 6.3.2.8 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) |
| 6.3.2.9 | Репозиторий ТвГУ   |

### 6.4 Образовательные технологии

|       |  |
|-------|--|
| 6.4.1 | Технологии личностно-ориентированного подхода  |
| 6.4.2 | Технологии дифференцированного физкультурного образования  |
| 6.4.3 | Здоровьесберегающие технологии   |
| 6.4.4 | Информационно-коммуникативные технологии   |
| 6.4.5 | Технология поддержки   |
| 6.4.6 | Методы развития физических качеств: равномерный метод, переменный метод, повторный метод, круговой метод |

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудитория | Оборудование   |
|-----------|--|
| 3-320     | комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное, мячи, сетка волейбольная тренировочная, сетка для бадминтона, скамья гимнастическая, трос для волейбольной сетки, утяжелители, ферма под щит баскетбол, медицинбол |
| 3-321     | комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для бодибаров  |
| 3-323     | комплект учебной мебели, монитор, принтер, беговая дорожка, велоэргометр, степпер эллиптический, стол н/т складной, дартс, коврики гимнастические, палки гимнастические, скакалки, мячи для настольного тенниса  |

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

Требования к рейтинг-контролю:

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное

количество: 7 баллов за один тест.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

Виды упражнений Кол-во упражнений

Обязательные упражнения

(по выбору)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)

1

Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, руки скрестно, кисти на плечах, ноги закреплены под углом 90° (раз в мин.)

Силовые упражнения

(по выбору) Сед углом с гимнастической палкой (раз) 2

Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)

Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)

Приседания с отягощением 10 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика.

Прыжковые упражнения

(по выбору) Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз) 1

Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз) Упор–

присев – упор–лежа (раз)

Прыжком смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста (по одному из каждой группы). Максимальное количество: 10 баллов за один тест. Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока - 2 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

Виды упражнений

Тест на скоростно-силовую подготовленность Девушки

Бег – 100 м (сек.)

Юноши

Бег – 100 м (сек.)

Тест на силовую подготовленность

Девушки

Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):

Юноши

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):

Тест на общую выносливость:

Девушки

Бег (по выбору):

2000 м (мин.,с.)

500 м (мин.,с.)

Юноши

Бег (по выбору):

3000 м (мин.,с.)

1000 м (мин.,с.)

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

#### 9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)

| № п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|--------|---|------------------------------|---|
| 1.     |   |                              |   |
| 2.     |   |                              |   |
| 3.     |   |                              |   |
| 4.     |   |                              |   |