

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 16.09.2022 08:06:55
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Утверждаю:
Руководитель ООП
С.В. Комин
«31» сентября 2022г.

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 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, 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	
Тема 1. 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
Тема 2. функциональные пробы. Понятие физическая работоспособность	52	2	6	44

Тема 3. Понятие гипокенезия и гиподинамия, причины развития, виды. методики оздоровительной физической культуры. использование функциональных проб при подборе физических нагрузок.	52	3	6	42
Тема 4. Характеристика основных оздоровительных технологий	52	4	6	42
Тема 5. Понятие профессиональные болезни и профессионально обусловленные. Значении физической культуры в профилактики профзаболеваний.	50	2	4	42
ИТОГО	252	13	26	176+27

2. Для студентов заочной формы обучения

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

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
<p>Тема 1. Оздоровительная физическая культура, исходные понятия, задачи, структура. Сущность понятия «здоровье, здоровый образ жизни». Виды популяционного здоровья. Факторы здоровья. Понятие активное долголетие.</p>	Лекция семинар	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
<p>Тема 2. функциональные пробы. Понятие физическая работоспособность</p>	Лекция семинар	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
<p>Тема 3. Понятие гипокенезия и гиподинамия, причины развития, виды. методики оздоровительной физической культуры. использование функциональных проб при подборе физических нагрузок.</p>	Лекция семинар	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
<p>Тема 4. Характеристика основных оздоровительных технологий</p>	Лекция семинар	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
<p>Тема 5. Понятие профессиональные болезни и профессионально обусловленные. Значения физической культуры в профилактики профзаболеваний.</p>	Лекция семинар	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация) 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>Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?</p> <p>+Кувырок +Толкание ядра Ходьба на лыжах Езда на велосипеде</p> <p>Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:</p> <p>Быстрое достижение оздоровительного эффекта Монотонность занятий ходьбой</p> <p>+Можно заниматься в любом возрасте +Легко дозировать нагрузку по самочувствию</p> <p>Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?</p> <p>Бокс +Ходьба +Плавание 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 align="center">Какую пользу приносят занятия циклическими видами?</p> <p align="center">Повышают силовые способности Увеличивают количество жировой ткани +Улучшают потребление организмом кислорода +Увеличивают эффективность работы сердца</p> <p align="center">Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?</p> <p align="center">Техника передвижения Скорость передвижения +Время пребывания на дистанции +Подбор правильной обуви</p> <p align="center">Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта + не менее 30 минут более 5 часов не более 10 минут не более 30 минут</p>	
--	---	--

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,

		<p>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)</p>
<p>знать</p>	<p>Какую пользу приносит утренняя гимнастика? Снижает активность физического состояния +Способствует усилению кровообращения и обмена веществ +Повышает работоспособность Ухудшает настроение</p> <p>Как правильно дышать при выполнении упражнений? Задерживать дыхание Не обращать внимания на дыхание +Ритмично +Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища</p> <p>Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? Сколько захочется 2-4 раза Более 20-30 раз +Не менее 8-12 раз</p> <p>С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику? Упражнения для спины и брюшного пресса Упражнения на гибкость +Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения +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.			
2.			