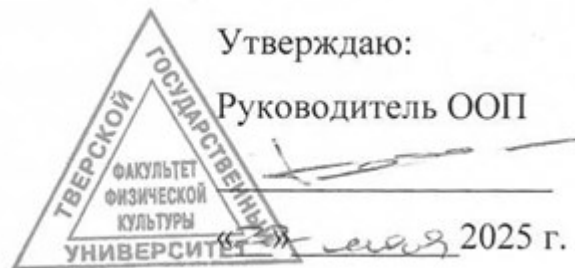


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна
Должность: проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 09.09.2025 17:34:15
Уникальный программный ключ:
6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05322d13

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



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, 2025

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.

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.)		Контроль СРС КР	Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) занятия		
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 <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i>	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. 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, визуализация, проблемная, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
Тема 2. функциональные пробы. Понятие физическая работоспособность	Лекция семинар	Лекция (традиционная, визуализация, проблемная, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
Тема 3. Понятие гипокенезия и гиподинамия, причины развития, виды. методики оздоровительной физической культуры. использование функциональных проб при подборе физических нагрузок.	Лекция семинар	Лекция (традиционная, визуализация, проблемная, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
Тема 4. Характеристика основных оздоровительных технологий	Лекция семинар	Лекция (традиционная, визуализация, проблемная, лекция вдвоем, лекция-консультация) Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол)
Тема 5. Понятие профессиональные болезни и профессионально обусловленные. Значении физической культуры в профилактики профзаболеваний.	Лекция семинар	Лекция (традиционная, визуализация, 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

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	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.
знать	Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям? +Кувырок +Толкание ядра Ходьба на лыжах Езда на велосипеде Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: Быстрое достижение оздоровительного эффекта Монотонность занятий ходьбой +Можно заниматься в любом возрасте +Легко дозировать нагрузку по самочувствию Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим? Бокс +Хотьба +Плавание Тяжелая атлетика <u>Тема 4. Циклические упражнения в оздоровительных целях</u> Какую пользу приносят занятия циклическими видами?	За каждый правильный ответ – 1 балл.

	Повышают силовые способности Увеличивают количество жировой ткани +Улучшают потребление организмом кислорода +Увеличивают эффективность работы сердца Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге? Техника передвижения Скорость передвижения +Время пребывания на дистанции +Подбор правильной обуви Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта +не менее 30 минут более 5 часов 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 дви и менее, есть ошибки (неуд)
знать	Какую пользу приносит утренняя гимнастика? Снижает активность физического состояния +Способствует усилению кровообращения и обмена веществ +Повышает работоспособность Ухудшает настроение Как правильно дышать при выполнении упражнений? Задерживать дыхание Не обращать внимания на дыхание +Ритмично +Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? Сколько захочется 2-4 раза Более 20-30 раз +Не менее 8-12 раз 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-сосудистой и дыхательной систем Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?	Один балл за каждый правильный ответ

	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	
--	---	--

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 (4-5лет). 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. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для ВУЗОВ/Э.Н.Вайнер.-11-е издание.- М.Флинта, 2021-448с.
3. 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>

4. Кондаков, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учебное пособие / В.Л.Кондаков, А.А.Горелов, О.Г.Румба, Е.Н.Копейкина. М.: Юрайт, 2024-335с.

5. 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>

Перечень программного обеспечения:

Список ПО:

1. Яндекс Браузер
2. Kaspersky Endpoint Security
3. Многофункциональный редактор OPENOFFICE

4. ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

ЭБС Лань

ЭБС Znanium.com

ЭБС Университетская библиотека online

ЭБС ЮРАЙТ

ЭБС IPR SMART

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. 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, лабораторное оборудование (система «варикард»,
тонометры, секундомеры)

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.	литература	Обновлен список основной литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.