

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна

Должность: проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 02.09.2025 11:08:42

Уникальный программный ключ:

6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05322d13

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

Панкрушина А. Н.

29.05.2025 г.



Рабочая программа дисциплины

Системы оздоровления и продления жизни человека

Закреплена за кафедрой **Зоологии и физиологии**

Учебный план
06.04.01 Биология

Квалификация **магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

в том числе:

аудиторные занятия 26

самостоятельная работа 82

Виды контроля в семестрах:

зачеты 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	13	13	13	13
Практические	13	13	13	13
Итого ауд.	26	26	26	26
Контактная работа	26	26	26	26
Сам. работа	82	82	82	82
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., *Белякова Е.А.* _____

Рабочая программа дисциплины

Системы оздоровления и продления жизни человека

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 06.04.01 Биология (приказ Минобрнауки России от 8/11/2020 г. № 934)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью освоения дисциплины является формирование способности планировать и реализовывать профессиональные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека, формирование здорового образа жизни;
-----	---

Задачи:

- 1) овладеть системой знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- 2) изучить методы, объективно оценивающие исходный уровень физического развития, функциональной и физической подготовленности;
- 3) изучить влияние занятий оздоровительными системами на организм человека разного возраста

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.ДВ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физиология стресса	
2.1.2	Экологическая физиология	
2.1.3	Патологическая физиология человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Этические проблемы биомедицины	

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-3.1: Планирует и реализует профессиональные мероприятия, направленные на формирование и поддержание здорового образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья человека

ПК-3.2: Планирует мероприятия по выявлению и предотвращению вредного влияния негативных социальных факторов на здоровье человека

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	Примечание
	Раздел 1. Рациональная жизнедеятельность человека					
1.1	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности человека	Лек	3	4		
1.2	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности	Ср	3	8		
1.3	Проблема движения и здоровья	Лек	3	2		
1.4	Проблема движения и здоровья	Ср	3	8		
1.5	Психологические основы здоровья	Лек	3	2		
1.6	Психологические основы здоровья	Ср	3	8		
	Раздел 2. Специальные и общие средства оздоровления					
2.1	Средства специально-оздоровительной направленности и их характеристика	Лек	3	2		
2.2	Средства специально-оздоровительной направленности и их характеристика	Пр	3	2		
2.3	Средства специально-оздоровительной направленности и их характеристика	Ср	3	8		
2.4	Средства обще-оздоровительной направленности	Пр	3	10		
2.5	Средства обще-оздоровительной направленности	Ср	3	40		
2.6	Современные методические подходы к профилактике старения и продления жизни	Лек	3	3		
2.7	Современные методические подходы к профилактике старения и продления жизни	Пр	3	1		
2.8	Современные методические подходы к профилактике старения и продления жизни	Ср	3	10		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации
Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации приведены в приложении 1
5.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации
Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации приведены в приложении 1

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	Программы оздоровления : учебное пособие: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/60282/1/978%E2%80%93935%E2%80%932376-0_2018.pdf
Э2	МЕДИ РУ. Профилактика старения, продление жизни и биоактивация: методические подходы: https://medi.ru/info/4213/
Э3	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: https://cyberleninka.ru/article/n/printsiy-profilakticheskikh-ozdorovitelnyh-i-bioaktiviruyuschih-meropriyatiy-v-antivozrastnoy-medicine-1
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
6.3.1.7	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
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)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Аудитория	Оборудование
5-116	компьютер, переносной ноутбук, реограф-полианализатор «РЕАН-ПОЛИ»
5-308	мультимедийный комплекс, переносной ноутбук, учебная мебель
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации приведены в приложении 2	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ		
Перечень практических работ: 1. Методики определения уровня здоровья 2. Средства специально-оздоровительной направленности и их характеристика 3. Оздоровительная аэробика 4. Оздоровительная система К.Купера, Н.М. Амосова, М. Гриненко. Комплексные оздоровительные системы. 5. Системы дыхательной гимнастики 6. Медико-биологические, естественно-природные и психологические средства оздоровления 7. Профилактика старения, продление жизни и биоактивация		
5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации (примеры)		
Типовые контрольные задания и способ проведения текущей аттестации		Критерии оценивания и шкала оценивания
Тестовые задания: Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, противопоказано: 1) бег 2) плавание 3) ходьба 4) езда на велосипеде Вид аэробики, противопоказанный лицам, страдающим недостатком Ca^{2+}: 1) аквааэробика; 2) кардиоаэробика; 3) степаэробика; 4) аэробоксинг.		Каждый правильно выбранный вариант ответа оценивается в 1 балл
5.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации (примеры)		
Перечень вопросов для зачета 1. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности человека. 2. Проблема движения и здоровья. 3. Концепция здоровья. Методики определения уровня здоровья 4. Психологические основы здоровья. 5. Принципы и основы формирования здорового образа жизни. 6. Средства специально-оздоровительной направленности: оздоровительный бег, оздоровительная ходьба и пр. 7. Принципы оздоровительной тренировки. 8. Общая характеристика различных видов аэробики. 9. Оздоровительная система К. Купера 10. Программа здоровья Н. М. Амосова 11. Программа здоровья Г. С. Шаталовой 12. Оздоровительные дыхательные системы. 13. Системы оздоровления, основанные на национальных традициях. 14. Современные методические подходы к профилактике старения и продления жизни		
Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Типовые контрольные задания и способ проведения промежуточной аттестации (2–3 примера заданий)	Критерии оценивания и шкала оценивания

ПК-3: Способен планировать и реализовывать профессиональные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека, формирование здорового образа жизни; планировать мероприятия, направленные на устранение вредного влияния на здоровье человека; ПК-3.1: Планирует и реализует профессиональные мероприятия, направленные на формирование и поддержание здорового образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья человека ПК-3.2: Планирует мероприятия по выявлению и предотвращению вредного влияния негативных социальных факторов на здоровье человека	1. Какой интегральный показатель нагрузки используют для определения степени воздействия физических упражнений на организм, его функциональные возможности?	Правильно указанный вариант ответа оценивается в 1 балл. Решение не дано или дано неверное решение – 0 баллов
	2. Система мер, используемых для повышения устойчивости организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды за счет тренировки защитных физиологических механизмов путем систематического, дозированного и комплексного воздействия этими факторами, называется _____.	Правильно указанный вариант ответа оценивается в 1 балл. Решение не дано или дано неверное решение – 0 баллов
	Любям какого возраста рекомендуется езда на велосипеде?	Правильно указанный вариант ответа оценивается в 1 балл. Решение не дано или дано неверное решение – 0 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации для работы на практических занятиях

Практические занятия по дисциплине включают в себя подготовку к докладам и практическим работам. Доклады оцениваются по ряду критериев: логичность изложения; научность представленного материала; наглядность и качество выполнения презентации; полнота раскрытия выбранной тематики; ответы на вопросы.

Практические работы выполняются с использованием медицинского и антропометрического оборудования, соответствующего программного обеспечения. Особенности выполнения заданий и принципы работы с оборудованием описаны в каждой практической работе. Результаты работ оформляются в виде таблиц, расчета формул, выводов.

2. Методические рекомендации по выполнению творческого задания

Темы работ:

1. Оздоровительные системы, рекомендуемые для детей среднего школьного возраста.
2. Оздоровительные системы, рекомендуемые для детей старшего школьного возраста.
3. Оздоровительные системы, рекомендуемые для студентов.
4. Оздоровительные системы, рекомендуемые для людей зрелого возраста
5. Оздоровительные системы, рекомендуемые для людей пожилого возраста с диагнозом гипертония.

Студентом предлагается на выбор одна из тем. Изучаются возрастные особенности человека. Подбирается комплекс оздоровительных мероприятий, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека. Отмечаются противопоказания. Формулируются рекомендации по организации здорового образа жизни, изучаемой возрастной группы. Результаты работы можно представить в виде схем, таблиц, рисунков. Результаты работы оформляются в виде реферата, и могут сопровождаться рисунками, схемами, таблицами. Оформление титульного листа и списка литературы обязательно.

3. Методические рекомендации по самостоятельной работе

Самостоятельная работа студентов направлена на ознакомление с дополнительными темами основных разделов дисциплины и включает:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- выполнение письменных домашних заданий;

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для самостоятельной работы студентов, направленной на закрепление лекционного материала, представлен в рабочей программе дисциплины.

Выполнение письменных заданий осуществляется в виде конспектирования отдельных вопросов теоретического материала, составления схем и таблиц, решения ситуационных задач.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
6.1. Рекомендуемая литература	
Основная:	
1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 10-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 449 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501	
2. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279	
Дополнительная:	
1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : 1. электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 Никифоров, Г. С. Психология здоровья: восточная традиция: учебное пособие / Г. С. Никифоров. - Санкт- Петербург: СПбГУ, 2019. - 110 с. - ISBN 978-5-288-05896-7. – Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1243864	
2. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769	
3. Ясовеев, М. Г. Природные факторы оздоровления: учеб. пособие / М.Г. Ясовеев, Ю.М. Досин. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. — 259 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009044-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/960050	

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)			
№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Перечень программного обеспечения	В перечень программного обеспечения добавлен Многофункциональный редактор ONLYOFFICE	Протокол заседания кафедры зоологии и физиологии № 6 от 26.04.2024 г
2.			
3.			
4.			