

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:05
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Оздоровительные технологии физической культуры

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	6

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Зиновьева Елена Михайловна

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина относится к блоку дисциплин обязательной части учебного плана. Дисциплина опирается на знания, полученные в ходе освоения курсов :

Анатомия человека

Физиология человека

Теория и методика физической культуры

Теория и методика обучения базовым видам спорта

Ознакомительная практика

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Необходима для успешного прохождения производственной практики и проведения оздоровительной реабилитации

Физическая реабилитация

Рациональное питание спортсмена

Лечебная физкультура и массаж

Организация семейного досуга

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	7 ЗЕТ
Часов по учебному плану	252
в том числе:	
самостоятельная работа	176
часов на контроль	27

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

ОПК-10.1: Оказывает методическую и консультативную помощь

ОПК-10.2: организует взаимодействие участников деятельности для проведения различных видов спортивных мероприятий

ОПК-10.3: организует досуговой деятельности различных категорий занимающихся

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
экзамены	6
курсовые работы	6

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура, исходные понятия, задачи, структура.				
1.1	Оздоровительная физическая культура, исходные понятия, задачи и структура.	Лек	6	2	
1.2	Сущность понятия «здоровье, здоровый образ жизни». Виды популяционного здоровья. Факторы здоровья. Понятие активное долголетие	Пр	6	2	
1.3	Оздоровительная физическая культура, исходные понятия, задачи, структура.	Ср	6	40	
	Раздел 2. Функциональные пробы.				
2.1	Определение функциональных проб. Значение проб для оценки состояния здоровья.	Лек	6	2	
2.2	Виды функциональных проб.	Пр	6	6	
2.3	Функциональные пробы.	Ср	6	44	
	Раздел 3. Гипокенезия и гиподинамия. Методики оздоровительной физической культуры. Использование функциональных проб при подборе физических нагрузок.				
3.1	Понятие гипокенезия и гиподинамия, причины развития	Лек	6	2	
3.2	Использование функциональных проб при подборе физических нагрузок.	Пр	6	4	
3.3	Методики оздоровительной физической культуры. использование функциональных проб при подборе физических нагрузок.	Ср	6	42	
	Раздел 4. Характеристика основных оздоровительных технологий				
4.1	Характеристика основных оздоровительных технологий.	Лек	6	4	
4.2	Виды оздоровительных технологий.	Пр	6	10	

4.3	Характеристика основных оздоровительных технологий	Ср	6	42	
	Раздел 5. Профессиональные и профессионально обусловленные заболевания. Значении физической культуры в профилактике профзаболеваний.				
5.1	Понятие профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.	Лек	6	3	
5.2	Значении физической культуры в профилактике профзаболеваний.	Пр	6	4	
5.3	Профессиональные и профессионально обусловленные заболевания. Значении физической культуры в профилактике профзаболеваний.	Ср	6	8	
5.4	Экзамен. Подготовка к экзамену.	Экзамен	6	27	

Образовательные технологии

Для эффективного усвоения теоретического материала и развития практических навыков применяются различные образовательные технологии.

Список образовательных технологий

1	Активное слушание
2	Игровые технологии
3	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
4	Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод б–б, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.)
5	Метод case-study
6	Технологии развития критического мышления
7	Информационные (цифровые) технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Примеры контрольных задания для семинарских/практических/лабораторных занятий:

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 функциональным пробам (Максимальный балл 5, если предложены три пробы, подобраны адекватно. Названы по две-три ФП обеих категорий; указаны их цели; указаны особенности проведения и противопоказания).

Проведите сравнительный анализ аэробных и анаэробных видов физических нагрузок. Заполните таблицу. (максимальный балл 5)

Примеры тестовые вопросы на 1 балл:

1. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

-Кувырок

-Толкание ядра

- Ходьба на лыжах
- Езда на велосипеде
- 2. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
 - Быстрое достижение оздоровительного эффекта
 - Монотонность занятий ходьбой
 - Можно заниматься в любом возрасте
 - Легко дозировать нагрузку по самочувствию
- 3. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
 - Бокс
 - Ходьба
 - Плавание
 - Тяжелая атлетика
- 4. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
 - Снижает активность физического состояния
 - Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 - Повышает работоспособность
 - Ухудшает настроение
- 5. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
 - Задерживать дыхание
 - Не обращать внимания на дыхание
 - Ритмично
 - Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

Примеры тем для рефератов и эссе:

1. Оздоровительные технологии в ДОУ.
2. Оздоровительные технологии в школе.
3. Оздоровительные технологии в высших учебных заведениях.
4. Оздоровительные технологии на производстве.
5. Рекреационно-оздоровительный туризм.
6. Оздоровительная система Пилатес.
7. Основная характеристика и виды Йоги .
8. Оздоровительный бег.
9. Оздоровительная ходьба.
10. Функциональные пробы. Основная характеристика и виды.
11. Оздоровительные технологии для беременных.
12. Питание при занятиях оздоровительной физической культурой
13. Гипокинезия и гиподинамия.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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.

8.3. 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 лабораторной работы, работа на семинарах.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Гужова В. А., Арепина, Лисицына, Фирсов, Оздоровительная физическая культура, Тверь: Тверской государственный университет, 2023, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=5468279
Л.1.2	Бароненко, Рапопорт, Здоровье и физическая культура студента, Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2018, ISBN: 978-5-98281-157-8, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=372244
Л.1.3	Зименкова, Питание и здоровье, Москва: Прометей, 2016, ISBN: 978-5-9907123-8-6, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=278730
Л.1.4	Зименкова Ф. Н., Питание и здоровье, Москва: МПГУ, 2014, ISBN: 978-5-4263-0190-0, URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=70049

Перечень программного обеспечения

1	OpenOffice
2	Google Chrome
3	Adobe Acrobat Reader
4	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «ЮРАИТ»
2	ЭБС «ZNANIUM.COM»
3	ЭБС «Лань»
4	ЭБС ТвГУ
5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-308	проектор, экраны
9-306	МФУ, компьютер
9-302	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, интерактивная доска

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина "Оздоровительные технологии ФК" предусматривает подготовку и

защиту курсовой работы каждым обучающимся. Тема курсовой работы подбирается совместно с преподавателем . Для защиты необходимо подготовить презентацию и доклад.