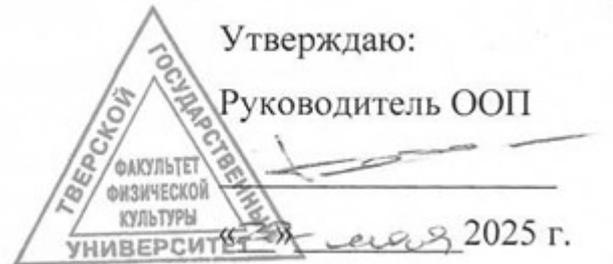


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна  
Должность: проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 10.09.2025 15:36:17  
Уникальный программный ключ:  
6cb002877b2a1ea649fdebb0cc541e4e95322d13

УП: 49.03.01  
Физическая культура  
ЗФО 2025.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: **заочная**

Семестр: **4**

Программу составил(и):

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

Тверь, 2025

## 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

<b>Общая трудоемкость</b>	7 ЗЕТ
Часов по учебному плану	252
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	211
часов на контроль	9

## 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 на курсах:	
экзамены	4
курсовые работы	4

## 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, основные понятия, задачи, структура.				
1.1	Оздоровительная физическая культура, исходные понятия.	Лек	4	6	
1.2	Задачи и структура оздоровительной ФК.	Пр	4	4	
1.3	Оздоровительная физическая культура, исходные понятия, задачи, структура.	Ср	4	60	
	Раздел 2. Характеристика основных оздоровительных технологий.				
2.1	Виды оздоровительных технологий.	Лек	4	6	
2.2	Методики оздоровительных технологий	Пр	4	6	
2.3	Характеристика основных оздоровительных технологий.	Ср	4	151	
2.4	Экзамен и подготовка к нему.	КР	4	9	

### 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 6–6, 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 заданий 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: <a href="http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&amp;ids=5468279">http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&amp;ids=5468279</a>
Л.1.2	Бароненко, Рапопорт, Здоровье и физическая культура студента, Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2018, ISBN: 978-5-98281-157-8, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=372244">https://znanium.com/catalog/document?id=372244</a>
Л.1.3	Зименкова, Питание и здоровье, Москва: Прометей, 2016, ISBN: 978-5-9907123-8-6, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=278730">https://znanium.com/catalog/document?id=278730</a>
Л.1.4	Зименкова Ф. Н., Питание и здоровье, Москва: МПГУ, 2014, ISBN: 978-5-4263-0190-0, URL: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=70049">http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=70049</a>

### 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

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Аудит-я</b>	<b>Оборудование</b>
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.