

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.ДВ.03.1 Оздоровительные технологии в физическом воспитании

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2018

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, Богданов Михаил Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Пед  
Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «17» дек:  
Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Про

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи дисциплины.....	4
2 Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3 Объем и содержание дисциплины.....	4
4 Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	6
5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	9
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	9
7 Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональны	10

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-5 Способен объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины – педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
- А/01.6 Общеобразовательные	ПК-5 Способен объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов	Осуществляет тестирование и контроль в процессе обучения

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-5 Способен объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма обучения																			
		Очная (семестр)										Заочная (семестр)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Биомеханика							+										+			
2	Здоровый образ жизни					+										+					
3	Научно-исследовательская деятельность							+										+			
4	Педагогическая практика					+	+		+	+						+	+		+	+	
5	Преддипломная практика										+										+
6	Спортивная биометрия							+										+			
7	Технологии физической культуры	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+		

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Оздоровительные технологии в физическом воспитании» относится к части, формируемой

Дисциплина «Оздоровительные технологии в физическом воспитании» изучается в 5 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Контактная работа	30	8
Лекции (Лекции)	10	4
Практические (Практ. раб.)	20	4
Самостоятельная работа (СР)	42	60
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Наименование работы	Вид учебной работы			Формы текущего контроля
		Лекции	Практические	СР	

		О	З	О	З	О	З	
5 семестр								
1	Физическая культура	1	1	2	-	4	6	Опрос
2	Научно-теоретическое лекционное занятие	1	-	2	-	4	6	Опрос
3	Биологические основы физической культуры лекционное занятие	1	1	4	1	6	8	Опрос
4	Физиологическая характеристика физической культуры лекционное занятие	1	-	2	1	6	8	Опрос
5	Проявление оздоровительного эффекта от физических упражнений	1	1	4	1	6	8	Опрос; Тест
6	Методические принципы направленности	1	-	2	-	6	8	Опрос
7	Системы и методы контроля	2	-	2	-	4	8	Опрос
8	Контроль состояния здоровья лекционное занятие	2	1	2	1	6	8	Опрос

### **Тема 1. Физическая культура и здоровье человека (ПК-5)**

#### **Лекция.**

Сущность феномена здоровье. Метафизический потенциал личности и ее здоровье. Здоровье, цель или средство.

#### **Практическое занятие.**

Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность.

### **Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений лекционное занятие (ПК-5)**

#### **Лекция.**

Проблематика оздоровительной физической культуры. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

#### **Практическое занятие.**

Осознание здоровья как индивидуальной ценности. Здоровье как компонент социального благополучия.

### **Тема 3. Биологические основы оздоровительной физической культуры лекционное занятие (ПК-5)**

#### **Лекция.**

Биология клетки. Нервно-мышечный аппарат. Физиология мышечной деятельности. Кровообращение. Пищеварение. Иммунная система.

#### **Практическое занятие.**

. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старения человека: ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, остеопороз.

### **Тема 4. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры (ПК-5)**

#### **Лекция.**

Циклические упражнения. Гимнастические упражнения. Силовые упражнения.

#### **Практическое занятие.**

Циклические упражнения. Гимнастические упражнения. Силовые упражнения.

### **Тема 5. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления (ПК-5)**

#### **Лекция.**

Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений. Система аэробного обеспечения. Упражнения анаэробного и смешанного типа.

## Практическое занятие.

Методологические основы оздоровительных систем.

### Тема 6. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности (ПК-5)

#### Лекция.

Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений. Специфика занятий различными видами гимнастики. Ритмическая гимнастика.

#### Практическое занятие.

Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.

### Тема 7. Системы и методы оздоровления организма (ПК-5)

#### Лекция.

Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Прохвцева. Оздоровительные системы аэробной направленности. Атлетическая гимнастика: общие закономерности

#### Практическое занятие.

Специфика восстановления и питания. Оздоровительная система ?Изотон?.

### Тема 8. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре лекционное занятие (ПК-5)

#### Лекция.

Конституция человека. Соматотип. Пропорции тела. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами

#### Практическое занятие.

Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира. Антропометрические обследования. Контроль функций

## 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

### 4.1. Распределение баллов:

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы	Формы	Макс. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Физическая культура	Опрос	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке лекции информацию с практическими занятиями; 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке лекции информацию на практике; 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается.
2.	Научно-теоретическое лекционное	Опрос	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке лекции информацию с практическими занятиями; 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке лекции информацию на практике; 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается.
3.	Биологическое лекционное	Опрос(контрольный срез)	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке лекции информацию с практическими занятиями; 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке лекции информацию на практике; 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается.

4.	Физиологическое состояние физического	Опрос	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке информацию с практическим занятием 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке информацию в практической деятельности 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается
5.	Проявление	Опрос	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке информацию с практическим занятием 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке информацию в практической деятельности 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 балла – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 3 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
6.	Методические направления	Опрос	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке информацию с практическим занятием 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке информацию в практической деятельности 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается
7.	Системы и методы	Опрос	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке информацию с практическим занятием 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке информацию в практической деятельности 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается
8.	Контроль состояния лекционных занятий	Опрос	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке информацию с практическим занятием 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке информацию в практической деятельности 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается
9.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
10.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

## 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Опрос

#### Тема 1. Физическая культура и здоровье человека

Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность. Явление фитнеса

#### Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры лекционное занятие

Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья. Социально-психологические факторы оздоровления

#### Тема 3. Биологические основы оздоровительной физической культуры лекционное занятие

Иммунная система. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старения человека: иммунологический аспект

#### Тема 4. Физиологическая характеристика основных видов физической культуры

1.Циклические упражнения. 2.Гимнастические упражнения. 3.Силовые упражнения. письменная работа

Тема 5. Проявление оздоровительного эффекта в процессе  
Упражнения анаэробного и смешанного типа. 2.Методологические основы оздоровительных систем.

Тема 6. Методические принципы занятий оздоровительной направленности  
Ритмическая гимнастика. 2. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.

Тема 7. Системы и методы оздоровления организма  
Атлетическая гимнастика: общие закономерности. 2.Специфика восстановления и питания.

Тема 8. Контроль состояния здоровья в оздоровительной лекционной занятии  
Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира. 2.Антропометрические обследования. 3.Контроль функции

### Тестирование

Тема 5. Проявление оздоровительного эффекта в процессе  
*Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:*

- 1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
- 2) ритмическую, основную, женскую;
- 3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую;
- 4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную.
5. *Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:*

- 1) гармоническое развитие;
- 2) социальное благополучие;
- 3) хорошее самочувствие;
- 4) здоровье.

6. *В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:*

- 1) оздоровительной, спортивное, рекреационное, гигиеническое;
- 2) оздоровительно-реабилитационной, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационной, гигиеническое;

- 3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
- 4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.

7. *К восточным оздоровительным технологиям относятся:*

- 1) шейпинг, калланетика;
- 2) пилатес, стретчинг;
- 3) бодилэнддинг, ритмическая гимнастика;
- 4) йога, цигун.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

### Типовые вопросы зачета (ПК-5)

Сущность феномена здоровье. 2.Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность. 3.Я

### Типовые задания для зачета (ПК-5)



измерение ЧСС, Измерение Артериального давления, Антропометрические измерения

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компет	Дескрипторы (уровни) – основные призна
«зачтено» (50 - 100 балл	ПК-5	Осуществляет тестирование и контроль в процессе использован
«не зачтено» (0 - 49 баллов	ПК-5	Не способен осуществлять тестирование и контроль в процессе

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содер: Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «? В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплин В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуем В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессии

#### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на л
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

#### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с о Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практич Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинирован

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при от
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответ
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответс
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение о
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложени

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Коц Я.М. Спортивная физиология : учебник. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 239, [1] с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогиче

### 6.2 Дополнительная литература:

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура : Учебник для вузов. - 2-е изд., стер.. - М.: ВЛАДОУ
2. Глазина, Т. А., Кабышева, М. И. Лечебная физическая культура : практикум для спо. - Весь срок охр
3. Губарева, Н. В., Линдт, Т. А., Баймакова, Л. Г. Естественнаучные основы физической культуры (Б

### 6.3 Иные источники:

1. . Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com> - <http://sbiblio.com>
2. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html> - <http://www.lib.ua-ru>
3. Портал «Гуманитарное образование» - <http://www.humanities.edu.ru/>
4. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечени  
Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной  
Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью п  
Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, с

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome Google Inc. 21.10.2014 49.0.2623.112

K-Lite Mega Codec Pack 8.1.0

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Office 2007, 2010

Office 2007, 2010, 2016

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. IPR BOOKS: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
5. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/book>

### Электронная информационно-образовательная среда

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультим