

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.10.2020 14:21:41  
Уникальный программный идентификатор:  
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(МГОУ)

**Факультет физической культуры**  
**Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры**

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 4

Председатель

/Г.Е. Суслий/



**Рабочая программа дисциплины**  
**Оздоровительные технологии в физическом воспитании**

**Направление подготовки**  
44.03.01 Педагогическое образование

**Профиль:**  
Физическая культура

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 20 20 г. № 1

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой  
оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

Протокол « 10 » 06 20 20 г. № 1

И.о. зав. кафедрой

/И.В. Кулишенко/

Мытищи  
2020

Автор-составитель:

Наполова Г.В., к.б.н., доцент кафедры Оздоровительной и адаптивной  
физической культуры МГОУ

Попова И.А. ассистент кафедры Оздоровительной и адаптивной физической  
культуры МГОУ

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительные технологии в физическом воспитании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 44.03.01. «Педагогическое образование» утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ № 121 от 22.02.2018.

Год набора 2020

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Цели и задачи дисциплины                                                                                                                                                         | 4  |
| Место дисциплины в структуре ОП                                                                                                                                                  | 4  |
| Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины                                                                                                           | 4  |
| Структура и содержание дисциплины                                                                                                                                                | 5  |
| Образовательные технологии                                                                                                                                                       | 8  |
| Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов | 8  |
| Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины                                                                                                                      | 18 |
| Материально-техническое обеспечение дисциплины                                                                                                                                   | 19 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Цель освоения дисциплины**

Цель дисциплины - сформировать у студента должную профессиональную готовность к успешной профессиональной самореализации в области применения основных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в процессе их физического воспитания.

#### **Задачи дисциплины:**

- воспитать у студентов понимание социально-педагогической роли физической культуры как средства сохранения и укрепления здоровья занимающихся;
- обеспечить должное овладение студентами системой практических навыков, обеспечивающих их способность к реализации педагогической деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья занимающихся в процессе их физического воспитания.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-8 Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Обучение студентов строится на основе знаний, ранее полученных ими при изучении следующих дисциплин:

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта», «Анатомия», «Биохимия человека», «Основы медицинских знаний», «Гигиена физического воспитания», «Мониторинг физического состояния учащихся», «Лечебная физическая культура».

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | <b>Очная</b>   |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 60,2           |
| Лекции                                       | 20             |
| Лабораторные работы                          | 20             |
| Практические занятия                         | 20             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 4              |
| Контроль                                     | 7,8            |

Форма промежуточной аттестации: зачет 8 семестр

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### Очная форма обучения

| Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                    | Объем, час |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                           | Лекц.      | Пр. зан. | Лаб. раб |
| <b>Раздел 1. Современные подходы к определению понятия «Индивидуальное здоровье»:</b> Понятие «Здоровье». Компоненты и взаимосвязь видов здоровья. Функции здоровья.                                                                                                      | 3          | 3        | 3        |
| <b>Раздел 2. Диагностика и самоконтроль здоровья:</b> Основные подходы к определению уровня здоровья человека. Современные донозологические диагностические модели. Физическое состояние человека. Возрастные аспекты диагностики уровня здоровья.                        | 3          | 3        | 3        |
| <b>Раздел 3. Факторы формирования общественного и индивидуального здоровья человека:</b> Факторы формирования здоровья человека. Образ жизни в укреплении здоровья.                                                                                                       | 3          | 3        | 3        |
| <b>Раздел 4. Оздоровительная тренировка:</b> Физиологические основы оздоровительной тренировки (ОТ). Методы и принципы ОТ. Особенности дозирования физической нагрузки у женщин. Основы дозирования нагрузки для нормализации веса, при отклонениях в состоянии здоровья. | 3          | 3        | 3        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |           |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Раздел 5. Технологии закаливания и питания:</b><br>Характеристика основных оздоровляющих факторов.<br>Понятие и основные принципы закаливания. Механизм закаливания. Виды закаливания. Лечебно-профилактическое значение бани. Баня как средство закаливания. | 3         | 3         | 3         |
| <b>Раздел 6. Комплексные оздоровительные технологии:</b><br>Программа А.М. Амосова.<br>Программа К. Купера. Программы оздоровительной ходьбы и бега, плавания.                                                                                                   | 2         | 2         | 2         |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

| Название темы                                 | Вопросы для самостоятельной работы студентов                                                                                                                                            | Виды работ                                                                          | Количество часов | Методическое обеспечение | Формы отчетности                                |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Компоненты здоровья</b>                    | Сущность индивидуального здоровья.<br>Основные модели здоровья.<br>Основные факторы, определяющие уровень индивидуального здоровья.<br>Взаимосвязь видов здоровья.<br>Функции здоровья. | Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка к тестированию<br>Подготовка реферата |                  | Рекомендуемая литература | Письменный опрос<br>Реферат<br>Тестовые задания |
| <b>Факторы формирования здоровья человека</b> | Генетические факторы.<br>Экологические факторы.<br>Факторы образа жизни.                                                                                                                | Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка к тестированию<br>Подготовка реферата | 2                | Рекомендуемая литература | Письменный опрос<br>Реферат<br>Тестовые задания |
| <b>Комплексные оздоровительные технологии</b> | Система Н.М. Амосова.<br>Система К. Купера.<br>Программа занятий оздоровительной ходьбой.<br>Программа занятий оздоровительным ходьбой.<br>Программа занятий оздоровительным плаванием. | Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка к тестированию<br>Подготовка реферата | 2                | Рекомендуемая литература | Письменный опрос<br>Реферат<br>Тестовые задания |

#### 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

##### 5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Выпускник по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

| Код и наименование компетенций                                                                                                                                         | Этапы формирования                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ДПК-8 Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

## 5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этапы сформированности                                     | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценивания                                                                                      | Шкала оценивания (баллы) |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| ДПК-8                   | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- возрастные особенности развития личности;<br>- современные средства и методы обучения и воспитания;<br>- современные виды спорта и особенности соревновательной деятельности;<br><b>Уметь:</b><br>- планировать и осуществлять индивидуальную работу с обучающимися;<br>- использовать средства и методы обучения и воспитания, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся;<br><b>Владеть:</b><br>- способами индивидуального обучения;<br>- навыками педагогического взаимодействия при реализации индивидуального обучения; | Текущий контроль:<br>Реферат,<br>тестирование,<br>письменный опрос<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 41-60                    |
|                         | Продвинутый              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- особенности проведения творческих конкурсов и олимпиад по образовательным предметам;<br>- особенности индивидуального обучения различных категорий обучающихся<br>- современные оздоровительные технологии.<br><b>Уметь:</b><br>- использовать современные средства физической культуры и спорта, оздоровительные технологии, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся;<br><b>Владеть:</b><br>- навыками реализации индивидуального обучения для различных возрастно-половых и социально-демографических групп обучающихся. | Текущий контроль:<br>Реферат,<br>тестирование,<br>письменный опрос<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 61-100                   |

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные темы письменного опроса**

1. Определите понятие «Здоровье», укажите и раскройте содержание основных факторов здоровья.
2. Укажите и раскройте содержание основных критериев и показателей индивидуального здоровья.
3. Раскройте содержание основных комплексных методик оценки индивидуального здоровья.
4. Раскройте сущность оптимального двигательного режима как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
5. Раскройте сущность закаливания как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
6. Физическое состояние человека: понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека.
7. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
8. Функциональные пробы для исследования состояния сердечно-сосудистой системы.
9. Протоколы проведения и оценки результатов проб Мартинес-Кушелевского, Котова-Дешина.
10. Характеристика основных типов реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.
11. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания в покое и с применением физической нагрузки (проба Шофрановского, Розенталя).
12. Протоколы проведения и оценка результатов гипоксических проб Штанге и Генчи.
13. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
14. Исследование состояния вестибулярного анализатора.

15. Характеристика основных оздоравливающих факторов.
16. Программа закаливания Лаптева.
17. Опишите методику проведения 12-минутного теста К. Купера.

### **Примерные темы рефератов**

1. Основные определения «индивидуальное здоровье».
2. Основные модели индивидуального здоровья.
3. Факторы формирования здоровья человека.
4. Исторические модели понимания сущности индивидуального здоровья.
5. Педагогический анализ программ физического воспитания с точки зрения решения оздоровительных задач.
6. Требования ФГОС по предметной области «Физическая культура» с точки зрения решения оздоровительных задач.
7. Комплексная оценка индивидуального здоровья по В.И. Белову.
8. Комплексная оценка индивидуального здоровья по Апанасенко.
9. Основные методики комплексной оценки индивидуального здоровья.
10. Основные организационно-методические формы занятий оздоровительной физической культурой в процессе физического воспитания обучающихся (на примере конкретной возрастной группы).
11. Физиологические основы физкультурно-оздоровительной тренировки (ФОТ).
12. Общие и специальные педагогические принципы ФОТ.
13. Дозирование оздоровительной физической нагрузки.
14. Основы дозирования оздоровительной нагрузки для нормализации веса.
15. Аэробная выносливость как критерий физического здоровья.
16. Организационно-методические формы занятий оздоровительной физической культурой.
17. Оздоровительная тренировка: педагогическая характеристика.
18. Программирование процесса оздоровительной тренировки.
19. Особенности вводной части занятия оздоровительной тренировкой.

20. Система оздоровительной тренировки Н.И. Амосова «Режим ограничения и нагрузок».
21. Система оздоровительной тренировки К. Купера.
22. Система естественного оздоровления Г. Шаталовой.
23. Программы занятий оздоровительной ходьбой.
24. Программы занятий оздоровительным бегом.
25. Программы занятий оздоровительным плаванием.

# ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

## ВАРИАНТ - 1

### 1. Биологической основой ФОТ является:

- а) лекарственное воздействие,
- б) движение,
- в) физиотерапевтическое воздействие

### 2. Динамические дыхательные упражнения

- А) упражнения, которые сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища
- Б) осуществляются при участии диафрагмы,
- В) осуществляются при участии межреберных мышц

### 3. Блочные тренажеры изменяют

- А) величину силы,
- Б) направление действия силы,
- В) величину и направление действия силы

### 4. Двигательный режим в ФОТ

- А) щадящий,
- Б) щадяще-тренирующий,
- В) постельный

### 5. Физические упражнения в воде рекомендуются при:

- А) заболеваниях опорно-двигательного аппарата,
- Б) состояниях после хирургических операций,
- В) острых и подострых заболеваниях верхних дыхательных путей

### 6. ФОТ включает в себя:

- А) физические упражнения на тренажерах,
- Б) корригирующую гимнастику,
- В) массаж

### 7. Упражнения на аппаратах маятникового типа способствуют

- А) увеличению амплитуды движений,
- Б) увеличению силы мышц,

В) профилактике заболеваний внутренних органов

**8. Упражнения на блоковых механоаппаратах используются**

А) при лечении последствий переломов,

Б) для тренировки движений в суставах,

В) для профилактики заболеваний внутренних органов

**9. Задачи ФОТ**

А) уменьшение боли в суставах,

Б) приспособление к самообслуживанию,

В) предупреждение развития спастических контрактур

**10. Задачи ФОТ в хронической фазе ревматоидного артрита**

А) восстановление подвижности в пораженных суставах,

Б) нормализация мышечного тонуса,

В) уменьшение отечности мягких тканей

**11. Основные приемы массажа включают**

А) поглаживание, рубление, разминание, растирание

Б) поглаживание, растирание, разминание, вибрация,

В) поглаживание, скручивание, растирание, вибрация

**12. Массаж оказывает на нервную систему**

А) возбуждающее действие,

Б) успокаивающее действие,

В) возбуждающее и успокаивающее действие

**13. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему**

А) расширение периферических сосудов,

Б) повышение артериального давления,

В) сужение периферических сосудов

**14. Занятия ФОТ не должны вызывать учащение ЧСС у нетренированных людей**

А) более чем на 20 уд/мин,

Б) более чем на 30 уд/мин,

В) более чем на 50 уд/мин

**15. Физическая нагрузка при пробе Мартинэ-Кушелевского включает**

- А) 20 приседаний в течение 30 с,
- Б) бег на месте в темпе 180 шагов в мин,
- В) бег на месте в максимальном темпе в течение 15 с

**16. Проба Мартинэ-Кушелевского является**

- А) нагрузочной,
- Б) скоростной,
- В) на выносливость

**17. Преимущества вело- и степэргометрии перед другими пробами оценки физической работоспособности**

- А) возможность точно дозировать и воспроизводить нагрузку,
- Б) возможность определять компенсаторные возможности организма,
- В) быстрота исполнения

**18. Ортостатическая проба включает**

- А) задержку дыхания на вдохе,
- Б) задержку дыхания на выдохе,
- В) перемену положения тела

**19. Нормотонический тип реакции на физическую нагрузку характеризуется**

- А) повышением ЧСС в пределах 50-75 %
- Б) повышение ЧСС в пределах 25-50%,
- В) снижением ЧСС в пределах 15-25 %

**20. При травмах занятия ФОТ начинают**

- А) с первого дня травмы,
- Б) при исчезновении сильных болей,
- В) в восстановительном периоде

**21. Общая физическая нагрузка на занятии ФОТ определяется**

- А) объемом и длительностью,
- Б) интенсивностью и плотностью,
- В) всем выше перечисленным

**22. Величина расхода энергии (ккал/мин) у мужчин 20-29 лет при выполнении умеренных физических упражнений составляет**

A)  $4,0 - 7,8$

Б)  $3,8 - 7,1$

В)  $4,3 - 8,3$

# ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

## ВАРИАНТ - 2

### 1. Задачи ФОТ в восстановительном периоде при травме

- А) улучшение трофики в области травмы,
- Б) профилактика атрофии мышц,
- В) восстановление полной амплитуды движений

### 2. Метод аутогенной тренировки в ФОТ используется

- А) для расслабления мышц,
- Б) для напряжения мышц,
- В) как общеукрепляющий метод

### 3. Музыка на занятиях ФОТ используется

- А) как вспомогательное средство,
- Б) как одно из основных средств лечения,
- В) для облегчения выполнения движений

### 4. После травм нижних конечностей в первые дни ФОТ включает в себя:

- А) специальные упражнения для восстановления силы мышц
- Б) статические упражнения для мышц тазобедренного сустава,
- В) дыхательные упражнения и упражнения для брюшного пресса

### 5. Задачи ФОТ после перенесенной строй пневмонии:

- А) обеспечить правильное дыхание с более глубоким выдохом,
- Б) увеличить подвижность грудной клетки,
- В) максимально воздействовать на здоровую легочную ткань и усилить кровообращение в пораженной доле.

### 6. Задачи ФОТ после инфаркта миокарда:

- А) поддержать физическую работоспособность,
- Б) предупредить возможные осложнения, связанные с постельным режимом (застойная пневмония, атония кишечника и др.)
- В) улучшить эмоциональное состояние.

**7. Показания к применению ФОТ у больных бронхиальной астмой:**

- А) астматический статус,
- Б) вне приступа астмы,
- В) при тахикардии более 120 уд/мин.

**8. Показания к применению ФОТ при ожирении:**

- А) ожирение IV степени,
- Б) брадикардия,
- В) ожирение I, II, III степени

**9. На занятии ФОТ, при появлении у больных сахарным диабетом слабости и дрожания рук, следует:**

- А) дать 1-2 кусочка сахара, прекратить занятие,
- Б) прекратить занятие,
- В) продолжить занятие.

**10. Абсолютным противопоказанием упражнений на тренажерах является:**

- А) цирроз печени, язва желудка,
- Б) поражение суставов,
- В) легкие формы заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**11. Показаниями к применению массажа является:**

- А) заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата, центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы,
- Б) тромбоз, тромбофлебит,
- В) психические заболевания, сопровождающиеся чрезмерным возбуждением.

**12. Сколиоз – искривление позвоночника:**

- А) в сагиттальной плоскости с выпуклостью кпереди
- Б) в сагиттальной плоскости с выпуклостью кзади,
- В) во фронтальной плоскости с торсией (скручиванием) позвонков.

**13. Задачи ФОТ при сколиозе:**

- А) укрепление организма,
- Б) восстановление нормальных физиологических изгибов,
- В) создание прочного мышечного корсета

**14.Профилактика и лечение плоскостопия включает в себя:**

- А) укрепление мышц стопы,
- Б) укрепление мышц голени,
- В) укрепление мышц стопы и голени.

**15.Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата включают в себя:**

- А) нарушения осанки,
- Б) функциональная недостаточность стоп,
- В) все выше перечисленное

**16.Дозировка и виды физических упражнений в ФОТ зависят от:**

- А) характера и тяжести заболевания,
- Б) возраста пола и его физической подготовленности
- В) все выше перечисленное

**17.Основные средства ФОТ:**

- А) физические упражнения,
- Б) естественные факторы природы,
- В) физические упражнения и естественные факторы природы

**18.Физиологической основой лечебного действия физических упражнений являются:**

- А) корково-подкорковые взаимоотношения,
- Б) кортико-висцеральные связи,
- В) моторно-висцеральные рефлексy

**19.ФОТ является методом:**

- А) социальной реабилитации,
- Б) медицинской реабилитации,
- В) психологической реабилитации

**20.Статические дыхательные упражнения, это:**

- А) упражнения, сочетаемые с движениями туловища и конечностей,
- Б) упражнения, не сочетаемые с движениями туловища и конечностями,
- В) упражнения на улучшение подвижности грудной клетки

## 21. Нормотонический тип реакции на физическую нагрузку

характеризуется:

А) повышением систолического давления не более чем на 40-50%

Б) повышение систолического давления на 15-30%,

В) повышение систолического давления не более чем на 30-45%

### КЛЮЧ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ

| ВАРИАНТ - 1 |                   | ВАРИАНТ - 2 |                   |
|-------------|-------------------|-------------|-------------------|
| № теста     | Вариант<br>ответа | № теста     | Вариант<br>ответа |
| 1           | Б                 | 1           | В                 |
| 2           | А                 | 2           | А                 |
| 3           | В                 | 3           | А                 |
| 4           | В                 | 4           | В                 |
| 5           | А                 | 5           | В                 |
| 6           | А                 | 6           | Б                 |
| 7           | А                 | 7           | Б                 |
| 8           | А                 | 8           | В                 |
| 9           | В                 | 9           | А                 |
| 10          | А                 | 10          | А                 |
| 11          | Б                 | 11          | А                 |
| 12          | В                 | 12          | В                 |
| 13          | А                 | 13          | В                 |
| 14          | Б                 | 14          | В                 |
| 15          | А                 | 15          | В                 |
| 16          | А                 | 16          | В                 |
| 17          | А                 | 17          | В                 |
| 18          | В                 | 18          | В                 |
| 19          | А                 | 19          | Б                 |

|    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 20 | Б | 20 | Б |
| 21 | В | 21 | Б |
| 22 | В |    |   |

### **Примерные вопросы к зачету**

1. Определите понятие «Здоровье», укажите и раскройте содержание основных факторов здоровья.
2. Укажите и раскройте содержание основных критериев и показателей индивидуального здоровья.
3. Раскройте содержание основных комплексных методик оценки индивидуального здоровья.
4. Раскройте сущность оптимального двигательного режима как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
5. Раскройте сущность закаливания как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
6. Физическое состояние человека: понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека.
7. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
8. Функциональные пробы для исследования состояния сердечно-сосудистой системы.
9. Протоколы проведения и оценки результатов проб Мартине-Кушелевского, Котова-Дешина.
10. Характеристика основных типов реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.
11. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания в покое и с применением физической нагрузки (проба Шофрановского, Розенталя).
12. Протоколы проведения и оценка результатов гипоксических проб Штанге и Генчи.

13. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
14. Исследование состояния вестибулярного анализатора.
15. Характеристика основных оздоравливающих факторов.
16. Программа закаливания Лаптева.
17. Опишите методику проведения 12-минутного теста К. Купера.
18. Основные определения «индивидуальное здоровье».
19. Основные модели индивидуального здоровья.
20. Факторы формирования здоровья человека.
21. Исторические модели понимания сущности индивидуального здоровья.
22. Педагогический анализ программ физического воспитания с точки зрения решения оздоровительных задач.
23. Требования ФГОС по предметной области «Физическая культура» с точки зрения решения оздоровительных задач.
24. Комплексная оценка индивидуального здоровья по В.И. Белову.
25. Комплексная оценка индивидуального здоровья по Апанасенко.
26. Основные методики комплексной оценки индивидуального здоровья.
27. Основные организационно-методические формы занятий оздоровительной физической культурой в процессе физического воспитания обучающихся (на примере конкретной возрастной группы).
28. Физиологические основы физкультурно-оздоровительной тренировки (ФОТ).
29. Общие и специальные педагогические принципы ФОТ.
30. Дозирование оздоровительной физической нагрузки.
31. Основы дозирования оздоровительной нагрузки для нормализации веса.
32. Аэробная выносливость как критерий физического здоровья.

33. Организационно-методические формы занятий оздоровительной физической культурой.
34. Оздоровительная тренировка: педагогическая характеристика.
35. Программирование процесса оздоровительной тренировки.
36. Особенности вводной части занятия оздоровительной тренировкой.
37. Система оздоровительной тренировки Н.И. Амосова «Режим ограничения и нагрузок».
38. Система оздоровительной тренировки К. Купера.
39. Система естественного оздоровления Г. Шаталовой.
40. Программы занятий оздоровительной ходьбой.
41. Программы занятий оздоровительным бегом.
42. Программы занятий оздоровительным плаванием.

**5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Распределение баллов по видам работ для очной формы обучения:

| <b>Название компонента</b> | <b>Распределение баллов</b> |
|----------------------------|-----------------------------|
| Посещение учебных занятий  | до 100                      |
| Письменный опрос           | до 100                      |
| Устный опрос               | до 100                      |
| Доклад                     | до 100                      |
| Реферат                    | до 100                      |
| Зачет                      | до 30                       |

**Шкала оценки посещаемости:**

| <b>Посещение учебных занятий</b>                                      | <b>Количество баллов</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Регулярное посещение занятий                                          | <b>8-10 баллов</b>       |
| Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной | <b>4-7 баллов</b>        |

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| причине.                       |                   |
| Нерегулярное посещение занятий | <b>1-3 баллов</b> |
| Регулярные пропуски            | <b>0 баллов</b>   |

#### **Шкала оценки написания реферата:**

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Количество баллов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.                                                                                                                                                                   | <b>80-100 баллов</b>     |
| Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. | <b>60-89 баллов</b>      |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.                                       | <b>30-59 баллов</b>      |

#### **Шкала и критерии оценивания письменного опроса.**

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Количество баллов</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно                                                                                                                                                                  | <b>80-100 баллов</b>     |
| Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей. достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. | <b>60-89 баллов</b>      |

|                                                                                                                                                                        |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| В работе допущены существенные отклонения от темы; не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений | <b>30-59 баллов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|

### Критерии оценивания тестирования

| % правильных ответов | Баллы |
|----------------------|-------|
| < 40%                | 0     |
| 41-50%               | 5     |
| 51- 81%              | 10    |
| > 81%                | 15    |

### Требования к зачету

Процедура оценивания знаний и умений для получения допуска к экзамену состоит из следующих составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных, практических занятий и лабораторных работ осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

| №<br>п/п | Фамилия<br>И.О. | Посещение занятий |   |   |   |  |  |    | Итого<br>% |
|----------|-----------------|-------------------|---|---|---|--|--|----|------------|
|          |                 | 1                 | 2 | 3 | 4 |  |  | 62 |            |
|          |                 |                   |   |   |   |  |  |    |            |
|          |                 |                   |   |   |   |  |  |    |            |
|          |                 |                   |   |   |   |  |  |    |            |

Допуск к зачету осуществляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 3

Таблица 3

| №<br>п/п | Фамилия<br>И.О. | Сумма баллов, набранных в семестре |                 |         |                             |                                       |                           | Отметк<br>а<br>о<br>зачете | Подпись<br>преподав<br>. |
|----------|-----------------|------------------------------------|-----------------|---------|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|
|          |                 | Посещен<br>ие                      | Устный<br>опрос | Реферат | Практич<br>еские<br>задания | Самос<br>тояте<br>льная<br>работ<br>а | Контр.<br>меропр<br>иятия |                            |                          |
|          |                 |                                    |                 |         | до 5                        |                                       |                           |                            |                          |

|   |   |                 |                |                |        |                 |                 |                 |  |
|---|---|-----------------|----------------|----------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
|   |   | до 20<br>баллов | до 5<br>баллов | до 5<br>баллов | баллов | до 25<br>баллов | до 10<br>баллов | до 30<br>баллов |  |
| 1 | 2 | 4               | 5              | 6              | 7      | 8               | 9               | 10              |  |
| 2 |   |                 |                |                |        |                 |                 |                 |  |
| 3 |   |                 |                |                |        |                 |                 |                 |  |

*Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему*

| <b>100-балльная система оценки</b> | <b>Традиционная четырех балльная система оценки</b> |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 81 – 100 баллов                    | отлично/зачтено                                     |
| 61 – 80 баллов                     | хорошо/зачтено                                      |
| 41 – 60 баллов                     | удовлетворительно/зачтено                           |
| 0- 40 баллов                       | неудовлетворительно/не зачтено                      |

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) Основная литература:**

1. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г. А. Макарова. – 3-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2012. – 280 с.: ил.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева //Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издат. центр «Академия», 2013. – 416 с.

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. [http://www.infosport.ru/press /fkvot/](http://www.infosport.ru/press/fkvot/)Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал РАО, РГАФК;
2. <http://tpfk.infosport.ru> //Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, РГАФК;
3. <http://kzg.narod.ru> //Культура здоровой жизни;
4. <http://lib.sportedu.ru>.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов» .

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных**

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными

компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;