

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.07.2025 09:41:31  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bfff6791728038a5b76599f669e2

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образова-**  
**ния**  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
**(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19» марта 2025 г.  
  
/Кулишенко И.В./

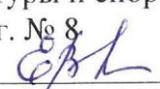
**Рабочая программа дисциплины**  
**Оздоровительная физическая культура**

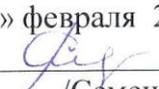
**Направление подготовки**  
**49.03.01 Физическая культура**

**Профиль:**  
**Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте**

**Квалификация**  
**Бакалавр**

**Форма обучения**  
**Очная**

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры и спорта  
Протокол «19» марта 2025 г. № 8  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных  
оздоровительных технологий и адаптивной  
физической культуры  
Протокол от «26» февраля 2025 г. № 7  
Зав. кафедрой   
/Семенова С.А./

Москва

2025

Автор-составитель:  
доцент, к.п.н. Семенова С.А.

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины(модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	32
7. Методические указания по освоению дисциплины	32
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	34

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

### Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины обеспечить студентов современными представлениями о человеке как о биологической системе, знаниями физиологических основ физической культуры и спортивной тренировки, навыками оценки психофизиологических качеств и состояний.

### Задачи дисциплины:

- обеспечить необходимыми знаниями физиологических закономерностей жизнедеятельности организма человека;
- вооружить будущих бакалавров знаниями об основных механизмах управления движениями и поддержания гомеостаза;
- вооружить практическими навыками в оценке физиологических характеристик и состояний человека;

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа;

ДПК-7. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины(модули)» и является элективной дисциплиной.

Для освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» используются знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин «Динамическая анатомия», «Анатомия и морфология человека», «Тренажеры в спорте», «Физиология двигательной деятельности», «Здоровье сберегающие технологии».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин «Частные методики оздоровления».

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	74,3
Лекции	24
Практические занятия	24
Лабораторные занятия	24
Контактные часы на промежуточную	2,3

аттестацию:	
Экзамен	<b>0,3</b>
Предэкзаменационная консультация	<b>2</b>
Самостоятельная работа	<b>24</b>
Контроль	<b>9,7</b>

Формы промежуточной аттестации экзамен в 7 семестре.

### 3.2.Содержание дисциплины

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
<b>Тема 1. Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура».</b> Цели и задачи освоения дисциплины. Основные понятия оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека. История развития оздоровительной физической культуры. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры	2	2	2
<b>Тема 2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация.</b> Международные физкультурно-оздоровительные организации.	4	4	4
<b>Тема 3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс программ).</b> Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).	4	4	4
<b>Тема 4. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах</b> – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Восстановление нарушенных функций организма методами оздоровительной физической культуры	4	4	4
<b>Тема 5. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.</b> Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).	4	4	4
<b>Тема 6. Особенности оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний</b> опорно-двигательного аппарата; оздоровительная физическая культура	4	4	4

при нарушении осанки, при остеохондрозе, плоскостопии. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечнососудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др			
<b>Тема 7. Компьютерные фитнес - программы, их виды.</b> Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу)	2	2	2
<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура».	Роль оздоровительной физической культуры в жизни человека; история развития методов оздоровительной физической культуры. История развития оздоровительной физической культуры. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры	6	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, Тестирование
Тема 2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях.	Международные физкультурно-оздоровительные организации.	4	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, Тестирование
Тема 3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнес - программ).	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности	6	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, Тестирование
Тема 4. Особенности методики оздоровительной	Восстановление нарушенных функций организма методами оздоро-	4	Подготовка к устному опросу, подготовка ре-	Учебно-методическое обеспече-	Устный опрос, реферат,

физической культуры в различных возрастно-половых группах.	вительной физической культуры		ферата, подготовка к практическому заданию, подготовка к тестированию	печение дисциплины	практическое задание, Тестирование
Тема 5. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.	Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).	4	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, Тестирование
Тема 6. Особенности оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.	Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечнососудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др		Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, Тестирование
Тема 7. Компьютерные фитнес-программы, их виды.	Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу)		Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, Тестирование
ИТОГО		24			

## 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

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа;	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

ДПК-7. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
---	--

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - Знания анатомии - Знания физиологии - Знания гигиены - Знания биохимии - Режимы тренировочной работы Уметь: -Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. Владеть: - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте. - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Устный опрос, реферат, практическое задание, тестирование	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания тестирования
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: -Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи -Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по допол-	Устный опрос, реферат, практическое задание, тестирование	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания тестирования

			<p>нительным общеобразовательным программам</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях</li> <li>- Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся</li> <li>- Перечисляет основные признаки этапов</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит комплексную диагностику.</li> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов.</li> <li>- основные термины спортивной тренировки.</li> <li>- использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта.</li> <li>- Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов».</li> <li>- средств и методов спортивной тренировки.</li> <li>- Оперировать методиками проведения спортивной ориентации</li> <li>- Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида.</li> <li>- Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.</li> </ul>		
ДПК-4	Пороговый	<p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины возникновения спортивного травматизма в ИВС</li> <li>- причины возникновения травматизма.</li> <li>- мероприятия направленные на профилактику травматизма.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию</li> <li>- Организует проведение восстановительных мероприятий</li> <li>- организовать проведение восстановительных мероприятий</li> </ul> <p>Владеть:</p>	Устный опрос, реферат, практическое задание, тестирование	<p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания практического задания</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p>

			- методики спортивного массажа		
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях  2.Самостоятельная работа.	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Устный опрос, реферат, практическое задание, тестирование	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания тестирования
ДПК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях  2.Самостоятельная работа.	знает: - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; Уметь: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; владеет: - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования.	Устный опрос, реферат, практическое задание, тестирование	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания тестирования
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях  2.Самостоятельная работа.	Знать: - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; - основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. Уметь: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; Владеть: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту	Устный опрос, реферат, практическое задание, тестирование	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания тестирования

### Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
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>15-20 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>10-15 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>0-10 баллов</b>

### Шкала оценивания тестирования

% правильных ответов	Баллы
< 40%	0
41-60%	5
61-84%	10
> 85%	15

### Шкала оценивания практического задания

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	<b>8-10 баллов</b>
выполнено с одной ошибкой.	<b>4-7 баллов</b>
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	<b>1-3 балла</b>
не выполнено практическое задание.	<b>0 баллов</b>

### Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
7	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
5	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы,

	<p>но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>
2	<p>обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>

### **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 вопросы для устного опроса**

Тема 1. Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура».

Тема 2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях.

Тема 3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс - программа).

Тема 4. Особенности методики оздоровительной физической культуры в различных возрастно-половых группах.

Тема 5. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.

Тема 6. Особенности оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Тема 7. Компьютерные фитнес - программы, их виды.

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей

2. Профилактика травматизма при занятиях оздоровительной физической культурой.

3. История возникновения и развития Олимпийских игр

4. Контроль, самоконтроль в занятиях оздоровительной физической культурой и спортом.

5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики

6. Здоровый образ жизни студентов и оздоровительная физическая культура

7. Влияние оздоровительной физической культуры на организм

8. Двигательный режим и его значение

9. Физическая культура и спорт как социальные феномены

10. Роль общеразвивающих упражнений в оздоровительной физической культуре

11. Оздоровительная физическая культура и физическое воспитание

12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями

14. Оздоровительная физическая культура и ее формы

15. Утренняя гигиеническая гимнастика

16. Бег как средство укрепления здоровья

17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека
19. Формирование двигательных умений и навыков
20. Воспитание основных физических качеств человека с помощью средств оздоровительной физической культуры
21. Развитие силы и мышц с помощью средств оздоровительной физической культуры
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
23. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
28. Средства оздоровительной физической культуры в регулировании работоспособности
29. Питание при занятиях оздоровительной физической культурой
30. Виды массажа
31. Виды физических нагрузок, их интенсивность в оздоровительной физической культуре.
32. Влияние физических упражнений на мышцы
33. Развитие двигательных способностей при оздоровительной физической культуре.
34. Закаливание
35. Здоровый образ жизни
36. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
37. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
38. Общая физическая подготовка: цели и задачи
39. Организация физического воспитания
40. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

### **Примерный перечень вопросов на экзамен**

1. Значение оздоровительной физической культуры в жизни человека.
2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях.
3. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий.
4. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
5. История развития методов оздоровительной физической культуры.
6. История развития оздоровительной физической культуры.
7. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры
8. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс - программ).
9. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности
10. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем аэробной и силовой направленности.
11. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, направленных на растягивание и расслабление мышц.

12. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, направленных на коррекцию фигуры.
13. Особенности методики оздоровительной физической культуры для различных возрастно-половых групп.
14. Особенности методики оздоровительной физической культуры в грудном возрасте.
15. Особенности методики оздоровительной физической культуры у дошкольников.
16. Особенности методики оздоровительной физической культуры у младших школьников.
17. Особенности методики оздоровительной физической культуры в средней школе.
18. Особенности методики оздоровительной физической культуры в зрелом возрасте.
19. Особенности методики оздоровительной физической культуры в пожилом возрасте.
20. Особенности методики оздоровительной физической культуры в старческом возрасте.
21. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.
22. Управление оздоровительным эффектом.
23. Контроль и коррекция оздоровительных воздействий.
24. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).
25. Восстановление нарушенных функций организма методами оздоровительной физической культуры.
26. Особенности оздоровительной физической культуры при нарушении осанки.
27. Особенности оздоровительной физической культуры при остеохондрозе.
27. Особенности оздоровительной физической культуры при плоскостопии.
28. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания.
29. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний сердечнососудистой системы.
30. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов пищеварения.
31. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний нервной системы.
32. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов зрения.
33. Компьютерные фитнес-программы
34. Классификация видов компьютерных фитнес - программ.
35. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу) и т.п.
36. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения ОФК.
37. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения.
38. Использование тренажеров в оздоровительной физической культуре.
39. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний.
40. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.
41. Система управления производственной физической культурой на предприятии.
42. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой.
43. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
44. Физкультурно-оздоровительные системы (Система К. Купера; Система П. Иванова; Система Н. Амосова; Система «КОНТРЭКС-2»; Система К. Динейки; Система А. Стрельниковой; Система М. Гриненко; Система «Тремминг-130»).
45. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
46. Система оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.

47. Самоконтроль физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
48. Нетрадиционные средства воздействия на организм в оздоровительной физической культуре (атлетическая и ритмическая гимнастика, шейпинг).
49. Нетрадиционные средства воздействия на организм в оздоровительной физической культуре (оздоровительные танцы, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления).
50. Роль оздоровительной физической культуры в условиях современной жизни.

### **Примерные практические задания**

#### *Комплект заданий № 1*

#### **Тема 1: Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура».**

Подготовить информационное сообщение и мультимедийную презентацию по одной из предложенных тем по плану:

- ФИО ученого, годы жизни;
- достижения в научно-исследовательской деятельности;
- название органов, отдельных структур органов, процессов, связанных с именем ученого.

Перечень тем для информационного сообщения:

1. Анохин Петр Кузьмич
2. Авиценна
3. Аристотель
4. Белл Чарлз
5. Бернар Клод
6. Бехтерев Владимир Михайлович
7. Бец Владимир Алексеевич
8. Боткин Сергей Петрович
9. Брока Поль
10. Бэр Карл Максимович
11. Варолий Костанцо
12. Введенский Николай Евгеньевич
13. Везалий Андреас
14. Гален
15. Гарвей Уильям
16. Гельмгольц Герман Людвиг Фердинанд
17. Гиппократ
18. Гольджи Камилло
19. Грааф Ренье Де
20. Декарт Рене
21. Евстахий (Евстахио) Бартоломео
22. С.Г. Забелин
23. Корти Альфонсо
24. Лангерганс Пауль
25. Лесгафт П.Ф.
26. Мальпиги Марчелло
27. Мечников Илья Ильич
28. Ниссль Франц
29. Пирогов Николай Иванович
30. Павлов Иван Петрович
31. Правдич-Неминский Владимир Владимирович
32. Пуркине Ян Эвангелиста
33. Ранвье Луи

34. Сеченов Иван Михайлович
35. Ухтомский Алексей Алексеевич
36. Шванн Теодор

### **Примерные варианты тестирования**

**Гипоксия - это недостаток:**

- А) движений
- Б) витаминов
- В) кислорода
- Г) питания

**Оздоровительная физическая культура это...**

- А) профилактика и лечение различных заболеваний
- Б) лечение производственных и спортивных травм
- В) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма
- Г) Все вышеуказанное

**Какое из определений хронаксии является верным**

- а) – величина стимула, вызывающего возбуждение зависит от его длительности
- б) – наименьшее время действия на ткань адекватного раздражителя такой силы, которая достаточна для возбуждения ткани
- в) – наименьшее время действия на ткань раздражителя пороговой силы, достаточное для вызова возбуждения
- г) – наименьшее время действия на ткань раздражителя удвоенной пороговой силы, достаточное для вызова возбуждения

**Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня?..**

- а) – физкультурная пауза
- б) – физкультурная минутка
- в) – вводная гимнастика
- г) – утренняя гимнастика

**Что называется физкультурной паузой?..**

- а) комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня
- б) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемая главным образом для локального воздействия на утомление групп мышц
- в) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня

**Какова основная цель оздоровительной физической культуры**

- а) – пропаганда здорового образа жизни
- б – укрепление здоровья
- в) – профилактика и лечение заболеваний
- г) – достижение хорошей физической формы

**Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после дли-**

**тельных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?..**

- а) – оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- б) – гигиеническая физическая культура
- в) – оздоровительно-рекреативная физическая культура
- г) – спортивно-реабилитационная физическая культура

**Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно точным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)?...**

- а – калланетика
- б – ритмическая гимнастика
- в – шейпинг
- г – аквааэробика

**Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения?**

- а) – в группах здоровья
- б) – в спортивных секциях
- в) – в группах общей физической подготовки
- г) – правильного ответа нет

**Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?...**

- а) – принцип оздоровительной направленности
- б) – принцип внедрения здорового образа жизни
- в) – принцип достижения хорошей формы
- г) – длины мышцы

**Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительной физической культуре?...**

- а) – принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы
- б) – принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок
- в) – принципов наглядности и индивидуализации

**Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин?**

- а) – оздоровительная физическая культура
- б) – оздоровительно-рекреативная физическая культура
- в) – спортивно-реабилитационная физическая культура
- г) – гигиеническая физическая культура

**Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений, но широко используется в оздоровительной физической культуре?...**

- а) – бег
- б) – ходьба
- в) – упражнения, выполняемые на тренажерном устройстве

г) – плавание

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

Формами текущего контроля устный опрос, реферат, практическое задание, тестирование.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формами промежуточной аттестации является экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

#### **Шкала оценивания экзамена**

<b>Критерии</b>	<b>Количество баллов</b>
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	<b>20-30 баллов</b>
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	<b>15-20 баллов</b>
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	<b>10-15 баллов</b>
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	<b>0-10 балла</b>

#### **Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа студента в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы, полученные на промежуточной аттестации.

<b>Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины</b>	<b>Оценка по дисциплине</b>
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно

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

### **6.1 Основная литература:**

1. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106593.html>
2. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2019. - 246с. – Текст: непосредственный

3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Юрайт, 2023. — 334 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/519540>

## **6.2 Дополнительная литература:**

1. Аэробные циклические упражнения в оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / Л. Г. Чернышева, И. В. Кондратюк, О. А. Лысенко, А. И. Мацко. — Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2021. — 140 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115779.html>
2. Башта, Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми : учебное пособие. - Омск : СибГУФК, 2019. - 108 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301271.html>
3. Бурякин, Ф. Г., Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2023. — 328 с. — URL: <https://book.ru/book/947077> — Текст : электронный.
4. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 285 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514694>
5. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С. А. Давыдова, А. Р. Галеев, Н. И. Синявский, А. В. Фурсов. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 68 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118981.html>
6. Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой : учебное пособие / В. А. Гриднев, В. П. Шибкова, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, 2019. — 81 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html>
7. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учеб. -метод. пособие / Мельникова Ю. А. , Мельников К. В. - Омск : СибГУФК, 2020. - 160 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301462.html>
8. Морозов, В. О. Здоровье-сберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты). - 3-е изд. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 188 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765244221.html>
9. Мудриевская, Е. В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 53 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107084.html>
10. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 160 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

## **6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
2. [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
3. <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

4. <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
5. <http://Pubi.Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.
6. Программа «Физиология человека».
7. [Программа по физиологии «Физиология человека» 3D – Анатомия.](#)
8. [www.fiziology.ru](http://www.fiziology.ru).
9. [fisiologya-atlas.ru](http://fisiologya-atlas.ru).
10. <http://www.fizkult-ura.com>
11. <http://znanium.com/>
12. <http://www.iprbookshop.ru>
13. <http://www.iprbookshop.ru/76108.html>
14. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
15. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

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

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЦЕЛЬНОГО 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](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

### **Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.