

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.12.2024 12:24:46  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b78559c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры  
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано  
деканом факультета  
« 29 » 06 2023 г.  
  
/Кулищенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

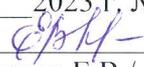
Оздоровительная физическая культура

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная тренировка

**Квалификация**  
Бакалавр

**Формы обучения**  
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры  
Протокол « 29 » 06 2023 г. № 7  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных  
оздоровительных технологий и  
адаптивной физической культуры  
Протокол от « 29 » 06 2023 г. № 13  
Зав. кафедрой   
/Семенова С.А./

Мытищи  
2023

Авторы-составители:

Семенова С.А., к.п.н., доцент кафедры современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры ГУП

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) 2023

## 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** - сформировать в современном аспекте целостное представление о здоровье человека, средствах и способах его формирования, поддержания и коррекции; раскрыть сущность, специфику и структуру профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной физической культуры; ознакомить с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения; сформировать у студентов комплекс инструментальных, общенаучных, социально-личностных и общекультурных компетенций, отвечающих за интеграцию будущих специалистов в профессиональном пространстве физической культуры и спорта.

### **Задачи дисциплины:**

1. Сформировать комплекс знаний и умений, отражающих здоровьесберегающий и здоровьеразвивающий аспекты физической культуры и спорта;
2. Обеспечить освоение системы знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры;
3. Обеспечить освоение студентами системы методических знаний и практических навыков в процессе применения различных факторов оздоровления, традиционных и нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физической культуры и спорта;

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

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;

## 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 и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Теория и методика физического воспитания», «Фитнес».

Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с такими дисциплинами как: «Адаптивная физическая культура», «Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин: «Физическая рекреация».

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	3
Объем дисциплины в часах	108	108
Контактная работа:	74,3	26,3
Лекции	24	4
Практические занятия	24	10
Лабораторные занятия	24	10
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,3	2,3
Предэкзаменационная консультация	2	2
Экзамен	0,3	0,3
Самостоятельная работа	24	72
Контроль	9,7	9,7

#### Формы промежуточной аттестации:

Очная форма обучения: экзамен в 7 семестре.

Заочная форма обучения: экзамен в 8 семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### По очной форме

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
<b>7 семестр (очная форма)</b>			
<b>РАЗДЕЛ I. Современные подходы к определению понятия «Индивидуальное здоровье»</b>			
<b>Тема 1.</b> Понятие «Здоровье». Компоненты и виды здоровья. Функции здоровья. Понятие «Оздоровительные технологии». Цель, задачи и методы.	4	4	4
<b>Тема 2.</b> Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	4	4	4
<b>Тема 3.</b> Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.	2	2	2
<b>РАЗДЕЛ II. Диагностика и самоконтроль здоровья</b>			
<b>Тема 1.</b> Основные диагностические модели определения уровня здоровья (Белова, Апанасенко). Физическое состояние человека: сущность, диагностика.	3	3	3
<b>Тема 2.</b> Факторы формирования здоровья человека. Образ жизни в укреплении здоровья.	3	3	3
<b>РАЗДЕЛ III. Оздоровительная тренировка</b>			
<b>Тема 1.</b> Физиологические основы, принципы и методы оздоровительной тренировки. Дозирование нагрузки в процессе оздоровительной тренировки.	2	2	2
<b>Тема 2.</b> Технологии закаливания и адекватного питания: Понятие, механизмы и основные принципы закаливания. Виды закаливания.	2	2	2

Адекватное питание.			
<b>Тема 3.</b> Комплексные оздоровительные технологии: Оздоровительные системы Н.М. Амосова, К. Купера. супераэробика (аэробика высокой интенсивности продолжительностью до 1,5 часа); аэробика высокой интенсивности (аэробика с активным использованием бега и прыжков); аэробика низкой интенсивности; фанк-аэробика, степ-аэробика, гидроаэробика.	4	4	4
<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

#### По заочной форме

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
<b>8 семестр (заочная форма)</b>			
<b>Тема 1.</b> Понятие «Здоровье». Компоненты и виды здоровья. Функции здоровья. Понятие «Оздоровительные технологии». Цель, задачи и методы. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	2	2	2
<b>Тема 2.</b> Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.	2	2	2
<b>Тема 3.</b> Основные диагностические модели определения уровня здоровья (Белова, Апанасенко). Физическое состояние человека: сущность, диагностика.		2	2
<b>Тема 4.</b> Физиологические основы, принципы и методы оздоровительной тренировки. Дозирование нагрузки в процессе оздоровительной тренировки.		2	2
<b>Тема 5.</b> Комплексные оздоровительные технологии: Оздоровительные системы Н.М. Амосова, К. Купера. супераэробика (аэробика высокой интенсивности продолжительностью до 1,5 часа); аэробика высокой интенсивности (аэробика с активным использованием бега и прыжков); аэробика низкой интенсивности; фанк-аэробика, степ-аэробика, гидроаэробика.		2	2
<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

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

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов (очная/заочная)	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности

Компоненты здоровья	Сущность индивидуального здоровья. Основные модели здоровья. Основные факторы, определяющие уровень индивидуального здоровья. Взаимосвязь видов здоровья. Функции здоровья.	3/7	Подготовка к устному вопросу Подготовка к письменному вопросу Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос
Основные подходы к определению уровня здоровья человека	Физическое состояние человека, понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека. Возрастные аспекты диагностики уровня здоровья.	3/7	Подготовка к устному вопросу Подготовка к письменному вопросу Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос
Факторы формирования здоровья человека	Генетические факторы. Экологические факторы. Факторы образа жизни.	3/8	Подготовка к устному вопросу Подготовка к письменному вопросу Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос
Оздоровительная тренировка	Физиологические основы ОТ. Методы ОТ. Общие и специальные педагогические принципы ОТ. Основные организационно-методические формы ОТ. Методические основы разработки технологий ОТ	3/8	Подготовка к устному вопросу Подготовка к письменному вопросу Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос
Характеристика основных оздоравливающих факторов	Воздух, вода, солнце, движение как средства оздоровления. Понятие и основные принципы закаливания. Механизм закаливания. Виды закаливания. Лечебно-профилактическое значение бани. Нетрадиционные методы закаливания. Баня как средство закаливания. Понятие об адекватном питании. Значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья.	3/8	Подготовка к устному вопросу Подготовка к письменному вопросу Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос
Комплексные оздоровительные технологии	Оздоровительные системы Н.М. Амосова, К. Купера. супераэробика; аэробика высокой интенсивности; аэробика низкой ин-	3/8	Подготовка к устному вопросу Подготовка к письменному вопросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос

	тенсивности; фанк-аэробика, степ-аэробика, гидроаэробика. Оздоровительный бег. Оздоровительная ходьба.		Подготовка реферата		
Компоненты здоровья	Сущность индивидуального здоровья. Основные модели здоровья. Основные факторы, определяющие уровень индивидуального здоровья. Взаимосвязь видов здоровья. Функции здоровья.	2/8	Подготовка к устному вопросу Подготовка к письменному вопросу Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос
Основные подходы к определению уровня здоровья человека	Физическое состояние человека, понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека. Возрастные аспекты диагностики уровня здоровья.	2/9	Подготовка к устному вопросу Подготовка к письменному вопросу Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос
Факторы формирования здоровья человека	Генетические факторы. Экологические факторы. Факторы образа жизни.	2/9	Подготовка к устному вопросу Подготовка к письменному вопросу Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос
<b>ИТОГО</b>		<b>24/72</b>			

## 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-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
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

## 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-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий Уметь: - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Устный опрос, Реферат, Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий Уметь: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата; - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей Владеть: - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта. - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы	Устный опрос, Реферат, Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса

			конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов».		
ДПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: анатомию, физиологию, гигиену, биохимию - режимы тренировочной работы Уметь: проводить антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида Владеть: определением физических и функциональных способностей, адекватно выбирать средства и методы занятий	Устный опрос, Реферат, Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: примеры наиболее эффективных способов решения задач оздоровительной физической культуры с различными контингентами занимающихся Уметь: - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора - планировать долгосрочное развитие способностей занимающихся оздоровительной физической культурой Владеть: -методиками диагностики физического и психологического развития индивида	Устный опрос, Реферат, Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса
ДПК-4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - причины возникновения травматизма - мероприятия направленные на профилактику травматизма Уметь: Составлять план профилактики травматизма и контролирует его реализацию - Организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методиками оздоровительного массажа	Устный опрос, Реферат, Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм 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 занимающихся Владеть: умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния занимающихся	Устный опрос, Реферат, Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса

## Описание шкал оценивания

### Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного теста 5 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы 5 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выводов 5 баллов	Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам
Обоснованность выбора источников 5 балл	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме

### Шкала оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
1 балл	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
0,5 балла	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
0,25 балла	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0 баллов	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

### Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- 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
4	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.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

	- излагает материал непоследовательно
2	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.

### **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**

1. Определите понятия «Пороговая», «Оптимальная», «Пиковая», «Сверхнагрузка».
2. Опишите основные зоны тренировочного режима (анаэробный, смешанный, аэробный, восстановительный).
3. Методические основы аэробной нагрузки.
4. Характеристика основных оздоровливающих факторов.
5. Понятие и основные принципы закаливания.
6. Опишите механизмы закаливания.
7. Опишите методику закаливания при помощи солнечных ванн.
8. Опишите методику закаливания при помощи водных процедур (по Лаптеву)
9. Опишите методику закаливания при помощи воздушных ванн.
10. 40. Раскройте смысл понятия «Адекватное питание».
11. Раскройте значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья.
12. Опишите основные показатели функционального состояния органов внешнего дыхания.
13. Опишите методику проведения 12-минутного теста К. Купера.

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Приведите основные определения понятия «Индивидуальное здоровье».
2. Опишите основные модели индивидуального здоровья.
3. Основные факторы формирования здоровья человека, их краткая характеристика.
4. Основные методы комплексной оценки индивидуального здоровья.
5. Методика комплексной оценки индивидуального здоровья по В.И. Белову.
6. Методика комплексной оценки индивидуального здоровья по Г.Л. Апанасенко.
7. Физиологические основы оздоровительной тренировки (ОТ).
8. Общие и специальные принципы оздоровительной тренировки.
9. Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки у женщин.
10. Основы дозирования оздоровительной нагрузки для нормализации веса.
11. Аэробная выносливость как критерий физического здоровья.
12. Лечебно-профилактическое значение банных процедур.
13. Традиционные методы закаливания.
14. Технологии моржевания.
15. Банные процедуры как средство закаливания.
16. Основные принципы рационального питания.
17. Система оздоровительной тренировки Н.И. Амосова «Режим ограничения и нагрузки».
18. Система оздоровительной тренировки К. Купера.

19. Дозирование оздоровительной физической нагрузки (для различных групп занимающихся ФОТ).
20. Оценка физической подготовленности (для различных групп занимающихся ФОТ).
21. Система естественного оздоровления Г. Шаталовой.
22. Супераэробика.
23. Аэробика высокой интенсивности.
24. Аэробика низкой интенсивности.
25. Фанк-аэробика.
26. Степ-аэробика.
27. Гидроаэробика.

### **Примерные вопросы для письменного опроса**

1. Определите понятие «Здоровье».
2. Укажите и раскройте содержание основных факторов здоровья.
3. Укажите и раскройте содержание основных критериев и показателей индивидуального здоровья.
4. Раскройте содержание основных комплексных методик оценки индивидуального здоровья.
5. Укажите и раскройте содержание основных компонентов здоровья (физического, психического, духовного, социального).
6. Определите взаимосвязь видов здоровья.
7. Опишите основные функции здоровья.
8. Раскройте сущность оптимального двигательного режима как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
9. Раскройте сущность здорового питания как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
10. Раскройте сущность закаливания как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
11. Раскройте сущность нравственного поведения как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
12. Раскройте сущность культуры общения как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
13. Физическое состояние человека: понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека.
14. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
15. Функциональные пробы для исследования состояния сердечно-сосудистой системы.
16. Протоколы проведения и оценки результатов проб Мартине-Кушелевского, Котова-Дешина.
17. Характеристика основных типов реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.
18. Исследование функционального состояния органов внешнего дыхания в покое и с использованием физической нагрузки.
19. Протоколы проведения и оценка гипоксических проб Штанге и Генчи.
20. Протоколы исследования функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
21. Протоколы оценки кинестетической чувствительности.

22. Исследование состояния вестибулярного анализатора.
23. Личная гигиена и сохранение здоровья.
24. Вредные привычки и нарушение здоровья.
25. Влияние физических упражнений на здоровье человека: на клеточном, системном уровнях.
26. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, состав крови, биосинтез клетки.
27. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
28. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему человека.
29. Опишите влияние физических упражнений на психическое состояние человека.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Аэробная выносливость как критерий физического здоровья.
2. Банные процедуры как средство закаливания.
3. Вредные привычки и нарушение здоровья.
4. Дозирование оздоровительной физической нагрузки для различных групп населения.
5. Значение закаливания для повышения уровня здоровья человека.
6. Исследование состояния вестибулярного анализатора.
7. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
8. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания в покое и с использованием физической нагрузки.
9. Комплексная методика оценки индивидуального здоровья Апанасенко.
10. Комплексная методика оценки индивидуального здоровья В.И. Белова.
11. Лечебно-профилактическое значение банных процедур.
12. Методика проведения и оценка результатов гипоксических проб Штанге и Генчи.
13. Методические основы аэробной нагрузки.
14. Методы оздоровительной тренировки.
15. Традиционные методы закаливания.
16. Общие и специальные принципы оздоровительной тренировки.
17. Опишите влияние физических упражнений на здоровье человека: на клеточном, системном уровнях.
18. Опишите влияние физических упражнений на психическое состояние человека.
19. Опишите основные зоны тренировочного режима (анаэробный, смешанный, аэробный, восстановительный).
20. Опишите основные показатели функционального состояния органов внешнего дыхания.
21. Опишите основные функции здоровья.
22. Опишите положительное влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
23. Опишите положительное влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, состав крови, биосинтез клетки.
24. Опишите положительное влияние физических упражнений на центральную нервную систему человека.
25. Опишите протокол проведения 12-минутного теста К. Купера.
26. Определение понятия «Здоровье», данное экспертами ВОЗ.
27. Определите взаимосвязь основных видов здоровья.
28. Определите понятия «Пороговая», «Оптимальная», «Пиковая», «Сверхнагрузка».
29. Основные дыхательные упражнения, методика их выполнения.

30. Основные методы комплексной оценки индивидуального здоровья.
31. Основные модели понимания сущности индивидуального здоровья.
32. Основные определения индивидуального здоровья.
33. Основные принципы рационального питания.
34. Основные принципы РОН.
35. Основные факторы формирования здоровья человека.
36. Основы дозирования оздоровительной нагрузки для нормализации веса.
37. Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки у женщин.
38. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
39. Показания к использованию дыхательной гимнастики Стрельниковой.
40. Показания к использованию методики дыхания Бутейко.
41. Правила дыхательной гимнастики.
42. Протоколы проведения и оценки результатов проб Мартине-Кушелевского, Котова-Дешина.
43. Раскройте значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья.
44. Раскройте смысл понятия «Адекватное питание».
45. Раскройте сущность закаливания как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
46. Раскройте сущность здорового питания как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
47. Раскройте сущность оптимального двигательного режима как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
48. Система ФОТ К. Купера.
49. Система ФОТ Н.И. Амосова «Режим ограничения и нагрузок».
50. Три принципа РОН (питание, движение, управление эмоциями).
51. Укажите и раскройте содержание основных компонентов здоровья.
52. Укажите и раскройте содержание основных критериев и показателей индивидуального здоровья.
53. Укажите и раскройте содержание основных факторов здоровья.
54. Укажите основные подходы к определению понятия «Здоровье».
55. Физиологические основы физкультурно-оздоровительной тренировки (ФОТ).
56. Физическое состояние человека: понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека.
57. Функциональные пробы для исследования состояния сердечно-сосудистой системы.
58. Характеристика основных оздоровляющих факторов.
59. Характеристика основных типов реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.
60. Супераэробика.
61. Аэробика высокой интенсивности.
62. Аэробика низкой интенсивности.
63. Фанк-аэробика.
64. Степ-аэробика.
65. Гидроаэробика.

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

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат, письменный опрос.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

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

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

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

#### Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
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 оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

### 6.2 Дополнительная литература:

1. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / сост. Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019. — 45 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html>
2. 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>
3. 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>
4. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / Криживецкая О. В. , Ивко И. А. - Омск : СибГУФК, 2018. - 120 с. - Текст : электронный. - URL :[https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_057.html](https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_057.html)
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. 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>
9. 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»**

<http://www.nlr.ru>– Российская государственная библиотека

- <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

- <http://Pubi.Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.

## **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 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](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.