

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 19.09.2023 10:34:36  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

«31» *сентября* 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Оздоровительная физическая культура**

Направление подготовки

*49.04.01 физическая культура*

Направленность (профиль)

**Профессиональное образование в области физической культуры  
и спорта**

Для студентов 2 курса, очная и заочная форма обучения \_\_\_\_\_

Составитель: *к. биол. наук, доцент Гужова Т.И.*

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Оздоровительная физическая культура**

Целью преподавания данной дисциплины является формирование компетенций, позволяющих работать в области оздоровительной индустрии.

Задачи:

1. Ознакомление с ведущими и наиболее популярными оздоровительными системами, и оздоровительными технологиями
2. Изучение физиологических основ действия основных оздоровительных технологий.
3. Формирование навыка разработки индивидуальных оздоровительных программ, с учетом возраста, пола, уровня функционального состояния занимающегося.
4. Формирование навыка творческого планирования, проведения и контроля эффективности различных форм оздоровительных занятий.
5. Формирования навыка пропаганды здорового образа жизни, привлечения граждан к физкультурно-оздоровительной деятельности

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Данная дисциплина относится к вариативной части учебного плана и направлена обеспечение широкой теоретической и практической подготовки студентов к профессиональной деятельности.

Курс связан с такими дисциплинами как «Управление проектами в профессиональной деятельности», «адаптация к физическим нагрузкам», практические навыки закрепляются при прохождении производственной практик магистра. В качестве входного контроля используется вступительное испытание в магистратуру, программа которого основана на такой дисциплине бакалавриата как теория и методика физического воспитания. Дисциплина является курсом по выбору студента.

**3. Объем дисциплины:** 3\_ зачетных единиц, 108 академических часов, **в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** практические занятия \_\_\_16\_\_\_ часов,

**самостоятельная работа:** \_\_92\_ часов

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа:** лекции \_\_\_\_\_ часа практические занятия  
\_\_8\_\_ часов,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы  
\_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_96\_\_ часов, в том числе контроль \_4\_\_.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**УК-1.1; УК-1.2; УК-1.3; УК-1.4; УК-1.5; УК-2.1; УК-2.2; УК-2.3; УК-2.4;  
УК-2.5; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-1.4**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><i>УК-1</i> Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий</p>	<p><i>Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними</i> <i>Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению;</i> <i>Критически оценивает надежность источников информации, работает с противоречивой информацией из разных источников.</i> <i>Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов</i> <i>Строит сценарии реализации стратегии, определяя возможные риски и предлагая пути их устранения</i></p>
<p><i>УК-2</i> Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла</p>	<p><i>Формулирует на основе поставленной проблемы проектную задачу и способ ее решения через реализацию проектного управления</i> <i>Разрабатывает концепцию проекта в рамках обозначенной проблемы: формулирует цель, задачи, обосновывает актуальность, значимость, ожидаемые результаты и возможные сферы их применения;</i> <i>Разрабатывает план реализации проекта с учетом возможных рисков реализации и возможностей их устранения, планирует необходимые ресурсы, в том числе с учетом их заменяемости;</i> <i>Осуществляет мониторинг хода реализации проекта, корректирует отклонения, вносит дополнительные изменения в план реализации проекта, уточняет зоны ответственности участников проекта</i> <i>Предлагает процедуры и механизмы оценки</i></p>

	<i>качества проекта, инфраструктурные условия для внедрения результатов проекта</i>
<i>ПК-1 способен контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся</i>	<i>Учитывает общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; Применяет методики и средства контроля физической нагрузки, психического и физического состояния спортсмена осуществляет релевантный отбор приемов и методов восстановления после физических нагрузок</i>

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** зачет в 4 семестре

**6. Язык преподавания** русский.

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) занятия	
<b>Тема 1.</b> ОФК исходные понятия. Функциональное состояние.	18		2	16
<b>Тема 2.</b> методы оценки функционального состояния человека	18		4	14

<b>Тема 3.</b> Гипокенезия и гиподинамия, механизмы адаптации человека к нехватки двигательных нагрузок.	18		2	16
<b>Тема 4.</b> Организационно-управленческие и методические вопросы рекламной работы в области ОФК	18		2	16
<b>Тема 5.</b> Обзор основных видов оздоровительно-рекреационной физической культуры	18		4	14
<b>Тема 6.</b> Профилактика профессиональных заболеваний.	18		2	16
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>		<b>16</b>	<b>92</b>

*Для заочной формы обучения*

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) занятия	
<b>Тема 1.</b> ОФК исходные понятия. Функциональное состояние.	18		2	16
<b>Тема 2.</b> методы оценки функционального состояния человека	18		2	16

<b>Тема 3.</b> Гипокенезия и гиподинамия, механизмы адаптации человека к нехватки двигательных нагрузок.	16			16
<b>Тема 4.</b> Организационно-управленческие и методические вопросы рекламной работы в области ОФК	18		2	16
<b>Тема 5.</b> Обзор основных видов оздоровительно-рекреационной физической культуры	18		2	16
<b>Тема 6.</b> Профилактика профессиональных заболеваний.	16			16
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>		<b>8</b>	<b>96+4</b>

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i>	Вид занятия	Образовательные технологии
<b>Тема 1.</b> ОФК исходные понятия. Функциональное состояние.	Практические занятия	Методы группового решения творческих задач; Занятия с применением затрудняющих условий; активное слушание
<b>Тема 2.</b> методы оценки функционального состояния человека	Практические занятия	Методы группового решения творческих задач; Занятия с применением затрудняющих условий; активное слушание

<b>Тема 3.</b> Гипокенезия и гиподинамия, механизмы адаптации человека к нехватки двигательных нагрузок.	Практические занятия	Методы группового решения творческих задач; Занятия с применением затрудняющих условий; активное слушание
<b>Тема 4.</b> Организационно-управленческие и методические вопросы рекламной работы в области ОФК	Практические занятия	Методы группового решения творческих задач; Занятия с применением затрудняющих условий; активное слушание
<b>Тема 5.</b> Обзор основных видов оздоровительно-рекреационной физической культуры	Практические занятия	Методы группового решения творческих задач; Занятия с применением затрудняющих условий; активное слушание
<b>Тема 6.</b> Профилактика профессиональных заболеваний.	Практические занятия	Методы группового решения творческих задач; Занятия с применением затрудняющих условий; активное слушание

#### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Тип задания	Критерии оценивания
Подготовьте презентацию о виде оздоровительной физкультуре (на выбор)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Лаконичность названия презентации и отдельных слайдов</i></li> <li>• <i>Соответствие заголовка содержанию</i></li> <li>• <i>Приоритет визуальных средств (фото, графики, схемы, диаграммы)</i></li> <li>• <i>Номинативные предложения</i></li> <li>• <i>Кегль не менее 24</i></li> <li>• <i>Фон, не мешающий восприятию текста</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Использование не более 3-х дизайнерских средств</i></p>
Перечислите виды оздоровительной физкультуры и укажите их оздоровительные эффекты.	Аэробные занятия – кардиотренировки, силовые упражнения, стрейчинг (развитие гибкости)
Определите допустимую ЧСС для занятий оздоровительной ФК лицам старше 60 лет, дайте рекомендации по структуре занятия.	<p>Все рекомендации даны правильно: 120 уд.мин, длительность около 1,5 часов, разминка не менее 30 мин.</p> <p>Не указаны допустимые ЧСС и длительность занятия.</p>
Укажите не менее трех функциональных проб, определяющих уровень функционального состояния человека. Коротко дайте ход	Ортостатическая проба, определение ИВС, лестничная проба, проба Штанге. Перечислены не менее 3 проб, ход проведения указан правильно; перечислены 3 пробы, ошибки в ходе проведения (хор); перечислены 2 и ли 1 проба, указан ход правильно или

Задание: У вас имеется стандартная программа кардиотренировки с использованием тренажера (велозргомметр, «эллипс», беговая дорожка) адаптируйте данную программу к мужчине 57 лет, вес 110 кг, АД 130\90, ЧСС покоя 75, ранее спортом не занимался.

В ответе укажите длительность занятия, компоненты занятия их длительность, ЧСС

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 1 а) Основная литература:

1. Рубанович Виктор Борисович. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : Учебное пособие / Рубанович Виктор Борисович; Рубанович В. Б. - 3-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 253 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/471347> (дата обращения: 23.11.2021). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-07030-9 : 819.00. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471347>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : Учебное пособие для вузов / Эммерт Мария Сергеевна [и др.]; Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. - 2-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/476188> (дата обращения: 23.11.2021). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-11767-7 : 369.00. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476188>

### б) Дополнительная литература

1. Дымкова Р.Ф. Упражнения с фитболом [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. Ф. Дымкова; Дымкова Р. Ф. - Дубна : Государственный университет «Дубна», 2020. - 51 с. - Рекомендовано учебно-методическим советом университета «Дубна» в качестве учебного пособия для студентов бакалавриата всех направлений. - Книга из коллекции Государственный университет «Дубна» - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-89847-595-6. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/154475>
2. Зайцева, Г.А. Роль физической активности в укреплении здоровья студентов: учебное пособие / Г. А. Зайцева; Г. А. Зайцева. - Роль физической активности в укреплении здоровья студентов. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательский Дом МИСиС, 2020. - 48 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок



охраны авторского права. - электронный. - ISBN 978-5-907226-66-1. —  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/106736.html>

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

**Планы и методические указания** по подготовке к практическим (семинарским) занятиям, выполнению лабораторных работ.

Студенты по вопросам темы составляют презентации, ведут активные дискуссии, подготавливаю и проводят занятия (мастер-классы) по видам ОФК.

Тема 1. Рассмотреть историю развития ОФК, ее основные направления, сферу интересов. Состояние данного направления в России и за рубежом. Изучить понятие функциональное состояние, его виды, системы ответственные за его определенный уровень. Рассмотреть содержание ОФК в регионе, подготовить сообщения.

Тема 2. Освоить методы оценки функционального состояния: определение индекса УФС, определение биологического возраста, методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы (СО, МОК в покое и после нагрузки), нагрузочные пробы, определение дыхательных объемов.

### **Лабораторная работа № 1. Определение индекса физического состояния человека (ИФС).**

**Цель** – овладение методиками определения уровня здоровья.

#### **Определения индекса физического состояния человека**

Наряду с термином "физическая работоспособность" широко пользуются понятием "физическое состояние" человека, под которым понимается готовность человека к выполнению какой-либо физической работы. Физическое состояние определяется совокупностью взаимосвязанных признаков, таких как физическая работоспособность, функционирование органов и систем организма, пол, возраст, конституция тела. На основе математической

обработки клинико-лабораторных данных, отражающих физическое развитие, физическую подготовленность, функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а также тестов для оценки физической работоспособности получена формула для определения индекса физического состояния практически здоровых лиц в возрасте от 20 до 60 лет, имеющая следующий вид

$$\text{ИФС} = \frac{700 - 3\text{ЧП} - 0,8333\text{АСД} - 1,6667\text{АДД} - 2,7\text{КВ} + 0,28m}{350 - 2,6\text{КВ} - 0,2\text{Д}} \quad (4)$$

где

ИФС - индекс физического состояния;  
 ЧП - частота пульса, уд/мин;  
 КВ - календарный возраст, годы;  
 АСД - систолическое артериальное давление, мм рт. ст.;  
 АДД - диастолическое артериальное давление, мм рт. ст.;  
 m - масса тела, кг;  
 Д - рост, см.

В формулу вошли некоторые параметры, которые при оценке их в покое показали наиболее тесную связь с общей физической работоспособностью.

В соответствии с формулой (4)

установлены следующие нормативы ИФС:

- 1) низкий — меньше 0,375;
- 2) ниже среднего - от 0,375 до 0,525; . .
- 3) средний — от 0,526 до 0,675;
- 4) выше среднего — от 0,676 до 0,825;
- 5) высокий — от 0,826 и более.

Информативность ИФС по формуле сохраняется для практически здоровых людей с массой тела, не превышающей 15% должной величины.

## **Лабораторная работа №2. Определение биологического возраста организма.**

Анализ многочисленных исследований о связях различных показателей жизнедеятельности человека с его биологическим возрастом показал, что биологический возраст для мужчин можно определить с помощью следующей формулы:

$$\text{БВ} = 26,985 + 0,215 \text{ АСД} - 0,149 \text{ ЗД} - 0,151 \text{ СБ} + 0,723 \text{ СОЗ}, \quad (8)$$

Для женщин

$$\text{БВ} = -1,46 + 0,415 \text{ АСД} - 0,140 \text{ СБ} + 0,248m + 0,694 \text{ СОЗ}$$

где

БВ - биологический возраст, годы;

m – масса тела кг;

АСД — систолическое артериальное давление, мм рт. ст.;

ЗД — продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха, с;

СБ - статическая балансировка на левой ноге, босиком, с прижатыми к телу руками и закрытыми глазами, определяемая временем от начала эксперимента до сдвига ступни или любого раскачивания, свидетельствующего о нарушении равновесия стояния, с;

СОЗ — субъективная оценка собственного здоровья по анкете в баллах (от 0 до 29).

Анкета СОЗ.

1. Беспокоят ли Вас головные боли?
2. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоят ли Вас боли в области сердца?
4. Считаете ли Вы, что в последние годы у Вас ухудшилось зрение?
5. Считаете ли Вы, что в последние годы у Вас ухудшился слух?
6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?
7. Уступают ли Вам место в автобусе, троллейбусе младшие по возрасту?
8. Беспокоят ли Вас боли в суставах?
9. Бываете ли Вы на пляже?
10. Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды? И. Бывают ли у Вас такие периоды, когда из—за волнения Вы теряете сон?
12. Беспокоят ли Вас запоры?
13. Считаете ли Вы, что сейчас Вы так же работоспособны, как прежде?
14. Беспокоят ли Вас боли в области печени?
15. Бывают ли у Вас головокружения?
16. Считаете ли Вы, что сосредоточиться сейчас Вам стало труднее, чем в прошлом?
17. Беспокоит ли Вас ослабление памяти, забывчивость?
18. Ощущаете ли Вы в различных частях тела жжение, покалывание, "ползание мурашек"?
19. Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?
20. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
21. Держите ли Вы для себя в домашней аптечке один из следующих медикаментов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
22. Бывают ли у Вас отеки на ногах?
23. Приходится ли Вам отказываться от некоторых блюд?
24. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?
25. Беспокоят ли Вас боли в области поясницы?
26. Приходится ли Вам употреблять в лечебных целях какую—либо минеральную воду?
27. Беспокоит ли Вас неприятный вкус во рту?

28. Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать?

29. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья: "хорошее"/ "удовлетворительное", "плохое", "очень плохое"?

Для получения зачета необходимо выполнить задания в форме теста не менее чем на 70%.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

*Мультимедийные комплекс, интерактивная доска, лабораторное оборудования НОЦ, комплекс «Вариакард», тонометр, спортивный зал со спортивным инвентарем.*

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	ФОС, критерии оценки	Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023
2.			

