

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)

_____ Петрушенко С. А.
« ____ » _____ 20__ г.

**Рабочая программа дисциплины
Технология оздоровительной работы**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное
образование (спортивная подготовка)

Для набора _____ года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс Вид занятий	3		4		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	2	2			2	2
Практические	4	4	4	4	8	8
Итого ауд.	6	6	4	4	10	10
Контактная работа	6	6	4	4	10	10
Сам. работа	66	66	28	28	94	94
Часы на контроль			4	4	4	4
Итого	72	72	36	36	108	108

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): Доц., Сыроваткина Ирина Анатольевна _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование систематизированных педагогических знаний и умений в области использования средств и методов оздоровительной физической культуры для поддержания и укрепления здоровья, использования современных методов и технологий обучения и диагностики, владения навыками организации, разработки и применения оздоровительных технологий в учебном процессе, в том числе и с использованием информационно- коммуникационных технологий
-----	---

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПКО-4.1: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
ПКО-4.2: Применяет меры профилактики детского травматизма
ПКО-4.3: Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
ОПК-2.1: Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования
ОПК-2.2: Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.3: Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
технику безопасности при проведении занятий, основы контроля и самоконтроля, особенности использования средств и методов оздоровительной физической культуры для поддержания и укрепления здоровья; содержание основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования
Уметь:
соблюдать технику безопасности при проведении занятий, оказывать первую доврачебную помощь, осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различного возраста; планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий; разрабатывать и применять оздоровительные технологии в учебном процессе, в том числе и с использованием информационно- коммуникационных технологий
Владеть:
способами оказания первой доврачебной помощи, осуществления контроля и самоконтроля за состоянием организма в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различного возраста с соблюдением всех требований техники безопасности и в соответствии с основными и дополнительными образовательными программами, навыками применения средств и методов формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; методами оценивания эффективности физкультурно- оздоровительных занятий

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Основы здоровья и здорового образа жизни				
1.1	Тема «Понятие здоровья. ЗОЖ и факторы его составляющие» Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья. Функции здоровья. Основные пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья: оптимальный двигательный режим, здоровое питание, закаливание, нравственное поведение, культура общения и т.д. Соотношение биологического и социального в человеке в связи с проблемами образования и ЗОЖ. Техника безопасности на занятиях. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие и функция самоконтроля при занятиях физической культурой. Задачи проведения самоконтроля. Содержание самоконтроля: наблюдения, учет субъективных показателей и данные объективных исследований. Характеристика содержания и методика ведения дневника самоконтроля. Утомление и восстановление в ОФТ /Лек/	3	2	ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8

1.2	Тема «Понятие здоровья. ЗОЖ и факторы его составляющие» Пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья Двигательная активность как один из факторов здорового образа жизни. Индивидуальная программа формирования здорового образа жизни. Написание реферата. Темы представлены в приложении 1 /Ср/	3	20	ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8
1.3	Тема. «Диагностика уровня здоровья в оздоровительной физической культуре» Изучение функционального состояния организма своего организма с использованием функциональных проб. Определение физической работоспособности с использованием теста РWC-170. Интегративные методы оценки уровня физического состояния (системы КОНТРЭКС -1, 2, 3). Экспресс- оценка соматического здоровья А. Г. Апанасенко. (провести диагностику уровня своего здоровья) /Ср/	3	15	ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.11
Раздел 2. Характеристика различных видов физкультурно-оздоровительных технологий					
2.1	Тема. «Методология оздоровительной тренировки». Основные требования к разработке основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования. Понятие «Оздоровительная физическая культура» Аспекты ОФК. Функции оздоровительной ФК. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки. Принципы и методы ОФТ. Кратность занятий оздоровительной направленности Общие и частные задачи ОФК. Содержание и дозирование в ОФТ в различных возрастных группах. Интенсивность занятий. Зоны интенсивности. /Пр/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7
2.2	Тема. «Основные виды оздоровительных технологий». Ритмическая гимнастика, подбор музыки. Составление комплекса упражнений. Аэробика. Характеристика гимнастическо-атлетической, танцевальной групп и группы «восток-запад». Оздоровительные эффекты занятий аэробикой. Базовые шаги аэробики. Блочная форма составления комплексов аэробики. Составление блоков упражнений комплекса аэробики. /Пр/	3	2	ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.3	Тема. «Основные группы направлений оздоровительной аэробики». Раскройте содержание понятия «аэробика» в широком смысле. Охарактеризуйте современное представление об аэробике. Представьте основную классификацию видов аэробики. Дайте их краткую характеристику. Перечислите основные группы направлений оздоровительной аэробики. Какие направления оздоровительной аэробики относятся к гимнастическо-атлетической группе, дайте их краткую характеристику. Какие направления оздоровительной аэробики относятся к танцевальной группе, дайте их краткую характеристику. Какие направления оздоровительной аэробики относятся к группе направлений «восток-запад», дайте их краткую характеристику. В чем заключается оздоровительный эффект от занятий аэробикой? /Ср/	3	17	ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7

2.4	<p>Тема. «Система «Изотон», Растягивающая гимнастика – стретчинг. Бодибилдинг».</p> <p>Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений на организм человека. Характеристика методик изотонических упражнений. Статические и динамические упражнения. Характеристика упражнений. Использование средств бодибилдинга в оздоровительной тренировке.</p> <p>Что такое изотонические и изометрические упражнения? В чем их сходства и различия?</p> <p>В основу каких оздоровительных гимнастик входят изотонические и изометрические упражнения?</p> <p>Перечислите факторы оздоравливающего воздействия изотонической тренировки на организм занимающихся.</p> <p>Охарактеризуйте систему «Изотон».</p> <p>Какие элементы оздоровительного комплекса в себя включает изотон?</p> <p>Какие виды физической тренировки используются в комплексе изотона? Охарактеризуйте решаемые ими задачи.</p> <p>В чем особенности методики проведения занятий в изотоне?</p> <p>Что такое калланетика?</p> <p>На основе каких упражнений построена гимнастика калланетика?</p> <p>В чем особенность выполнения упражнений в калланетике?</p> <p>На решение каких задач направлена калланетика? /Ср/</p>	3	14	ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.11
2.5	<p>Тема. «Содержание занятий по ритмической гимнастике. Шейпинг»</p> <p>Возникновение шейпинга. Видеокомплексы тренировок.</p> <p>Анаболические и катаболические процессы при занятиях шейпингом и фитнесом. Система питания. Регулирование массы тела средствами шейпинга.</p> <p>Учет возрастно-половых особенностей (методики ФОТ, набор средств, мощность нагрузки, дозировка, объем выполняемой работы, направленность).Определение понятия «ритмическая гимнастика».</p> <p>Содержание ритмической гимнастики.</p> <p>Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике /Пр/</p>	4	2	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.6	<p>Тема. «Особенность методики занятий фитнесом и шейпингом»</p> <p>Что такое шейпинг? Дайте характеристику данной системе.</p> <p>Назовите разработчиков и страну, в которой была создана система «Шейпинг».</p> <p>Охарактеризуйте понятие «шейпинг-модель» и обозначьте ее место в системе «Шейпинг».</p> <p>С помощью каких компонентов в системе «Шейпинг» достигается результат?</p> <p>Охарактеризуйте методику диагностики (шейпинг- тестирование) занимающихся.</p> <p>Что такое видеопрограмма в шейпинге? Как она используется и какую роль играет?</p> <p>В чем особенность организации рационального питания в шейпинг-системе?</p> <p>Охарактеризуйте содержание и особенность методики занятий шейпингом.</p> <p>На какие части тела направлены упражнения в практическом занятии шейпинга?</p> <p>На какие группы мышц направлены упражнения, из которых состоит основная часть занятия шейпингом? Почему?</p> <p>Что такое фитнес и в чем его отличие от шейпинга?</p> <p>Какие компоненты входят в систему фитнес-тренинга?</p> <p>Какие принципы лежат в основе фитнес-тренинга?</p> <p>Какие виды фитнеса выделяют? В чем их особенности?</p> <p>Охарактеризуйте виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств.</p> <p>Для чего используются уровни интенсивности упражнений в фитнесе? Сколько выделяется уровней и в чем их особенности?</p> <p>/Ср/</p>	4	7	ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

2.7	Тема. «Пилатес» Методика системы Пилатеса. Базовые принципы. Особенности техники выполнения упражнений. Виды тренировок по системе Пилатеса. Регулирование дыхания в процессе выполнения упражнений Охарактеризуйте гимнастику пилатес. На каких принципах основана гимнастика пилатес? В чем заключается холистический подход в пилатесе? На что направлены упражнения гимнастики пилатес? /Ср/	4	7	ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6
2.8	Тема « Использование упражнений силовой направленности в оздоровительной физической культуре» Основные средства силовой подготовки. Упражнения с внешним сопротивлением, с преодолением собственного веса, изометрические упражнения. Методика проведения занятий по силовой подготовке /Ср/	4	7	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.9
2.9	Тема. «Использование атлетических упражнений в оздоровительной физической культуре». Принципы и методы атлетической подготовки. Методика проведения занятий с использованием средств силовой подготовки. Дозирование нагрузки при развитии силовой выносливости, для наращивания мышечной массы. Составление комплексов упражнений силовой направленности /Ср/	4	7	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.9
2.10	Тема. «Оздоровительный методики дыхательных упражнений» Дыхательная система «Хатха-йога». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания Бутейко. Система трехфазного дыхания О.Г.Лобановой. /Пр/	4	2	ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.10
2.11	контроль /Зачёт/	4	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11
Раздел 3. зачет					
3.1	/Зачёт/	4	0	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1		Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций: курс лекций	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.2	Асташина М. П.	Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Белокрылов, Н. М., Мугерман, Б. И., Налобина, А. Н., Шаров, А. В., Шарова, Л. В., Шарова, Л. В.	Оздоровительные технологии: учебник	Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015	http://www.iprbookshop.ru/70643.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Голякова Н. Н.	Оздоровительная аэробика: учебно- методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Парсаева И. В., Гафиятова Н. В.	Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Грудницкая Н. Н., Мазаква Т. В.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Грудницкая Н. Н., Мазаква Т. В.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: практикум	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Криживецкая О. В., Ивко И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Чаплыгина Е. В.	Оздоровление организма путем физических упражнений (самостоятельные занятия): учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577068 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Николаев В. С., Щанкин А. А.	Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.8	Пискунов, В. А., Максиняева, М. Р., Тупицына, Л. П.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Прометей, 2012	http://www.iprbookshop.ru/18568.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.9	Махов, С. Ю.	Силовая подготовка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016	http://www.iprbookshop.ru/65715.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.10	Папина, И. В.	Дыхательная гимнастика: учебное пособие	Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017	http://www.iprbookshop.ru/83166.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.11	Чайковская, О. Е.	Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста: методическое пособие	Москва: Научный консультант, 2019	http://www.iprbookshop.ru/104963.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

5.4. Перечень программного обеспечения

Гарант (учебная версия)

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование: стандартно оборудованные лекционные аудитории; компьютерные средства обучения стандартной комплектации.

Для проведения практических занятий стандартно-оборудованный спортивный зал с необходимым инвентарем

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.