


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Оздоровительная физическая культура</b>
Факультет	<b>Физической культуры и реабилитации</b>
Кафедра	<b>Теории и методики физической культуры и спорта</b>
Курс	<b>3.4</b>

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**  
*код направления (специальности), полное наименование*

Направленность (профиль): **Технология спортивной подготовки**  
*полное наименование*

Форма обучения : **очная**

Дата введения в учебный процесс УлГУ: **« 01 » сентября 2023 г.**


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 28.05. 2024 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	ТиМФКиС	К.п.н, доцент
Ключникова Елена Анатольевна	ТиМФКиС	Старший преподаватель

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий выпускающей кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
 подпись / <u>В.В. Вальцев</u> ФИО
« 17 » _____ 05 _____ 2023г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

### Цели освоения дисциплины:

Целью преподавания «Оздоровительной физической культуры» является изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, разработка и утверждение принципов здорового образа жизни, их практическая реализация средствами физической культуры и спорта, формирование личности, ее приобщение к общественным ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

### Задачи освоения дисциплины:

1. Формировать у студентов прочную установку на здоровье и положительную мотивацию на здоровый образ жизни.
  2. Формировать умения у студентов оценивать физическое, психическое и функциональное состояние различных возрастных групп населения.
  3. Учить студентов анализировать ценности и эффективность видов рекреационной деятельности.
  4. Формировать у будущих специалистов умения разрабатывать программы использования физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физкультурно-оздоровительной работы с населением на региональном и местном уровнях, подбирать соответствующие средства и методы их реализации.
  5. Развивать умения студентов применять в различных сферах деятельности физкультурно-спортивных и профилактических учреждений полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни.
  6. Развивать умения у студентов прогнозировать условия и направления сферы досуга и активного отдыха различных категорий населения.
  7. Сформировать у студентов профессионально-прикладные навыки в области физкультурно-оздоровительных технологий.
- Развивать познавательную активность студентов, самостоятельность, творческие способности в процессе изучения программы специализации «Оздоровительная ФК».

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Данная учебная дисциплина относится к индексу Б.1.Б.26. Дисциплина «Оздоровительная ФК» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина является предшествующей Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защите и защита ВКР

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК -6 способен формировать	Знать: ответы на вопросы по теоретическому разделу программы.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p>Уметь: составлять тренировочные программы и поурочные планы по ОФК, составлять правильный рацион питания при основных заболеваниях, владеть методиками закаливания.</p> <p>Владеть: оценивать физическое, психическое и функциональное состояние различных возрастных групп населения. Применять в различных сферах деятельности физкультурно-спортивных и профилактических учреждений полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни.</p>
---	--

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 252

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения Очная)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		6	7
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	100		
Аудиторные занятия:		36	64
Лекции ( в т.ч. ___ Пр.П)*	34	16	18
Семинары и практические занятия ( в т.ч. ___ Пр.П)*	68	32	36
лабораторные работы, практикумы ( в т.ч. ___ Пр.П)*	-	-	-
Самостоятельная работа	114	60	54
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля
Курсовая работа	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, экзамен	зачет	экзамен
Всего часов по дисциплине+36 ч. контроль	252		

*\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

*дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения*

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения \_\_\_\_\_ Очная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры</b>							
Тема 1. Значение оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	10	2	2			6	Устный опрос, тесты
Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	10	2	2			6	Устный опрос, тесты
Тема 3 Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе	10	2	2			6	Устный опрос, тесты
<b>Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>							
Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование	12	2	4			6	Устный опрос, тесты

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


ЗОЖ населения. Понятие индивидуально-го здоровья							
<b>Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</b>							
Тема 5. Основы построения оздоровительной тренировки.	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 6. Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 7. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег)	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 8. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание)	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 9. Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг,	18	2	6		10	10	Устный опрос, тесты

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика, аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.							
<b>Раздел 4. Комплексные оздоровительные технологии при различных заболеваниях</b>							
Тема 10. ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 11. Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 12. ОФК при хронических заболеваний органов дыхания	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 13. Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 14. Комплексные оздоровительные технологии	12	2	4			6	Устный опрос, тесты

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

при заболевании эндокринной системы и обмена веществ							
Тема 15. Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
<b>Раздел 5. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения</b>							
Тема 16. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем.	11	1	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениям	12	2	4			6	Устный опрос, тесты

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

и.							
Тема 18. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	13	1	4		14	8	Устный опрос, тесты
Итого	252	34	68		24	114	Устный опрос, тесты

**Часы в интерактивно форме 24 часа**

**Часы в интерактивно форме 4 часа**

### **Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры**

ность как важнейший принцип системы физического воспитания .

Деятельность преподавателя физической культуры в области ОФК. Основные характеристики деятельности. Функции педагогической деятельности. Особенности труда преподавателя физической культуры в области ОФК. Сферы деятельности специалиста по ОФК.

#### **Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.**

Содержание ОФК. Иерархия компонентов ОФК: спорт, базовая ФК, Пролонгирующая ФК, Оздоровительно-реабилитационная ФК.

**Тема 3 . Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе. Признаки ОФК. Аспекты ОФК (деятельный, предметно-ценностный, результативный). ОФК как род деятельности. Появление ОФК, как самостоятельного вида физической культуры. Функции ОФК: образовательная, оздоровительная, воспитательная, рекреационная.**

### **Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни**

**Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья.**

ЗОЖ. Факторы, влияющие на здоровье человека. Виды физкультурной активности (спорт профессиональный и любительский; ФК, направленная на совершенствование физической кондиции и т.д.) Образ жизни. Составляющие формирования ЗОЖ: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств; побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям ФК, туризмом и спортом, повышение доступности



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

этих видов оздоровления. ЗОЖ. Здоровье. Сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здоровья. Компоненты индивидуального здоровья. Индивидуальное здоровье.

### **Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**

#### **Тема 5. Основы построения оздоровительной тренировки.**

Дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок. Дозирование по ЧСС. Дозирование в соответствии с энергетическими затратами. Дозирование по числу повторений физических упражнений.

#### **Тема 6. Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно - оздоровительных занятий в группой форме.**

Цель ОФК. Задачи ОФК (оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи). Правильное формирование занятий ОФК. Общие знания для соблюдения ЗОЖ. Организация занятий ОФК. Место проведения занятий ОФК. Комплектование групп. Содержание занятий ОФК. Значение ОФК. Секции по видам спорта. Клубы по видам интереса. Школы здоровья.

#### **Тема 7. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег)**

Виды ходьбы (прогулочная, дозированная) Влияние ходьбы на организм. Темпы ходьбы. Индивидуальный темп ходьбы. Оздоровительный бег. Влияние бега на организм. Дозировка бега. Основные принципы для достижения эффективности при беге. Пульсовой режим. Техника бега.

#### **Тема 8. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание)**

Игровая деятельность. Роль общения в процессе игры. Подвижные игры. Лапта. Футбол. Хоккей. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Влияние плавания на организм человека. Оздоровительное плавание. Лечебное плавание. Синхронное плавание (художественное). Спортивное плавание (вольный стиль–кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй - дельфин).

#### **Тема 9. Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг, классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика, аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.**

### **Раздел 4. Комплексные оздоровительные технологии при различных заболеваниях**

#### **Тема 10. ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ**

Пищеварительная система. Применение физ. упражнений при заболеваниях ЖКТ.

#### **Тема 11. Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы** Сердечно-сосудистая система. ЧСС. МОК. УОК. АД. Применение ОФК при гипертонии, гипотонии, ревматизме, варикозном расширении вен.

#### **Тема 12. ОФК при хронических заболеваний органов дыхания** Дыхательная система. Закаливание. Методика выполнения ОФК. Требования к организации и проведению ОФК. ОФК при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 13.** Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК  
ЦНС. ОФК при неврозах, неврастении, истерии. Методика проведения и организации ОФК.

**Тема 14.** Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ  
ОФК при сахарном диабете, ожирении. Методика проведения и организации ОФК.

**Тема 15.** Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата  
Методика проведения и организации ОФК при сколиозах, плоскостопии, радикулите,

## **Раздел 5. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения**

**Тема 16.** Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем.

Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**Тема 17.** Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. Ослабление функций организма с возрастом. Изменение максимальной ЧСС с возрастом. Основные задачи направленного использования средств ФВ в пожилом и старшем возрасте. Формы организации занятий. Методические основы занятий.

**Тема 18.** Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой  
ЧСС. Лестничная проба. Проба с подскоками. Проба с приседаниями. Ортостатическая проба. Клиностатическая проба. Проба Штанге. Индекс Эрисмана, Кетле.

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е.), установленных УП направления 49.03.01 Физическая культура по каждой дисциплине, остается неизменным и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РАП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекций и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в формате виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др).*

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры**

**Тема 1.** Значение оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания (форма

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Сферы деятельности специалиста по ОФК.
2. Назовите основные характеристики деятельности
3. Функции педагогической деятельности.

**Тема 2.** Содержательные основы оздоровительной физической культуры (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Содержание ОФК.
2. Иерархия компонентов ОФК

**Тема 3 .** Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Дайте определение ФК
2. Содержание ФК.
3. Назовите неблагоприятные факторы среды.
4. Назовите аспекты ОФК.
5. Назовите иерархию компонентов ФК.
6. Цель, задачи ОФК
7. Организация и содержание ОФК

**Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни**

**Тема 4.** Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья(семинар)

**Вопросы к теме.**

1. Что такое ЗОЖ.
2. Назовите влияющие факторы на здоровье человека.
3. Виды физической активности.
4. Назовите составляющие формирования ЗОЖ.
5. Здоровье.
6. Сохранение и укрепление здоровья
7. Основные компоненты здоровья.
8. Индивидуальное здоровье.

**Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**

**Тема 5.** Основы построения оздоровительной тренировки (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок.
2. Дозирование по ЧСС.
3. Дозирование в соответствии с энергетическими затратами.
4. Дозирование по числу повторений физических упражнений.

**Тема 6.** Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно - оздоровительных занятий в группой форме (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. Назовите цель ОФК
2. Перечислите задачи ОФК
3. Организация занятий ОФК
4. Комплектование групп
5. Секции по видам спорта.
6. Содержание занятий ОФК.

**Тема 7.** Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег) (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Можно ли регулировать физическую нагрузку за счет использования различных видов ходьбы.
2. Перечислите известные виды ходьбы.
3. Назовите способы регулирования физ. нагрузки во время ходьбы. Какое значение для человека имеет походка.
4. Какое значение оказывает бег на физиологические системы.
5. Назовите разновидности бега.
6. Назовите основные принципы организации и методики занятий оздоровительным бегом.

**Тема 8.** Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание). Цель и содержание работы:

Игровая деятельность. Роль общения в процессе игры. Подвижные игры. Лапта. Футбол. Хоккей. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Влияние плавания на организм человека. Оздоровительное плавание. Лечебное плавание. Синхронное плавание (художественное). Спортивное плавание (вольный стиль–кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй - дельфин).

1. Почему плавание является эффективным средством закаливания.
2. В чем заключается спец. воздействие воды на организм человека.
3. Назовите виды плавания.
4. Каковы особенности игровой деятельности по сравнению с циклическими локомоциями.
5. Какие задачи решаются в процессе игровой деятельности.
6. Каковы особенности игровой деятельности у подростков.

**Раздел 5. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения**

**Тема 16.** Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем. Цель и содержание работы:

Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

1. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.
2. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
3. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 17.** Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Цель и содержание работы: Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

Ослабление функций организма с возрастом. Изменение максимальной ЧСС с возрастом. Основные задачи направленного использования средств ФВ в пожилом и старшем возрасте. Формы организации занятий. Методические основы занятий.

1. Ослабление функций организма с возрастом.
2. Изменение максимальной ЧСС с возрастом.
3. Основные задачи направленного использования средств ФВ в пожилом и старшем возрасте.
4. Формы организации занятий.
5. Методические основы занятий.

**Тема 18.** Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой Цель и содержание работы: ЧСС. Лестничная проба. Проба с подскоками. Проба с приседаниями. Ортостатическая проба. Клиностатическая проба. Проба Штанге. Индекс Эрисмана, Кетле.

1. Лестничная проба.
2. Проба с подскоками.
3. Проба с приседаниями.
4. Ортостатическая проба.
5. Клиностатическая проба.
6. Проба Штанге.
7. Индекс Эрисмана, Кетле


## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

*«Данный вид работы не предусмотрен УП»*

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

*Вопросы к зачету:*

Значение оздоровительной физической культуры
Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры
Роль оздоровительной физической культуры в современном обществе
Функции оздоровительной физической культуры
Характеристика социального явления здоровый образ жизни
Формирование здоровый образ жизни населения
Компоненты здорового образа жизни
Понятие индивидуального здоровья
Компоненты индивидуального здоровья
Цель и задачи оздоровительной физической культуры
Организация физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.
Методика занятий оздоровительной ходьбой

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Методика занятий оздоровительным бегом

*Вопросы к экзамену:*

Значение оздоровительной физической культуры
Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры
Роль оздоровительной физической культуры в современном обществе
Функции оздоровительной физической культуры
Характеристика социального явления здоровый образ жизни
Формирование здоровый образ жизни населения
Компоненты здорового образа жизни
Понятие индивидуального здоровья
Компоненты индивидуального здоровья
Цель и задачи оздоровительной физической культуры
Организация физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.
Методика занятий оздоровительной ходьбой
Методика занятий оздоровительным бегом
Роль плавания в оздоровительной физической культур
Методика занятий футболом с оздоровительной направленностью
Методические особенности оздоровительной тренировки с преимущественны использованием игровых средств
Методика занятий баскетболом с оздоровительной направленностью
Методика занятий волейболом с оздоровительной направленностью
Методика занятий хоккеем с оздоровительной направленностью
Методика занятий бадминтоном с оздоровительной направленностью
Методика применения оздоровительной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
Методика применения оздоровительной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
Профилактика функциональных расстройств Центральной нервной системы средствами оздоровительной физической культуры
Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы
Комплексные оздоровительные технологии при заболевании обмена веществ
Организация массовых и физкультурно-спортивных мероприятий
Проведение массовых и физкультурно-спортивных мероприятий
Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в домах отдыха и пансионатах
Функции парков культуры и отдыха в обеспечении активного отдыха населения
Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособности разного возраста
Оценка физического здоровья в оздоровительной физической культуре

## 12.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной*


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица.

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Тема 1.</b> Значение оздоровительной физической культуры (ОФК).	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 2.</b> Содержательные основы ОФК	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 3.</b> Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе	4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 4.</b> Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 5.</b> Основы построения оздоровительной тренировки	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 6.</b> Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно - оздоровительных занятий в групповой форме	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	4	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 7.</b> Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег)	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	4	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 8.</b> Характеристика средств специально-оздоровительной	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

направленности (игровые занятия и плавание)	4.6 задачи к экзамену		
Тема 9. Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг, классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика, аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 10. ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 11. Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 12.ОФК при хронических заболеваний органов дыхания	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 13.Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 14.Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 15. Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 16. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

методические основы занятий физическими упражнениями.			
Тема 18. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	8	тестирование, решение задач, устный опрос

### План самостоятельной работы студента

**Тема 1.** Значение оздоровительной физической культуры (ОФК).

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

1.1. Введение в теорию физической культуры.

1.2. Характеристика общих принципов физического воспитания.

1.3. Характеристика дидактических принципов ФВ: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности.

1.4. Биосоциодуховная сущность человека. Совершенствование биологической природы человека. Физическое воспитание как система формирования здорового человека.

Влияние физических упражнений на здоровье человека.

1.5. Классификация средств физического воспитания (ФВ). Сущность физического упражнения. Понятие техники движения. Влияние физических упражнений на здоровье человека: на клеточном, системном уровнях. Положительное влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, состав крови, биосинтез клетки, на опорно-двигательный аппарат, на центральную нервную систему. Влияние физических упражнений на психическое состояние человека.

1.6. Природные факторы оздоровления человека. Современные представления о природных и гигиенических средствах ФВ. Солнце, воздух, вода, горный климат как природные факторы ФВ. Оздоровительный эффект их использования и методика применения.

Гигиенические факторы ФВ: сопутствующие (режим питания, личная гигиена и т.д.) и самостоятельные (дыхательная гимнастика, баня, массаж и т.д.)

**Тема 2.** Содержательные основы ОФК

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

**Тема 3.** Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на семинарском занятии

Функции ОФК. Содержание ОФК. Иерархия компонентов ОФК: спорт, базовая ФК, Пролонгирующая ФК, Оздоровительно-реабилитационная ФК. Гипокинезия. ЛФК. Признаки ОФК. Аспекты ОФК (деятельный, предметно-ценностный, результативный). ОФК как род деятельности. Появление ОФК, как самостоятельного вида физической культуры. Функции ОФК: образовательная, оздоровительная, воспитательная, рекреационная

**Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни.**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 4.** Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения.  
Понятие индивидуального здоровья

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

4.1. Факторы, влияющие на здоровье человека

4.2. Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье

4.3. Роль генетических факторов формирования здоровья человека

4.4. Характеристика психического здоровья

4.5. Факторы, влияющие на социальное здоровье. Компоненты здорового образа жизни, их характеристика. Резервные возможности человека.

4.6. Методы повышения резервных возможностей человека.

4.7. Причины нарушения психического здоровья. Пути расширения психических возможностей человека. Понятие духовного здоровья

4.8. Роль личности и среды в формировании духовного здоровья

4.9. Понятие семейного здоровья

4.10. Факторы, влияющие на здоровье семьи. Классификация и характеристика вредных привычек. Влияние алкоголя на здоровье человека. Влияние табакокурения на функциональное состояние. Причины наркомании в России и за рубежом.

4.11. Влияние наркотиков на физическое состояние человека. Влияние наркотиков на психическое состояние человека. Наркомания и социальная адаптация личности

4.12. Средства и методы работы с детьми и подростками по профилактике вредных привычек

4.13 Понятие индивидуального здоровья, характеристика основных компонентов: заболеваемость, состояние иммунитета, физическое развитие, физическая работоспособность, функциональная подготовленность, уровень развития основных двигательных качеств, уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок. Различные подходы к определению уровня здоровья человека.

4.14 Классификация диагностических моделей: нозологическая диагностика, донозологическая диагностика, диагностика здоровья по прямым показателям. Физическое состояние человека, понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека. Возрастные аспекты диагностики уровня здоровья. Прогнозирование здоровья. Факторы, определяющие уровень здоровья: возраст, пол, тип кровообращения, конституциональные особенности, группа крови).

### **Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**

**Тема 5.** Основы построения оздоровительной тренировки

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок. Дозирование по ЧСС. Дозирование в соответствии с энергетическими затратами. Дозирование по числу повторений физических упражнений.

**Тема 6.** Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно - оздоровительных занятий в группой форме

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Понятие «общей физической работоспособности» человека. Факторы, влияющие на уровень физической работоспособности (ФР). Методы оценки уровня физической работоспособности. Характеристика субмаксимального теста PWC 170. Методика проведения шагового варианта теста PWC 170. Методика проведения и оценка Гарвардского степ-теста. Методика проведения и оценка теста Руфье-Диксона. Методика проведения 12-минутного теста Купера. Контроль за уровнем ФР в процессе

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

физкультурно-оздоровительных занятий. Особенности тестирования уровня физической работоспособности для различного контингента.

**Тема 7.** Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег)

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Виды ходьбы (прогулочная, дозированная) Влияние ходьбы на организм. Темпы ходьбы. Индивидуальный темп ходьбы. Оздоровительный бег. Влияние бега на организм. Дозировка бега. Основные принципы для достижения эффективности при беге. Пульсовой режим. Техника бега.

**Тема 8.** Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание)

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Игровая деятельность. Роль общения в процессе игры. Подвижные игры. Лапта. Футбол. Хоккей. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Влияние плавания на организм человека. Оздоровительное плавание. Лечебное плавание. Синхронное плавание (художественное). Спортивное плавание (вольный стиль–кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй - дельфин).

**Тема 9.** Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг, классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика, аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.**Тема 10.** Влияние игровых занятий ОФК на здоровье индивида

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Правила армреслинга, подводное погружение, ныряние, комплекс силовых упражнений в воде, комплекс упр. На расслабление, гимнастика Эверли, велотриал, ВМХ-стрит, ВМХ - флэтлэнд

**Раздел 4. Комплексные оздоровительные технологии при различных заболеваниях**

**Тема 10.** ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

10.1. Характеристика хронических заболеваний ЖКТ


Представление о типичных хронических заболеваниях ЖКТ. О достижениях института Клинической и экспериментальной медицины в изучении эпидемиологии заболеваний ЖКТ у взрослых и детей Сибирского региона. Физиологическое действие физических упражнений при хронических заболеваниях ЖКТ. Временные параметры приема пищи и выполнения физических упражнений, циклические закономерности понижения и снижения биопотенциала различных отделов ЖКТ в годичном цикле.

10.2. Авторские системы детоксикации организма

Теоретические предпосылки необходимости детоксикации организма. Шесть степеней зашлакованности организма. Программа обучения оздоравливающихся различным вариантам детоксикации организма (методика Н.Семеновой, Р.Бройса, О.Елисеевой)

10.3. Циклические закономерности энергетической активности различных отделов ЖКТ

Факторы, обуславливающие циклические закономерности активности меридиана Е (желудка), РР (поджелудочной железы), F (печени), JU, UJ (толстого и тонкого кишечника). Методика расчета начала курсов РДТ (разгрузочно-диетической теории). Методика расчета благоприятных дней для проведения голодания в недельном и

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

месячном циклах.

#### 10.4. Методика физических упражнений при хронических заболеваниях ЖКТ

Рассматривается методика оздоровительного комплекса физических упражнений для лиц с склонностью к патологии ЖКТ.

Представление о целесообразности поэтапно усложняющейся системы физических упражнений при заболеваниях ЖКТ (на примере группы «Здоровье»).

Обучение пациентов комплексной системе оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний ЖКТ: методика физических упражнений, коррекция диеты, расчет оптимальных сроков оздоровления.

#### 10.5. Самомассаж, как средство профилактики заболеваний ЖКТ

Рефлексогенные зоны желудка, печени, кишечника.

Методика самомассажа места проекции желудка и рефлексогенных зон при нарушениях секреторной функций желудка, при нарушениях моторной функций желудка и кишечника. Самомассаж с использованием простейшего оборудования: вибраторы, роликовые массажеры, валики Ляпко и др.

#### 10.6. Основы фитокоррекции и гомеопатии при хронических заболеваниях ЖКТ

Комплексные гомеопатические препараты и ароматические масла, как составная часть

Программы оздоровления организма при заболеваниях ЖКТ

#### 10.7. Народные средства профилактики заболеваний ЖКТ

Представление о целесообразности постов. Народные рецепты при нарушениях функции ЖКТ (противовоспалительные, желчегонные, ранозаживляющие сборы).

Проблема заболевания нижних отделов кишечника. Профилактика.

#### 10.8. Разработка комплексных индивидуальных программ оздоровления при заболеваниях ЖКТ

### **Тема 11. Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы**

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

#### 11.1. Характеристика типичных хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС)

Рассматриваются наиболее распространенные хронические заболевания ССС (атеросклероз, гипертоническая болезнь, варикозный симптомокомплекс и др.).

Изучаются предпосылки для назначения дозированных физических нагрузок при заболеваниях ССС, рассматриваются циклические сезонные закономерности повышения артериального давления, стресс-факторы, влияющие на дестабилизацию АД и роль физических упражнений в деле профилактики расстройств со стороны ССС.

#### 11.2. Авторские системы профилактики хронических заболеваний ССС

Система дозированных беговых нагрузок и ходьбы при дестабилизации АД по методике К.Купера.

Особенности дозировки физической нагрузки при заболеваниях ССС по методике Н.Амосова. Гигиенический самомассаж (зоны стресса, стопотерапия, использование простейших массажеров: Ляпко, роликовых массажеров и др.).

#### 11.3. Народные средства оздоровления и комплексная гомеопатия как составная часть профилактики заболеваний ССС

Фитокоррекция при склонности к повышенному АД. Фитокоррекция при отечном и болевом синдромах. Комплексная гомеопатия как составная часть профилактики заболеваний ССС. Банные процедуры: показания и противопоказания при заболеваниях ССС в стадии устойчивой ремиссии.

Методика самостоятельной формы занятий физическими упражнениями при заболеваниях

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

сосудов (варикозный симптомокомплекс). Двигательный режим при наклонности к застойным явлениям в нижних конечностях.

## **Тема 12.**ОФК при хронических заболеваний органов дыхания

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

### 12.1. Характеристика хронических заболеваний органов дыхания

Характеристика наиболее часто встречающихся заболеваний органов дыхания (пневмония, бронхиты, бронхиальная астма и др.). Физиологическое действие физических упражнений. Предпосылки к назначению гигиенического массажа. Факторы, обуславливающие циклические закономерности подъема и спада биоэнергетической активности бронхо-легочной системы.

### 12.2. Методика физических упражнений при ЗОД

Бег – универсальное средство профилактики ЗОД: методика Б.Н.Толкачева оздоровление организма при ХНЗЛ (хронических неспецифических заболеваниях легких)

а) методика физических упражнений

б) методика закаливающих процедур

в) методика обучения родителей комплексу оздоровительных мероприятий

Методика физических упражнений при проведении курса РДТ (акцент на дыхательные упражнения и упражнения, стимулирующие функцию паренхиматозных органов).

### 12.3. Курс РДТ, как составная часть Программы профилактики ЗОД.

Методика расчета начала курса РДТ при ЗОД. Водные и закаливающие процедуры в курсе РДТ. Методика самомассажа в курсе РДТ. (Теоретический и практический аспекты)

Фитоингаляции с ароматическими маслами в условиях бани.

### 12.4. Оздоровительный массаж, как средство профилактики ЗОД

Теоретические предпосылки к назначению интенсивного массажа по методике

О.Кузнецова. Методика точечного массажа и самомассажа в комплексном оздоровлении при ЗОД.

### 12.5. Основы фитокоррекции и гомеопатии при ЗОД

Комплексные гомеопатические препараты и ароматические масла, как составная часть Программы оздоровления при ЗОД.

Фитокоррекция и витаминные чаи в период устойчивой ремиссии при ЗОД

### 12.6. Рецепты народной медицины при ЗОД

Банные процедуры с ароматическими травами и маслами – традиционное средство профилактики легочной патологии. Воздействие контрастных температур (баня – снег).

Народные рецепты профилактики заболеваний органов дыхания (ингаляции, отвары, навары, настои).


### 12.7. Разработка комплексной программы оздоровления при ЗОД

## **Тема 13.**Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Представления современных ученых об этнопатогенезе функциональных расстройств ЦНС. Культура отношений и психоэмоциональное состояние – основополагающий фактор предупреждения заболеваний нервной системы. Состояние повышенной возбудимости. Страхи. Причины. Методы естественно-биологического содержания, предупреждающие развитие дисбаланса процессов возбуждения и торможения в ЦНС.

## **Тема 14.**Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 15.** Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

15.1. Профилактика остеохондроза у лиц с различной степенью двигательной активности  
Современное представление о причинах возникновения и развития остеохондроза у лиц со сниженной двигательной активностью и у лиц активно занимающихся спортом.

Особенности релаксирующей гимнастики у представителей силовых видов спорта.

Методика «Йога против болей в спине».

Принципы мануальной терапии при остеохондрозе.

15.2. Методика стопотерапии и самомассажа при остеохондрозе в фазе устойчивой ремиссии

Рефлексогенные зоны позвоночника на стопе. Методика акупрессуры. Самомассаж отдельных сегментов позвоночника с помощью простейших роликовых массажеров в комплексе с УГГ. Показания и противопоказания к самомассажу позвоночника с использованием вибраторов.

15.3. Дополнительные методы оздоровления при остеохондрозе

РДТ в сочетании с физическими упражнениями как фактор профилактики обострения остеохондроза. Фитокоррекция при остеохондрозе. Использование тепловых процедур и методика упражнений в воде в период ремиссии (самостоятельная форма занятия).

## **Раздел 5. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.**

**Тема 16.** Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем.

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.

Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**Тема 17.** Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Ослабление функций организма с возрастом. Изменение максимальной ЧСС с возрастом.

Основные задачи направленного использования средств ФВ в пожилом и старшем возрасте. Формы организации занятий. Методические основы занятий.

**Тема 18.** Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

ЧСС. Лестничная проба. Проба с подскоками. Проба с приседаниями. Ортостатическая проба. Клиностатическая проба. Проба Штанге. Индекс Эрисмана, Кетле

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная:**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>
2. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

#### Дополнительная:

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>
2. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>
3. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64983.html>

#### Учебно-методическая:

1. Вальцев В. В. Оздоровительная физическая культура : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 –Физическая культура очной и заочной форм обучения / В. В. Вальцев, Е. А. Ключникова; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 764 КБ). - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7355> . - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.


Специалист ведущий	Стадольникова Д. Р.		12.05 2023
Должность сотрудника НБ	ФИО	подпись	дата

#### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфис Стандартный»

#### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:
  - 1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

«Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://ura.it.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – СанктПетербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный. 2.

КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

3. Базы данных периодических изданий:

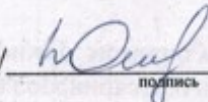

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.actionmedia.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.


Согласовано:  
Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  /   
Должность сотрудника УИИТ / ФИО / подпись / дата

## 11.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной инфромационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащённости образовательного процесса, размещёнными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение: учебная аудитория № 214, корпус 3 для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение оснащено комплектом ученической мебели на 12 посадочных мест. Технические средства: доска аудиторная, рабочее место преподавателя

Помещения для самостоятельной работы:

1. Читальный зал научной библиотеки (аудитория 237) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 80 посадочных мест и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС, экраном и проектором. Площадь 220,39 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
2. Учебная аудитория 230 для самостоятельной работы студентов, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Компьютерный класс укомплектованный специализированной мебелью на 32 посадочных мест и техническими средствами обучения (16 персональных компьютеров) с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 93,51 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
3. Учебная аудитория 226 для самостоятельной работы студентов, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Компьютерный класс укомплектованный специализированной мебелью на 15 посадочных мест и техническими средствами обучения (10 персональных компьютеров), копировальными аппаратами, принтерами, сканерами, переплетной машиной, ламинатором, дыроколом, брошюровщиком с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 80,06 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
4. Библиографический отдел научной библиотеки (аудитория 224Б) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 7 посадочных места и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 53,88 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
5. Отдел обслуживания научной библиотеки (аудитория 316) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 10 посадочных места и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 31,68 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

## **12. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение по ОПОП ВО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и отдельно.

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

подпись

ДОЦЕНТ

должность

Вальцев В.В

ФИО

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

подпись

ст. преподаватель



должность

Ключникова Е.А.

ФИО

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

вводится для регистрации изменений РПД ВО, ПП ВО, программы ГИА ВО в соответствии с отметкой на титульном листе об актуализации документа на заседании кафедры (№ протокола, дата)

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1.	<p><i>краткое описание изменения или запись, например:</i></p> <p>Приложение 4 «Внесение изменений в п.п. а) <i>Список рекомендуемой литературы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения;</p> <p>или</p> <p>«Внесение изменений в п.п. ... «<i>Список рекомендуемой литературы</i>» Программы ГИА» с оформлением отдельного приложения;</p>	Вальцев В.В.	 ПОДПИСЬ	28.05.24
2.	<p><i>краткое описание изменения или, например:</i></p> <p>Приложение 5 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения</p>	Вальцев В.В.	 ПОДПИСЬ	28.05.24

## Приложение 4

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>
2. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

#### Дополнительная:

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>
2. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>
3. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64983.html>

#### Учебно-методическая:

1. Вальцев В. В. Оздоровительная физическая культура : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 –Физическая культура очной и заочной форм обучения / В. В. Вальцев, Е. А. Ключникова; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 764 КБ). - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7355> . - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Специалист ведущий	Стадольникова Д. Р.	<i>Смаф</i>	<i>12.05</i>
Должность сотрудника ИБ	ФИО	подпись	дата

## Приложение 5

### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфис Стандартный»

### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

3. **eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. **Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. **Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. **Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий  
Должность сотрудника УИТТ

Щуренко Ю.В.  
ФИО

подпись

дата