

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 16.10.2023 09:31:21  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Беденко Н.Н.  
«26» июня 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Оздоровительные системы физических упражнений

Направление подготовки  
38.03.02 Менеджмент

Профиль  
Управление в организации

Для студентов 1-2 курса очной формы обучения  
и 1-2 курса очно-заочной формы обучения

Составитель: Титкова И.А., ст.преподаватель  
Гужова Т.И., к.б.н., доцент

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и различных видов оздоровительных физических упражнений, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

К оздоровительным системам физических упражнений относятся:

Пилатес - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями

травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

Стретчинг - система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально- психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубокие мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение, понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Одним из средств оздоровления, эстетического воспитания и гармонического развития выступает ритмическая гимнастика, воздействие которой выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечнососудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем.

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

Дисциплина «Оздоровительные системы физических упражнений» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент профиль «Управление в организации».

Она является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в

укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья.

Умения:

- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение дисциплины «Оздоровительные системы физических упражнений» является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, в том числе для очной формы обучения:

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 132 часа, **самостоятельная работа:** 196 часов.

**в том числе для очно-заочной формы обучения:**

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 128 часов, **самостоятельная работа:** 200 часов

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических

социальной и профессиональной деятельности;	особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

### **5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**

- по очной форме обучения – зачет во втором и четвертом семестре;
- по очно-заочной форме обучения – зачет во втором и четвертом семестре.

### **6. Язык преподавания русский.**

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

Для очной формы обучения:

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоят ельная работа (час.)
		Практические занятия	
<b>1 курс (I, II семестр)</b>			
Тема 1. Пилатес	24	10	14
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	22	10	12
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	22	10	12
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	26	10	16
Тема 5. Стретчинг	20	10	10
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	26	10	16
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	24	8	16
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	<b>164</b>	<b>68</b>	<b>96</b>
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>			
Тема 1. Пилатес	26	10	16
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	26	10	16
Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	22	8	14
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	24	8	16
Тема 5. Стретчинг	20	8	12
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	24	8	16
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	22	8	14

ИТОГО (2 курс):	164	60	104
ИТОГО:	328	132	196

При отсутствии условий для проведения учебных занятий по легкоатлетическим дисциплинам данные занятия заменяются занятиями по общей физической подготовке.

Для очно - заочной формы обучения:

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоя тельная работа (час.)
		Практические занятия	
1 курс (I, II семестр)			
Тема 1. Пилатес	24		24
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	22		22
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	22		22
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	26		26
Тема 5. Стретчинг	20		20
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	26		26
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	24		24
ИТОГО (1 курс):	164		164
2 курс (III, IV семестр)			
Тема 1. Пилатес	26		26
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	26		26
Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	22		22
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	24		24
Тема 5. Стретчинг	20		20

Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	24		24
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	22		22
ИТОГО (2 курс):	164		164
ИТОГО:	328		328

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс(І,ІІ семестр)		
<i>Раздел 1. Пилатес</i>		
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.
упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)		<i>Общепедагогические методы:</i> - словесный - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод



<p>Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p>Тема 4. Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<p><i>Раздел 2. Стретчинг</i></p>		

<p>Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод\</li> </ul>
<p>Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p>Тема 7. Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины, ног, рук, груди.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки.</li> <li><i>Общепедагогические методы:</i></li> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> <li><i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li><i>Специфические методы:</i></li> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>		
<p>Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).</p>	<p>Практические занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Технологии:</i></li> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> <li><i>Общепедагогические методы:</i></li> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> <li><i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>

<p>Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p>Тема 10. Комплексы упражнений.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>

<p>Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul>
<p>2 курс(III,IV семестр)</p>		
<p><i>Раздел 1. Пилатес</i></p>		
<p>Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul>

<p>Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>
		<p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p>Тема 4. Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<p><i>Раздел 2. Стретчинг</i></p>		
<p>Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений)</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного</li> </ul>

<p>разных видов растяжки).</p>		<p>физкультурного образования,  - здоровьесберегающие,  - информационно-коммуникативные технологии,  - технология поддержки.  <i>Общепедагогические методы:</i>  - словесный;  - наглядный  <i>Методы развития физических качеств:</i>  - Равномерный метод</p>
<p>Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i>  - лично-ориентированного подхода,  - дифференцированного физкультурного образования,  - здоровьесберегающие,  - информационно-коммуникативные технологии,  - технология поддержки.  <i>Общепедагогические методы:</i>  - словесный;  - наглядный  <i>Методы развития физических качеств:</i>  - Равномерный метод  - Переменный метод  - Повторный метод  - Круговой метод</p>

<p>Тема 7. Комплексы упражнений на все группы мышц.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<p><i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i></p>		
<p>Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>
		<p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>



<p>Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p>Тема 10. Комплексы упражнений.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного</li> </ul>
		<p>физкультурного образования,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>

<p>Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul>

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях.

Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не

вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы развития физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении.

Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы развития физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем

пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: оздоровительные системы физических упражнений» различных образовательных технологий.

Реализация частных задач дисциплины (ликвидация остаточных явлений после перенесённых заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, укрепление здоровья) предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

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

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

##### **Текущий контроль успеваемости:**

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1–4 модуле: 100% посещение – 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- упражнения базовой программы пилатеса: сотня; раскручивание вниз; скручивание вверх; круги ногой; круги двумя ногами;
- упражнения общей физической подготовки: поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой;
- упражнения программы стретчинга: из положения седа наклон вперед.

##### **Промежуточная аттестация:**

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов.

Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока оценивается в 2 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
--	---	--

<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Контрольные тесты:</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;</p> <p>-поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):</p> <p>- тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м)</p> <p>- тест на общую выносливость (бег 500 м)</p> <p>- применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений</p>	<p>6 баллов - 13 раз 4 балла - 11 раз 2 балла – 9 раз</p> <p>6 баллов - 40 раз 4 балла - 35 раз 2балла – 30 раз</p> <p>10 баллов - 16,5 сек. 6 баллов – 17,5 сек. 3 балла – 18,5 сек.</p> <p>10 баллов - 2.10 мин.,сек. 6 баллов - 2.35 мин.,сек. 3 балла – 2.55 мин.,сек.</p> <p>- проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла</p>
---	---	--

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

### **1. Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература:**

1. Власова И.А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / Власова И.А., Иваненко О.А.. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2.Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Павлютина Л.Ю., Ляликова Н.Н., Мараховская О.В.. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/78475.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) Дополнительная литература:

1. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / Булгакова О.В., Брюханова Н.А.. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100144.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Евсеев Ю.И.. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 446 с. — ISBN 978-5-222-21762-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Криживецкая О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / Криживецкая О.В., Ивко И.А.. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95609.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. — 2-е изд., стер. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. — 81 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 02.12.2020). — Библиогр.: с 70-71. — ISBN 978-5-4499-0148-4. — DOI 10.23681/577707. — Текст : электронный.

2) Программное обеспечение

Google Chrome	бесплатное ПО
Яндекс Браузер	бесплатное ПО
Kaspersky Endpoint Security 10	акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022
Многофункциональный редактор ONLYOFFICE	бесплатное ПО
ОС Linux Ubuntu	бесплатное ПО

Перечень программного обеспечения в обязательном порядке согласовывается с сотрудниками Областного центра новых информационных технологий (ОЦНИТ).

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (Доступ с компьютеров сети ТвГУ)

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023г.
2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023г.
3. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru> Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.
4. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/> Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.
5. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/> Договор № 3-е/23К от 02.08.2023г.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы): [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;
7. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

## VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине (3 модуль) :

	Виды упражнений	Кол-во упражнений
Обязательные упражнения (по выбору)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	1
	Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, руки скрестно, кисти на плечах, ноги закреплены под углом 90° (раз в мин.)	
Силовые упражнения (по выбору)	Сед углом с гимнастической палкой (раз)	2
	Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)	
	Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)	



	Приседания с отягощением 10 кг изи.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика.	
Прыжковые упражнения (по выбору)	Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)	1
	Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)	
	Упор–присев – упор–лежа (раз)	
	Прыжком смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)	

Перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине (4 модуль):

	Виды упражнений
Тест на скоростно-силовую подготовленность	Девушки Бег – 100 м (сек.)
	Юноши Бег – 100 м (сек.)
Тест на силовую подготовленность	Девушки Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):
	Юноши Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):
Тест на общую выносливость:	Девушки Бег (по выбору): 2000 м (мин.,с.) 500 м (мин.,с.)
	Юноши Бег (по выбору): 3000 м (мин.,с.) 1000 м (мин.,с.)

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

#### **Требования к рейтинг-контролю:**

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;  
3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста (по одному из каждой группы). Максимальное количество: 10 баллов за один тест. Проведение комплекса ОРУ – 2 балла.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

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

Спортивный зал № 216 (170021, г.Тверь, Тверская обл., ул. Прошина, д. 3)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скамья гимнастическая 8 шт</li> <li>2. Утяжелители 0,5 кг</li> <li>3. Утяжелители 0,7 кг</li> <li>4. Медицинбол 1 кг</li> <li>5. Коврик гимнастический</li> <li>6. Гантель 1 кг</li> <li>7. Гантель 2 кг</li> <li>8. Гиря 24 кг</li> <li>9. Зеркала</li> <li>10.Блин 5 кг</li> <li>11.Палка гимнастическая</li> <li>12.Скакалка</li> <li>13.Фитболы</li> <li>14.Эспандер лыжника</li> <li>15.Секундомер</li> </ol>
--	--

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

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			

