Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шамрай-Курбатова Лидия Викторовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 13:13:37
Уникальный программный ключ:
b1e4399771b07e18f31755456972d73b2ccfc531

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Волгоградский институт бизнеса»

Рабочая программа учебной дисциплины

Современные оздоровительные системы
(Наименование дисциплины)

43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис на воздушном транспорте и эксплуатации аэропортов»
(Направление подготовки / Профиль)

Бакалавр
(Квалификация)

Кафедра разработчик **Естественных наук и профессиональных коммуникаций**
Год набора **2026**

Вид учебной деятельности	Трудоемкость (объем) дисциплины	
	Очная форма	Очно-заочная форма
	д	в
Зачетные единицы		
Общее количество часов	328	328
Аудиторные часы контактной работы обучающегося с преподавателями:	328	328
- Лекционные (Л)		
- Практические (ПЗ)	328	328
- Лабораторные (ЛЗ)		
- Семинарские (СЗ)		
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)		
К (Р-Г) Р (П) (+;-)		
Тестирование (+;-)		
ДКР (+;-)		
Зачет (+;-)	+	+
Зачет с оценкой (+;- (Кол-во часов))		
Экзамен (+;- (Кол-во часов))		

Волгоград 2026

Лист внесения изменений:

п/п	**Дата внесения изменения**	**Обоснование внесенных изменений**	**Основание**
1.	09.11.2026	Актуализация данных Основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис на воздушном транспорте и эксплуатации аэропортов» 2026 г. н.	Решение Ученого Совета от 09.11.2026 протокол № 3

Содержание

Раздел 1. Организационно-методический раздел..... 4
Раздел 2. Тематический план..... 4
Раздел 3. Содержание дисциплины 7
Раздел 4. Организация самостоятельной работы обучающихся..... 12
Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся 14
Раздел 6. Оценочные средства промежуточной аттестации (с ключами)……..17
Раздел 7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .. 20
Раздел 8. Материально-техническая база и информационные технологии..... 21
Раздел 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 26

Раздел 1. Организационно-методический раздел

1.1. Цели освоения дисциплины

Дисциплина **«Современные оздоровительные системы»** входит в часть **Элективных дисциплин по физической культуре и спорту** подготовки, обучающихся по направлению подготовки **43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис на воздушном транспорте и эксплуатации аэропортов»**

Целью дисциплины является формирование **компетенций** (*в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП ВО)*)**:**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Дескрипторы универсальных компетенций:

УК-7.1 Способен определить методы и средства физической культуры и спорта для восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья

УК-7.2 Способен использовать нормы здорового образа жизни, здоровье сберегающие технологии для поддержания уровня физической формы и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Обобщенная трудовая функция/ трудовая функция	**Код и наименование дескриптора компетенций**	**Код и наименование индикатора достижения компетенций (из ПС)**
Профессиональный стандарт 17.072 «Работник по организации обслуживания пассажирских перевозок воздушным транспортом», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 532н	**УК-7.1** Способен определить методы и средства физической культуры и спорта для восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья **УК-7.2** Способен использовать нормы здорового образа жизни, здоровье сберегающие технологии для поддержания уровня физической формы и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Знает ИД-1 УК-7.1 Методы и средства физической культуры и спорта, направленные на восстановление работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения и коррекцию собственного здоровья (без привязки к профессиональному стандарту) ИД-2 УК-7.2 Нормы здорового образа жизни и здоровье сберегающие технологии для поддержания физической формы и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления (без привязки к профессиональному стандарту) Умеет

		ИД-3 УК-7.1 Определять и применять методы и средства физической культуры и спорта, адекватные индивидуальным особенностям и условиям профессиональной деятельности (без привязки к профессиональному стандарту) ИД-4 УК-7.2 Использовать нормы здорового образа жизни и здоровье сберегающие технологии для поддержания оптимального уровня физической формы и профилактики утомления на рабочем месте (без привязки к профессиональному стандарту) Имеет навыки ИД-5 УК-7.1 Владение навыками выбора и применения средств физической культуры для восстановления работоспособности и коррекции здоровья с учётом индивидуальных потребностей (без привязки к профессиональному стандарту) ИД-6 УК-7.2 Владение навыками применения здоровье сберегающих технологий и соблюдения норм здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности (без привязки к профессиональному стандарту)

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО направления подготовки 43.03.01 Сервиса, направленность (профиль) «Сервис на воздушном транспорте и эксплуатации аэропортов»

№	Предшествующие дисциплины (дисциплины, изучаемые параллельно)	Последующие дисциплины
1	*2*	*3*
1.	Физическая культура и спорт	
2.	БЖД	

1.3. Нормативная документация

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **43.03.01 Сервиса, направленность (профиль) «Сервис на воздушном транспорте и эксплуатации аэропортов»**;
- Учебного плана направления подготовки **43.03.01 Сервиса, направленность (профиль) «Сервис на воздушном транспорте и эксплуатации аэропортов»** 2026 года набора;
- Образца рабочей программы учебной дисциплины (приказ № 27-О от 01.02.2021 г.).

Раздел 2. Тематический план

Очная форма обучения (полный срок)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость				Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
		Всего	Аудиторные занятия		СРО	
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1	Формирование индивидуальной оздоровительной системы обучающегося. Спортивные игры в обеспечении здоровья	76		76		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
2	Значение развития основных физических качеств в укреплении и сохранении здоровья человека	108		108		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54		54		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		90		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
Вид промежуточной аттестации (Зачет)		+				
Итого		**328**		**328**		

Очно-заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость				Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
		Всего	Аудиторные занятия		СРО	
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1	Формирование индивидуальной оздоровительной системы обучающегося. Спортивные игры в обеспечении здоровья	76		76		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
2	Значение развития основных физических качеств в укреплении и сохранении здоровья человека	108		108		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54		54		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1

						ИД-6 УК-7.2
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		90		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
Вид промежуточной аттестации (Зачет)		+				
Итого		**328**		**328**		

Раздел 3. Содержание дисциплины

3.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Формирование индивидуальной оздоровительной системы обучающегося. Спортивные игры в обеспечении здоровья

Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни. Спортивные игры в обеспечении здоровья человека. Всесторонность развития, укрепление здоровья и содействие творческому и физическому долголетию, физическое совершенство, физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины. Характеристики составляющих здорового образа жизни.

Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры в условиях работы в кризисных ситуациях.

Тема 2. Значение развития основных физических качеств в укреплении и сохранении здоровья человека

Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранение творческой активности и долголетия. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Меры безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия.

Здоровье человека как социально-психологическая категория. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма и регуляция деятельности организма в различных условиях. Нормативные документы регламентирующие охрану труда и здоровья работников (Федеральное законодательство, локальные нормативные акты организации, включая Правила внутреннего трудового распорядка).

Тема 3. Гигиеническая и рекреативная физическая культура

Виды и функции гигиенической и рекреативной физической культуры. Оптимизация организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Туризм. Активные виды туризма - пеший, горный, водный, велотуризм. Оздоровительная и профессионально-прикладная направленность различных видов туризма.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Виды корригирующей гимнастики применяемые в связи с использованием программных продуктов и оборудования на рабочем месте.

Влияние фоновых видов физической культуры на текущее функциональное состояние организма.

Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы

Здоровье человека и проблема его укрепления. Соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье. Влияние образа жизни и среды обитания на здоровье. Формирование, сохранение, восстановление здоровья. Задачи оздоровительной физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Традиционные и современные оздоровительные системы- средство сохранения здоровья в условиях работы в кризисных ситуациях.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.

3.2. Содержание практического блока дисциплины
Очная форма обучения (полный срок)

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	*2*
Тема 1. **Формирование индивидуальной оздоровительной системы обучающегося. Спортивные игры в обеспечении здоровья**	
ПЗ 1	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 2-10	Настольный теннис. Техника ударов в настольном теннисе. Техника и тактика игры. Техника подачи мяча. Одиночная и парная игра. Правила соревнований. Контрольные нормативы по настольному теннису
ПЗ 11-20	Волейбол. Техника подачи мяча. Виды передач в волейболе. Техника выполнения передач мяча. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Пляжный волейбол. Контрольные нормативы по волейболу
ПЗ 21-25	Баскетбол. Классификация технических приемов в баскетболе. Техника выполнения передач мяча. Ловля мяча. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Стрит-бол. Контрольные нормативы по баскетболу
ПЗ 26-28	Бадминтон. Классификация технических приемов в бадминтоне. Техника выполнения передач мяча. Ловля мяча. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Контрольные нормативы по ОФП
ПЗ 29-31	Дартс. Правила проведения соревнований. Техника броска. Игры: 501,301, Раунд
ПЗ 32-38	Легкая атлетика. Основы техники спринтерского бега. Основы техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Метание гранаты. Контрольные нормативы по легкой атлетике
Тема 2. **Значение развития основных физических качеств в укреплении и сохранении здоровья человека**	
ПЗ 39	Техника безопасности на занятиях. Нормативные документы регламентирующие охрану труда и здоровья работников (Федеральное законодательство, локальные нормативные акты организации, включая Правила внутреннего трудового распорядка).
ПЗ 40-49	Развитие общей выносливости
ПЗ 50-59	Развитие скоростных способностей
ПЗ 60-65	Развитие силовых способностей. Контрольные нормативы по легкой

	атлетике
ПЗ 66-75	Развитие скоростно-силовых способностей
ПЗ 76-85	Развитие гибкости, координационных способностей
ПЗ 86-89	Подвижные игры, спортивно-игровые эстафеты. Контрольные нормативы по волейболу, баскетболу
ПЗ 90-92	Методика дыхательной гимнастики Бутейко
Тема 3. Гигиеническая и рекреационная физическая культура	
ПЗ 93	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 94-101	Туризм. Техника преодоления естественных препятствий. Средства мышечной релаксации Техника преодоления естественных препятствий. Основы техники ходьбы по дистанции. Контрольные нормативы по ОФП
ПЗ 102-104	Методика классического, спортивного, восстанавливающего массажа
ПЗ 105-107	Методика составления комплексов производственной гимнастики
ПЗ 108-109	Корригирующая гимнастика для глаз. Виды корригирующей гимнастики применяемые в связи с использованием программных продуктов и оборудования на рабочем месте.
ПЗ 110-111	Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики
ПЗ 112-119	Основы методики самостоятельных занятий с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей
Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы	
ПЗ 120	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 121-125	Джоггинг
ПЗ 126-130	Шейпинг
ПЗ 131-140	Атлетическая гимнастика
ПЗ 141-146	Стретчинг. Контрольные нормативы по ОФП
ПЗ 147-149	Оздоровительная система П.Иванова «Детка»
ПЗ 150-157	Восточные оздоровительные системы
ПЗ 158-162	Оздоровительная система П.Брэгга. Гимнастика для позвоночника
ПЗ 163-164	Меры безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий. Оздоровительные системы- эффективное средство сохранения здоровья в условиях работы в кризисных ситуациях.

3.3. Образовательные технологии

Очная форма обучения (полный срок)

№	Тема занятия	Вид	Форма / Методы	% учебного

		учебного занятия	интерактивного обучения	времени
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1	Формирование индивидуальной оздоровительной системы обучающегося. Спортивные игры в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия	100
2	Значение развития основных физических качеств в укреплении и сохранении здоровья человека	ПЗ	игровая форма занятия	100
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	ПЗ	игровая форма занятия	100
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	ПЗ	игровая форма занятия	100
Итого				**100%**

Раздел 4. Организация самостоятельной работы обучающихся

4.1. Организация самостоятельной работы обучающихся

№	Тема дисциплины	№ вопросов	№ рекомендуемой литературы
1	*2*	*3*	*4*
1	Формирование индивидуальной оздоровительной системы обучающегося. Спортивные игры в обеспечении здоровья	1-16	1-7
2	Значение развития основных физических качеств в укреплении и сохранении здоровья человека	17-31	1-7
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	32-50	1-7
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	51- 66	1-7

Перечень вопросов, выносимых на самостоятельную работу обучающихся

1. Игровые виды спорта. Волейбол – история возникновения, правила игры.
2. Игровые виды спорта. Баскетбол - история возникновения, правила игры.
3. Игровые виды спорта. Бадминтон - история возникновения, правила игры.
4. Дартс - история возникновения, правила игры.
5. Характеристика компонентов здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.
6. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
7. Формы занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Управление процессом самостоятельных занятий
8. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта и системе физических упражнений.
9. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
10. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин.
11. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом возраста, состояния здоровья, умственной учебной деятельности.
12. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры в условиях работы в кризисных ситуациях.
13. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
15. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Рефлекторная природа двигательной деятельность.
17. Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
18. Биологический потенциал здоровья. Наследственные заболевания.
19. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Понятие «предболезнь», «болезнь».
20. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности
21. Критерии оценки индивидуального здоровья.

22. Понятие об иммунитете, его виды. Показания и противопоказания к иммунизации.
23. Понятие об инфекционных болезнях. История распространения инфекционных болезней.
24. Экология продуктов питания. Питьевая вода и здоровье.
25. Мотивации здорового образа жизни.
26. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
27. Функциональные системы организма.
28. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
29. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
30. Особенности функционирования центральной нервной системы.
31. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
32. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
33. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
34. Утомление при физической и умственной работе.
35. Биологические ритмы и работоспособность.
36. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся.
37. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
38. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
39. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.
40. Виды корригирующей гимнастики применяемые в связи с использованием программных продуктов и оборудования на рабочем месте.
41. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм.
42. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля.
43. Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи.
44. Методические основы производственной физической культуры.
45. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
46. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
48. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
49. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
51. Восточные оздоровительные системы. Йога.
52. Восточные оздоровительные системы. Цигун.
53. Восточные оздоровительные системы. Ушу.
54. Западные оздоровительные системы. Система оздоровления П.Брэга.

55. Западные оздоровительные системы. Пилатес. Каланнетика.
56. Западные оздоровительные системы.
57. Атлетическая гимнастика.
58. Фитнесс.
59. Гирудотерапия.
60. Целительные мудры.
61. Мёдотерапия.
62. Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях.
63. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни.
64. Краткая психофизическая характеристика видов спорта и систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
65. Идеальный вес. Идеальная фигура.
66. Современные оздоровительные системы (на выбор).

4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается следующими учебно-методическими материалами:

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям в составе учебно-методического комплекса по дисциплине
2. Заданиями и методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.
3. Глоссарием по дисциплине в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.

Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Фонд оценочных средств по дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов образовательной программы. ФОС по дисциплине используется при проведении оперативного контроля и промежуточной аттестации обучающихся. Требования к структуре и содержанию ФОС дисциплины регламентируются Положением о фонде оценочных материалов по программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры.

5.1. Паспорт фонда оценочных средств
Очная форма обучения
Очно-заочная форма

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства			Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	Формирование индивидуальной оздоровительной системы обучающегося. Спортивные игры в обеспечении здоровья		КН		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
2	Значение развития основных физических качеств в укреплении и сохранении здоровья человека		КН		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура		КН		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
4	Традиционные и современные оздоровительные системы		КН		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1 ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2

Условные обозначения оценочных средств (Столбцы 3, 4, 5):

ПРВ – Проверка рефератов, отчетов, рецензий, конспектов

КН – Контрольный норматив

5.2. Тематика письменных работ обучающихся

Тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
2. Физическая культура личности. Компоненты и ценности физической культуры.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
4. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни.
5. Физическое самосовершенствование и самовоспитание – условие здорового образа жизни.
6. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
7. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Краткая характеристика функциональных, физиологических систем организма. Обмен веществ и энергии.
10. Опорно-двигательный аппарат человека.
11. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
12. Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при занятиях физической культурой и спортом.
13. Возрастные особенности развития организма человека.
14. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.
15. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
17. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
20. Интенсивность физической нагрузки.
21. Психофизическая регуляция организма.
22. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки.
23. Специальные физические упражнения при ожирении.
24. Специальные физические упражнения при плоскостопии.
25. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.
27. Восточные оздоровительные системы (у-шу, хатха-йога, цигун и т.п.), системы и образ жизни.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений в различных видах гимнастики.
29. Характеристика видов спорта и упражнений для развития выносливости.
30. Характеристика видов спорта и упражнений для развития силы и скоростно-силовых качеств.
31. Характеристика видов спорта и упражнений для развития гибкости.
32. Профилактика вредных привычек.
33. Краткая характеристика современных оздоровительных систем: атлетической гимнастики; фитнеса; аэробики.
34. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом и ходьбой.
35. Основные виды закаливания. Фитотерапия.
36. Средства физической культуры для реабилитации после болезни, перенесенной травмы.
37. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
38. Корригирующая гимнастика для глаз.
39. Рациональное питание.

40. Методика контролируемых беговых нагрузок (система Купера);
41. Режим 1000 движений (система Амосова);
42. 10000 шагов каждый день (система Михао Икай);
43. Бег ради жизни (система Лидьярда);
44. Скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону.
45. Калланетика

5.3. Перечень вопросов промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Ценностные ориентации, мотивация занятий физической культурой и спортом.
4. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
5. Общее представление о строении тела человека.
6. Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека.
7. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
10. Физиологическая классификация физических упражнений.
11. Представление об обменных процессах в организме человека.
12. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
13. Регуляция обмена веществ.
14. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
15. Представление о сердечно-сосудистой системе.
16. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
17. Показатели деятельности дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
18. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
19. Понятие « здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни.
20. Влияние окружающей среды на здоровье.
21. Самооценка собственного здоровья.
22. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
23. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
24. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры в условиях работы в кризисных ситуациях.
25. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
26. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Значение мышечной релаксации.
27. Признаки утомления, усталости. Применение средств физической культуры для коррекции данного состояния
28. Изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
29. Представление о работоспособности и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения.
30. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности.
31. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

32. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
33. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
34. Возрастные особенности содержания занятий. Гигиена самостоятельных занятий.
35. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных способностей.
36. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
37. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
38. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
39. Нетрадиционные системы физических упражнений.
40. Виды спорта и систем физических упражнений для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
41. Виды спорта и систем физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
42. Виды спорта и систем физических упражнений для активного отдыха; для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
43. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
44. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
45. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
46. Методические основы производственной физической культуры.
47. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
48. Производственная физическая культура в рабочее время: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
49. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определения их места в течение рабочего дня.
50. Утренняя гигиеническая гимнастика.
51. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
52. Здоровье человека и проблема его укрепления. Соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье.
53. Дополнительные средства повышения работоспособности.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Восточные оздоровительные системы.
56. Западные оздоровительные системы.
57. Дыхательная гимнастика К.Бутейко.
58. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой
59. Нормативные документы регламентирующие охрану труда и здоровья работников (Федеральное законодательство, локальные нормативные акты организации, включая Правила внутреннего трудового распорядка).
60. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.

Раздел 6. Оценочные средства промежуточной аттестации (с ключами)

1. *Прочитайте текст и выберите один правильный ответ:*

Кто не допускается к занятиям физической культурой?
а) студенты, по состоянию здоровья зачисленные в специальную группу;
б) студенты, не прошедшие медицинское обследование;
в) студенты, не имеющие высокую спортивную квалификацию;
г) студенты 1 курса.
Ответ: б.

2. *Прочитайте текст и выберите три правильных ответа:*

Какие факторы влияют на здоровье и продолжительность жизни человека?
а) генетика;
б) образ жизни;
в) здравоохранение;
г) образование
Ответ: а, б, в.

3. Завершите фразу. *Ответ следует записать с маленькой буквы, в единственном числе, в именительном падеже:*

Вид физического воспитания, который заключается в развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется _____.
Ответ: физическая подготовка

4. *Укажите правильное соответствие* термина с его верным определением:
1) Физическая подготовка
2) Физическое развитие
3) Физические упражнения
4) Двигательная реабилитация
Варианты ответов:
а) процесс выполнения движений или действий, используемых для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.
в) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.
г) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
Ответ: 1 – в, 2 – г, 3 – а, 4 – б.

Раздел 7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

7.1. Основная литература

Егорова, Е. А. Адаптивный спорт : учебник / Е. А. Егорова, В. Н. Кузнецов. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2026. — 235 с. — ISBN 978-5-4497-5306-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/159840.html (дата обращения: 23.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/145709.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Сидоров, Д. Г. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 88 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/131172.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Сидоров, Д. Г. Гигиенические условия здорового образа жизни студенческой молодежи : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2024. — 51 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/148924.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Сидоров, Д. Г. Организационно-методические основы подготовки испытуемых к выполнению тестовых силовых нормативов : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 86 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/123422.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/140313.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/140429.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2.Дополнительная литература

Акинина, Е. Б. Основы психологии и валеологии : учебное пособие / Е. Б. Акинина, Е. А. Винарчик. — Владимир : Издательство Владимирского государственного университета, 2023. — 168 с. — ISBN 978-5-9984-1559-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

https://www.iprbookshop.ru/143827.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Бизин, С. В. Государственная политика управления качеством жизни населения на основе системы здравоохранения : монография / С. В. Бизин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2023. — 210 с. — ISBN 978-5-00175-233-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/135598.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2025. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/153128.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Лялина, Е. В. Сбалансированное питание как часть здорового образа жизни студентов : учебное пособие / Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. — 104 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/130723.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/130723

5. Милькаманович, В. К. Основы медицинских знаний : учебное пособие / В. К. Милькаманович. — Минск : Вышэйшая школа, 2024. — 352 с. — ISBN 978-985-06-3586-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/155285.html (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART https://www.iprbookshop.ru/
2. Консультатнт Плюс http://www.consultant.ru/
3. Гарант http://www.garant.ru/
4. Программное обеспечение для организации конференции

Раздел 8. Материально-техническая база и информационные технологии

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Материально-техническое обеспечение дисциплины **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Современные оздоровительные системы)»** включает в себя учебные аудитории для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы обучающихся.

Спортивная база для проведения практических занятий представлена: фитнес-центром, оснащенным необходимым современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных технологий обучения. Специфика реализации дисциплины с применением дистанционных технологий обучения устанавливается дополнением к рабочей программе. В части не противоречащей специфике, изложенной в дополнении к программе, применяется настоящая рабочая программа.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включает в себя:

Компьютерная техника, расположенная в учебном корпусе Института (ул.Качинцев, 63, кабинет Центра дистанционного обучения):

1.Intel i 3 3.4Ghz\ОЗУ 4Gb\500GB\RadeonHD5450

2.Intel PENTIUM 2.9GHz\ОЗУ 4GB\500GB

3. личные электронные устройства (компьютеры, ноутбуки, планшеты и иное), а также средства связи преподавателей и студентов.

Информационные технологии, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включают в себя:

- система дистанционного обучения (СДО) (Learning Management System) (LMS) Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment);
- электронная почта;
- система компьютерного тестирования;
- Цифровой образовательный ресурс IPR SMART;
- система интернет-связи skype;
- телефонная связь;
- программное обеспечение для организации конференции.

Обучение обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется посредством применения специальных технических средств в зависимости от вида нозологии.

При проведении учебных занятий по дисциплине используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Лекционные аудитории оборудованы мультимедийными кафедрами, подключенными к звуковым колонкам, позволяющими усилить звук для категории слабослышащих обучающихся, а также проекционными экранами которые увеличивают изображение в несколько раз и позволяют воспринимать учебную информацию обучающимся с нарушениями зрения.

При обучении лиц с нарушениями слуха используется усилитель слуха для

слабослышащих людей CyberEar модель НАР-40, помогающий обучаемым лучше воспринимать учебную информацию.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Раздел 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение материала дисциплины **«Современные оздоровительные системы»** проводится на практических занятиях, консультациях и путем систематической самостоятельной работы. Формой итогового контроля по курсу является зачет.

Самостоятельная работа способствует более глубокому и творческому усвоению материала элективной дисциплины. Самостоятельная работа обучающегося направлена на создание его индивидуальной оздоровительной системы, использование средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, коррекции физического развития, восстановления после перенесенных травм и заболеваний.

При проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности следует обратить внимание на организацию систематического врачебного контроля и самоконтроля, результаты которого рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля. Для анализа результатов самостоятельных тренировочных занятий, учета выполненной нагрузки, ее различных параметров, рекомендуется вести дневник тренировок. Содержание самостоятельной работы при необходимости должно учитывать возможность коррекции уровня физического развития, характер имеющихся хронических заболеваний.

При подготовке к практическим занятиям, при подготовке рефератов самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося над материалом темы заключается в изучении соответствующего теоретического материала, конспектировании дополнительной литературы (учебные пособия, монографии, научные статьи, статьи в периодической литературе и т.п.). Важными условиями овладения теоретическим материалом дисциплины являются: использование литературы библиотечного фонда, работа в читальном зале, электронной библиотеке, использование возможностей Интернета.

Учебно-методическое издание

Рабочая программа учебной дисциплины

«Современные оздоровительные системы»

(Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Богданова Марьяна Алексеевна

(Фамилия, Имя, Отчество составителя)