

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.02.03 Нетрадиционные оздоровительные системы  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии (для  
набора 2023)

Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Ознакомление студентов с основными системами оздоровления и их применения, а также формирование умений и навыков, которые позволят им, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики как для собственного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач.

Задачи изучения дисциплины:

- организация и проведение физкультурно-оздоровительной деятельности на основе современных научных оздоровительных технологий; - формирование знаний и практических умений у студентов по оценке состояния здоровья человека; - развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни; - ознакомление студентов с традиционными и нетрадиционными системами оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья; - формирование системы знаний у студентов о человеке как субъекте образовательного процесса, его возрастных, индивидуально-типологических особенностях.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Нетрадиционные оздоровительные системы» относится к части, формируемой участниками образовательного процесса, модуль "Здоровьесбережение в учреждениях образования". Для освоения дисциплины «Нетрадиционные оздоровительные системы» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения следующих дисциплин: Возрастная анатомия, физиология и гигиена, моделирование физкультурно - оздоровительной деятельности. Частные методики физкультурно - образовательного образования и физкультурно - оздоровительной деятельности.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 3	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	51	51
Лекционные (ЛК)	17	17
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	34	34

Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	57	57
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-5	Знать: необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп	Знать: Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп
УК-5	Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России (включая основные события, основных исторических деятелей) в контексте мировой истории и ряда культурных традиций мира (в зависимости от среды и задач образования), включая мировые религии, философские и этические учения.	Уметь: Демонстрировать уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям разных слоев населения.
УК-5	Умеет толерантно и конструктивно взаимодействовать с людьми с учетом их	Владеть: Умеет толерантно и конструктивно взаимодействовать с людьми с учетом их

	социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции	социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции
ПК-6	Знает теоретические, методические, организационные, программнонормативные, исторические, социальноэкономические и медикобиологические основы физкультурнооздоровительной деятельности (ФОД); общие и частные методики и технологии ФО	Знать: теоретические, методические, организационные, программнонормативные, исторические, социальноэкономические и медикобиологические основы физкультурнооздоровительной деятельности (ФОД); общие и частные методики и технологии ФО
ПК-6	Умеет: подбирать содержание физкультурнооздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастно-половыми особенностями обучающихся	Уметь: Умеет: подбирать содержание физкультурнооздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастно-половыми особенностями обучающихся
ПК-6	1. реализовывать программы использования нетрадиционных оздоровительных систем для различных контингентов занимающихся; 2. подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы деятельности по циклам занятий различной продолжительности; 3. составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования; обеспечивать технику безопасности при проведении занятий.	Владеть: Владеет: умениями и навыками проектирования и реализации программ физкультурнооздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественносредовых фактор

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий.	Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность	13	3	6	0	4
	1.2	Модель применения нетрадиционных оздоровительных систем.	Изучить модель применения нетрадиционных оздоровительных систем.	30	4	12	0	14
2	2.1	Направления использования нетрадиционных оздоровительных систем, в оздоровительной физической культуре.	Популярные виды и направления нетрадиционных оздоровительных систем. Виды нетрадиционных оздоровительных систем с использованием природных факторов и технологии их применения. Гвоздестояние. Ароматерапия. Общее понятие об ароматерапии и ее история.	22	4	6	0	12
3	3.1	Принципы применения нетрадиционных оздоровительных систем различных групп населения.	Методика проведения занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их	22	4	4	0	14

			применения.					
	3.2	Применения нетрадиционных оздоровительных систем в различных группах населения.	Выбор занятий с применением нетрадиционных оздоровительных систем, в зависимости от возраста.	21	2	6	0	13
Итого				108	17	34	0	57

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий.	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность.	3
	1.2	Модель применения нетрадиционных оздоровительных систем.	Виды нетрадиционных оздоровительных систем, связанных с двигательной активностью.	4
2	2.1	Направления использования нетрадиционных оздоровительных систем, в оздоровительной физической культуре.	Популярные виды и направления нетрадиционных оздоровительных систем. Виды нетрадиционных оздоровительных систем с использованием природных факторов и технологии их применения. Ароматерапия. Общее понятие об ароматерапии и ее история	4
3	3.1	Направления использования нетрадиционных оздоровительных систем в оздоровительной физической	Изучение методики проведения занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем.	4

		культуре. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения.		
	3.2	Применения нетрадиционных оздоровительных систем в различных группах населения.	Анализ авторских нетрадиционных оздоровительных систем обучающихся различных возрастных групп	2

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий.	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность.	6
	1.2	Модель применения нетрадиционных оздоровительных систем. Виды нетрадиционных оздоровительных систем, связанных с двигательной активностью.	Выполнение практикоориентированного задания по применению нетрадиционных оздоровительных систем.	12
2	2.1	Направления использования нетрадиционных оздоровительных систем в оздоровительной физической культуре.	Выполнение практикоориентированного задания по применению нетрадиционных оздоровительных систем у обучающихся.	6

		Парные упражнения гимнастики тайцзицюань.		
3	3.1	Принципы применения нетрадиционных оздоровительных систем различных групп населения. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения	Выполнение практикоориентированного задания по нетрадиционным оздоровительным системам.	4
	3.2	Применения нетрадиционных оздоровительных систем в различных группах населения.	Выполнение практикоориентированного задания по применению нетрадиционных оздоровительных систем в различных группах населения.	6

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах. Направления использования нетрадиционных оздоровительных систем	Составление конспекта. Письменный анализ темы в тетради. Выступление с презентацией/Устное сообщение с представлением тезисов	4



		в оздоровительной физической культуре.		
	1.2	Модель применения нетрадиционных оздоровительных систем. Виды нетрадиционных оздоровительных систем, связанных с двигательной активностью.	Составить план-конспект. Реферативное изложение. Презентации.	14
2	2.1	Направления использования нетрадиционных оздоровительных систем в оздоровительной физической культуре.	Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения. Гвоздестояние. Ароматерапия. Общее понятие об ароматерапии и ее история.	6
3	3.1	Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения. Виды дыхательной гимнастики и технологии их применения и их влияние на организм человека.	Составление конспекта. Письменный анализ темы в тетради, в виде таблиц. Выступление с презентацией/Устное сообщение с представлением тезисов	14
	3.2	Применения авторских нетрадиционных оздоровительных систем в различных группах населения.	Составить план-конспект. Представить программы авторских нетрадиционных методик у обучающихся различных возрастных групп (дошкольники, начальная школа, основная школа, старшая школа, учреждения профессионального образования).	13

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Основная литература

#### 5.1.1. Печатные издания

1.

#### 5.1.2. Издания из ЭБС

1. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] : практикум. направление подготовки 49.04.01 – физическая культура. магистерская программа «физкультурно-оздоровительные технологии». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 122 с. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/155512>

2. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы [Электронный ресурс] : учебное пособие / Казантинова Г. М., Чарова Т. А. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. - Книга из коллекции Волгоградский ГАУ - Физкультура и Спорт. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/139219>

3. Физкультурно-оздоровительные технологии : Учебное пособие для вузов / Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н. - Москва : Юрайт, 2021. - 334 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/477118> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-13599-2 : 929.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/477118>

### 5.2. Дополнительная литература

#### 5.2.1. Печатные издания

1. Линдеман, Х. Аутогенная тренировка: путь к восстановлению здоровья и работоспособности [Текст] : пер. с нем. / Линдеман Х. - 2-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 133 с. - 0-50. Вид литературы: I (2)

2. Дракон опускается на землю: Оздоровительные системы восточных боевых искусств / сост. Т.Н. Киреева. - Москва : Советский спорт, 1992. - 256 с. - 75-00. Вид литературы: i (2)

#### 5.2.2. Издания из ЭБС

1.

2. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] : учебное пособие (курс лекций). направление подготовки – 490401 физическая культура. магистратура / Грудницкая Н. Н., Мазаква Т. В. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/155500>

3. Леньшина, М. В. Современные оздоровительные системы в программах по физической культуре для общеобразовательной школы [Электронный ресурс] / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 15 с. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт. Тип

ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/140352>

4. Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки [Электронный ресурс] : учебное пособие / Удалова Т. Ю. - Омск : ОмГПУ, 2019. - 70 с. - Книга из коллекции ОмГПУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-8268-2213-4. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/170556>

5. Решетников, Михаил Михайлович. Аутогенная тренировка : Практическое пособие / Решетников М. М. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 238 с. - (Профессиональная практика). - URL: <https://urait.ru/bcode/474139> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-06742-2 : 699.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/474139>

6.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»;	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
Теория и практика физической культуры (журнал)	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>
Библиотека Российской Академии наук	<a href="http://www.rasl.ru/">http://www.rasl.ru/</a>
Электронная библиотека учебников	<a href="https://studentam.net/">https://studentam.net/</a>

### 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, АBBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) Google Chrome

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения	Состав оборудования и технических средств

занятий лекционного типа	обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для курсового проектирования(выполнения курсовых работ)	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, написание реферата тематических сообщений.

Для самостоятельного освоения темы предусмотрен список основной и дополнительной литературы, а также электронных и Интернет-источников, тематика рефератов, ситуационные задачи, промежуточный и итоговый тесты по темам, направленные на более глубокое и самостоятельное изучение дисциплины.

Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования, решение задач. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материал, что позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала. Теоретическое содержание дисциплины состоит в рассмотрении основных теоретических вопросов дисциплины. Теоретическое содержание конкретизировано в соответствии с элементами теоретического, практического изучения дисциплины и включающих: основные понятия и их определения, характеристики; задачи (проблемы) их составление и решение.

Разработчик/группа разработчиков:  
Светлана Антоновна Муравлева

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.