

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

Т.Р. Змызгова /

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
«Оздоровительные технологии в онтогенезе»

образовательной программы высшего образования –  
программы магистратуры

49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):

Адаптивное физическое воспитание в учреждениях общего и  
профессионального образования (специальные медицинские группы,  
инклюзивное образование)

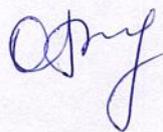
Формы обучения: заочная

Курган 2023

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительные технологии в онтогенезе» составлена в соответствии с учебным планом по программе магистратуры «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (Адаптивное физическое воспитание в учреждениях общего и профессионального образования (специальные медицинские группы, инклюзивное образование) для заочной формы обучения, утвержденным 30 июня 2023 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 29 августа 2023 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил  
канд. биол. наук



О.Л. Речкалова

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Руководитель ООП магистратуры  
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Специалист по  
учебно-методической работе

И.В. Тарасова

Начальник управления  
образовательной деятельности



И.В. Григоренко

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 4 зачетные единицы трудоемкости (144 академических часа)

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	2 курс
		3 семестр
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
<b>Самостоятельная работа, всего часов в том числе:</b>	<b>136</b>	<b>136</b>
Подготовка к зачету	18	18
Подготовка контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	100	100
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Оздоровительные технологии в онтогенезе» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока Б1.

Курс формирует профессиональное мировоззрение будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры, способствует пониманию разносторонних подходов к оздоровлению на разных этапах онтогенеза.

Изучение данного курса требует знаний по дисциплинам медико-биологического и гуманитарного циклов, в частности по педагогике, теории и методике физвоспитания, физической реабилитации.

Освоение данной дисциплины является базовой основой для изучения таких дисциплин, как «Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях», «Технологии работы с лицами, имеющими комплексные нарушения в развитии», «Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов».

Требования к входным знаниям и компетенциям обучающихся:

- знать основные понятия специальной педагогики;

- знать организацию, структуру и содержание системы специального образования;
- знать общие основы патологии зрения, слуха, интеллекта и опорно-двигательного аппарата;
- владеть методами оценки эмоционального состояния школьников;
- уметь на практике использовать индивидуальный подход при организации занятий для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Целью** изучения дисциплины является формирование представлений у обучающихся об оздоровительных технологиях, используемых на разных стадиях онтогенетического развития.

**Задачами** дисциплины являются: вооружение обучающихся знаниями о закономерностях онтогенетического развития; основных подходах к оздоровлению; знакомство с авторскими оздоровительными технологиями.

#### **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- способность использовать современные средства и методы образовательной деятельности во всех видах адаптивной физической культуры, обеспечивать когнитивное и двигательное обучение, формировать у занимающихся умения и навыки самообразования (ПК-1);
- способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации (ПК-3).

#### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

- уметь привлекать окружающих к здоровому образу жизни и занятиям адаптивной физической культурой (для ПК-1, 3);
- знать организацию и содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в дошкольных образовательных, общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях (для ПК-1, 3);
- уметь использовать современные средства и методы научного исследования и практического применения наиболее перспективных видов адаптивной физической культуры (для ПК-1, 3);
- владеть технологиями реабилитационной (восстановительной), компенсаторной, профилактической деятельности в контексте образовательной, восстановительной и развивающей деятельности (для ПК-1, 3).

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Учебно-тематический план**

### Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
1	Понятие онтогенеза.	2	-
2	Классификация оздоровительных технологий.	2	-
3	Технология А.В. Семенович.	-	1
4	Оздоровительная технология Б.Б. Егорова.	-	2
5	Технология Е.И. Исаева, В.И. Слободчикова	-	1
<b>Всего:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>

#### 4.2. Содержание лекционных занятий

##### *Тема 1. Понятие онтогенеза.*

Онтогенез. Понятие роста и развития. Акселерация и ретардация. Основные закономерности онтогенетического развития. М. Рубнер: правило поверхности. И.А. Аршавский: энергетическое правило скелетных мышц. П.К. Анохин: концепция о системогенезе. Н.А. Бернштейн: уровневая теория организации движений. И.И. Шмальгаузен: чередование этапов роста и дифференцировки. А.А. Маркосян: концепция биологической надежности.

##### *Тема 2. Классификация оздоровительных технологий.*

Понятие технологии. Структура технологии. Компетентностно-деятельностный подход к обучению. Рекреативно-оздоровительные технологии. Нетрадиционные оздоровительные системы. Физкультурно-оздоровительные технологии. Спортсизированное физическое воспитание. Антистрессовая пластическая гимнастика. Оздоровительные дыхательные технологии.

#### 4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			заочная форма обучения

3	Технология А.В. Семенович.	Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. Элиминация дефекта и функциональная активация подкорковых образований головного мозга. Стабилизация и активация энергетического потенциала организма. Повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Дыхательные упражнения. Массаж и самомассаж.	1
4	Оздоровительная технология Б.Б. Егорова.	Развитие двигательной активности детей на основе преобладания циклических упражнений. Формирование навыков рационального дыхания и правильной осанки. Использование системы эффективного закаливания. Организация оздоровительного режима с учетом состояния здоровья ослабленного ребенка. Обеспечение полноценного дыхания. Применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств.	2
5	Технология Е.И. Исаева, В.И. Слободчикова	Периодизация развития субъектности человека в онтогенезе. Социокультурный феномен «здоровье». Типы жизнеутверждающих ситуаций. Этап «оживления и одушевления». Этап «персонализации». Задачи формирования «готовности к оптимизации жизнеспособности.	1
<b>Всего:</b>			<b>4</b>

#### **4.4. Контрольная работа**

Контрольная работа посвящена изучению основных теоретических и практических вопросов дисциплины в соответствии с содержанием рабочей программы и должна быть подготовлена согласно методическим рекомендациям.

***Методические указания для выполнения контрольной работы***

Процесс написания контрольной работы складывается из следующих основных этапов:

- ознакомление обучающихся с тематикой работ и определение темы контрольной работы, ее уточнение и согласование с преподавателем;
- подбор необходимой литературы и одновременно разработка плана контрольной работы;
- написание работы по главам и оформление контрольной работы в соответствии с требованиями стандарта и настоящих методических указаний;

Контрольная работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, размер шрифта – 14. Объем 25-35 стр. Количество источников литературы – не менее 20.

### ***Примерная тематика контрольных работ***

1. Современные оздоровительные технологии в дошкольном образовании.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии в школе.
3. Оздоровительные технологии, используемые в ВУЗе.
4. Фитнес–технологии для подрастающего поколения.
5. Нетрадиционная гимнастика Bellydance в практике физического воспитания вузов.
6. Танцевально-оздоровительные методики для детей.
7. Здоровьесберегающие технологии и их виды.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающимся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.
2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практическим занятиям обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения заданий и защиты отчетов, а также самооценка и обсуждение результатов выполнения практических занятий.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому практическому занятию. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы обучающихся - научить осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Оздоровительные технологии в онтогенезе» включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) работу с тестовыми заданиями;
- д) подготовку выступлений на научных конференциях, для конкурсов научных работ;
- е) подготовку к текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, во время чтения лекций. На практических занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части обучающихся в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый обучающийся, так и часть обучающихся группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей обучающимися, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

#### Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>68</b>
1. Понятие онтогенеза.	6
2. Классификация оздоровительных технологий.	8
3. Технология раскрепощенного развития детей В.Ф. Базарного.	8
4. Методика ксенобиотической разгрузки организма дошкольников средствами физической культуры.	8
5. Телесно-оздоровительные практики.	8
6. Алгоритм структурирования оздоровительных технологий.	6
7. Дыхательные оздоровительные практики	6

8. Н.А. Бернштейн: уровневая теория организации движений.	6
9. И.И. Шмальгаузен: чередование этапов роста и дифференцировки.	6
10. Программа «Антистрессовой пластической гимнастики»	6
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 8 часа на каждый 1 час занятия)</b>	<b>32</b>
<b>Выполнение контрольной работы</b>	<b>18</b>
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>136</b>

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **6.1. Перечень оценочных средств**

1. Контрольная работа
2. Отчеты обучающихся по практическим занятиям
3. Перечень вопросов к зачету

### **6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины**

Для допуска к зачету обучающимся необходимо сдать отчеты по всем практическим занятиям и выполнить контрольную работу.

Вопросы к зачету преподаватель передает обучающимся заблаговременно.

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день сдачи зачета, а также выставляются в зачетную книжку обучающегося.

### **6.3. Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Понятие роста и развития.
2. Понятие онтогенеза.
3. Причины акселерации в современном мире.
4. Ретардация и ее причины.
5. Понятие технологии.
6. Энергетическое правило поверхности Макса Рубнера.
7. Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского.
8. П.К. Анохин: учение о гетерохронии и концепция о системогенезе.
9. Уровневая теория организации движений Н.А. Бернштейна.
10. Динамика ростовых процессов по И.И. Шмальгаузену.

11. Надежность биологической системы (А.А. Маркосян).
12. Сенситивные периоды в онтогенезе.
13. Технология раскрепощенного развития детей В.Ф. Базарного.
14. Телесно-оздоровительные практики.
15. Методика ксенобиотической разгрузки организма дошкольников средствами физической культуры (В.Д. Медведков, Н.И. Медведкова).
16. Метод замещающего онтогенеза А.В. Семенович.
17. Периодизация развития субъектности человека в онтогенезе (Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков).
18. Спортизированное физическое воспитание в образовательных учреждениях.
19. Антистрессовая пластическая гимнастика.
20. Оздоровительные дыхательные технологии.
21. Тренировочная система ИЗОТОН.
22. Оздоровительные виды аэробики.

#### **6.4. Фонд оценочных средств**

Полный банк заданий для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

## **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Издательство: ТВТ Дивизион, 2009. -191 с.
2. Беляева О.В. Сила воды: современные оздоровительные методики. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. - 315 с.
3. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура.– М.: Тесей, 2003. - 528 с.
4. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – М.: 2003. - 143 с.
5. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т. А. Семенова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 448 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011849-9. - Текст :

электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1045548> (дата обращения: 25.12.2020). – Режим доступа: по подписке.

## 7.2. Дополнительная учебная литература

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Издательство: Феникс, 2002. - 384 с.
2. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся / Под ред. В.И. Харитоновой, М.В. Бажанова, А.П. Исаева, Н.З. Мишарова. - М.: ИНФРА-ДАНА, 2003. – 135 с.
3. Тутельян В.А. и др. Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии. - Москва, 2007. – 115 с.
4. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. - М.: 2002. - 68 с.
5. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно — досуговые мероприятия / авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. — Волгоград: Учитель, 2008. — 159 с.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж, 2005. – 127 с.
7. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб, 2002. – 176 с.
8. Мьякинченко Б.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН. - Спорт Академ Пресс, 2001. -93 с.
9. Флянку, И.П. Двигательная активность и здоровье школьников. Модели профилактики нарушения здоровья у школьников с различным уровнем двигательной активности. – 2013. – 108 с. [Электронный ресурс]. <https://znanium.com/catalog/document?id=347914>

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Голубева, Г.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в первый год жизни ребенка : учебное пособие / Г.Н. Голубева; допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, обучающихся по специальности 032101 – Физическая культура и спорт, изучающих дисциплину «Специализация ФОТ». – Набережные Челны: КамГИФК, 2005. – 100 с.
2. Киселева Е.А., Коломыцева О.В., Сударь В.В. Физкультурно-оздоровительные технологии дошкольного возраста: Учебное пособие. - Набережные Челны: Кам-ГИФК, 2007.-116 с.

3. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. – СПб, 2004. – 87 с.

4. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.

## **9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znaniium.com»
4. «Гарант» справочно-правовая система

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

## **11. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до обучающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Оздоровительные технологии в онтогенезе»

образовательной программы высшего образования –  
программы магистратуры

49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):

Адаптивное физическое воспитание в учреждениях общего и  
профессионального образования (специальные медицинские группы,  
инклюзивное образование)

Трудоемкость дисциплины: 4 ЗЕ (144 академических часа)

Семестр: 3 (заочная форма обучения).

Форма промежуточной аттестации: зачет

Содержание дисциплины

Понятие онтогенеза. Классификация оздоровительных технологий.  
Технология Семенович. Оздоровительная технология Б.Б. Егорова. Технология  
Е.И. Исаева, В.И. Слободчикова