

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической
культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Современные оздоровительные методики

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

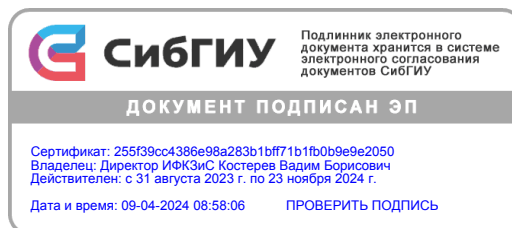
Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк
2024



1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- сформировать у обучающихся навыки самостоятельного выбора и применения оздоровительных методик в соответствии с индивидуальными потребностями и возможностями занимающихся.

Задачами учебной дисциплины являются:

- освоение обучающимися современных оздоровительных технологий и методик в сфере физической культуры и спорта;
- использование оздоровительных методик для повышения уровня физического здоровья.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Баскетбол;
- Волейбол;
- Футбол;
- Ритмическая гимнастика;
- Плавание;
- Настольный теннис;
- Специальная медицинская группа;
- Теория и методика гимнастики;
- Теория и методика плавания;
- Теория и методика лыжного спорта;
- Теория и методика стрелкового спорта;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Иностранный язык;
- Основы проектной деятельности;
- Физическая культура и спорт;
- Инклюзивное образование;
- Анатомия;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики;
- Производственная педагогическая практика;
- Научно-исследовательская работа.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Теория и методика спортивного туризма;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- Психология физической культуры и спорта;
- Преддипломная практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.3 Использует психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания; составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику обучающегося, в том числе с особыми образовательными потребностями	– знать: современные психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся в рамках оздоровительного процесса. – уметь: совместно с психологом и другими специалистами составлять психолого-педагогическую характеристику обучающегося, включающую оценку его физического и психологического состояния, а также потребностей в оздоровлении.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.3 Использует формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные	– знать: различные формы и методы обучения, которые могут быть использованы для реализации оздоровительных программ и выходят

		эксперименты, полевая практика и т.п.	за рамки традиционных учебных занятий. – уметь: применять различные формы и методы обучения при реализации оздоровительных проектов, направленных на улучшение физического и психологического состояния обучающихся.
--	--	---	--

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура. – уметь: оценивать состав и структуру методических материалов, используемых для организации оздоровительного процесса, таких как программы, методические пособия, планы занятий и др..
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: основные положения и требования, предъявляемые ФГОС к обучению по предметной области физической культуры, включая содержание, методы и формы обучения, а также ожидаемые результаты обучения. – уметь: анализировать учебный материал, включая учебники,

			методические пособия, программы и другие ресурсы, и отбирать из них необходимые элементы с учетом требований ФГОС.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	<p>– знать: различные методы и приемы обучения в предметной области физической культуры, такие как демонстрация, объяснение, практическое применение, инструктаж, самостоятельная работа и др..</p> <p>– уметь: разрабатывать учебные занятия с использованием различных методов и приемов обучения, а также информационных технологий, с учетом целей обучения, потребностей обучающихся и особенностей предметной области.</p>

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	<p>– знать: принципы и методы физической культуры, о влиянии физической активности на здоровье и общее благополучие.</p> <p>– уметь: выбирать наиболее подходящие здоровьесберегающие технологии с учетом своих потребностей, целей</p>

			и возможностей, а также внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.
--	--	--	--

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		ИТОГО	8 семестр зачет
Форма промежуточной аттестации			
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	72	72
	<i>зачетных единиц</i>	2	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		14	14
в форме практической подготовки		0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		49	49
в форме практической подготовки		0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		9	9
в форме практической подготовки		0	0

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Атлетическая гимнастика (Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила, статодинамическая сила). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами, на тренажёрах. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке. Методика

составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием веса собственного тела. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием свободных весов (гантели, бодибары, гири). Техника безопасности при проведении данных занятий. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров. Техника безопасности при проведении данных занятий. Crossfit (GWM) и функциональная тренировка. Основные понятия и методика проведения. Техника безопасности при проведении данных занятий.);

Раздел 2 Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики (Основные базовые шаги классической (оздоровительной) аэробики (low impact): step touch, V-step, curl, grape. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. Техника движений рук при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики. Методика составления фрагмента аэробной комбинации (32 счёта – «квадрат»). Основные методы разучивания фрагмента аэробной комбинации. Практическое разучивание фрагмента аэробной комбинации (326 счёта). Правила конструирования аэробной комбинации. Последовательность разучивания аэробной комбинации. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Заключительная часть занятия – стретчинг.);

Раздел 3 Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) (Основные теоретические и методические положения оздоровительных систем упражнений. Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Составление и изучение базового комплекса упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Составление и изучение комплексов упражнений с использованием инвентаря при проведении занятий.);

Раздел 4 Основы проведения занятий хатхайогой (Йога как система духовных, психических и физических практик. Хатха-йога как практика физической подготовки (асаны). Основные асаны (статические позы) и последовательность их выполнения. Дыхательные упражнения в хатха-йоге (пранаяма). Позы отдыха (расслабления). Методика проведения базового комплекса упражнений (статических и динамических), направленных на развитие гибкости и улучшение подвижности в суставах, увеличение эластичности мышц и сухожилий.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической

			подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Атлетическая гимнастика	4	
Раздел 2.	Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики	4	
Раздел 3.	Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)	4	
Раздел 4.	Основы проведения занятий хатхайогой	2	
Итого:		14	0

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение теоретического	10	

	материала; 3. Подготовка к практическому занятию.		
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	10	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	14	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	15	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к зачёту</i>	9	
Итого:		58	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 03.04.2024);

2 Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/516254> (дата обращения: 03.04.2024);

3 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. — 82 с. : ил. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 03.04.2024).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: <http://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>;

7 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: <http://eivis.ru>. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: <http://libr.sibsiu.ru>. – URL: <https://libr.sibsiu.ru>.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- 7-Zip;
- ABBYY FineReader;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- LibreOffice;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- P7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную мультимедийным оборудованием;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация рабочей программы дисциплины «Современные оздоровительные методики»

по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)
форма обучения – Очная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- сформировать у обучающихся навыки самостоятельного выбора и применения оздоровительных методик в соответствии с индивидуальными потребностями и возможностями занимающихся.

Задачами учебной дисциплины являются:

- освоение обучающимися современных оздоровительных технологий и методик в сфере физической культуры и спорта;
- использование оздоровительных методик для повышения уровня физического здоровья.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Баскетбол;
- Волейбол;
- Футбол;
- Ритмическая гимнастика;
- Плавание;
- Настольный теннис;
- Специальная медицинская группа;
- Теория и методика гимнастики;
- Теория и методика плавания;
- Теория и методика лыжного спорта;
- Теория и методика стрелкового спорта;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Иностранный язык;
- Основы проектной деятельности;
- Физическая культура и спорт;

- Инклюзивное образование;
- Анатомия;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики;
- Производственная педагогическая практика;
- Научно-исследовательская работа.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Теория и методика спортивного туризма;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- Психология физической культуры и спорта;
- Преддипломная практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.3 Использует психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания; составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику обучающегося, в том числе с особыми образовательными потребностями	– знать: современные психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся в рамках оздоровительного процесса. – уметь: совместно с психологом и другими специалистами составлять психолого-педагогическую характеристику обучающегося, включающую оценку его физического и психологического состояния, а также

			потребностей в оздоровлении.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.3 Использует формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.	– знать: различные формы и методы обучения, которые могут быть использованы для реализации оздоровительных программ и выходят за рамки традиционных учебных занятий. – уметь: применять различные формы и методы обучения при реализации оздоровительных проектов, направленных на улучшение физического и психологического состояния обучающихся.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры. – уметь: оценивать состав и структуру методических материалов, используемых для организации оздоровительного процесса, таких как программы, методические пособия, планы занятий и др..
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры	– знать: основные положения и требования, предъявляемые ФГОС к обучению по

		для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	предметной области физической культуры, включая содержание, методы и формы обучения, а также ожидаемые результаты обучения. – уметь: анализировать учебный материал, включая учебники, методические пособия, программы и другие ресурсы, и отбирать из них необходимые элементы с учетом требований ФГОС.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: различные методы и приемы обучения в предметной области физической культуры, такие как демонстрация, объяснение, практическое применение, инструктаж, самостоятельная работа и др.. – уметь: разрабатывать учебные занятия с использованием различных методов и приемов обучения, а также информационных технологий, с учетом целей обучения, потребностей обучающихся и особенностей предметной области.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережени	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора	– знать: принципы и методы физической культуры, о влиянии физической

е)	подготовленность и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	активности на здоровье и общее благополучие. – уметь: выбирать наиболее подходящие здоровьесберегающие технологии с учетом своих потребностей, целей и возможностей, а также внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.
----	---	---	--

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		ИТОГО	8 семестр
Форма промежуточной аттестации			зачет
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	72	72
	<i>зачетных единиц</i>	2	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		14	14
в форме практической подготовки		0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		49	49
в форме практической подготовки		0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		9	9
в форме практической подготовки		0	0

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Атлетическая гимнастика (Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила, статодинамическая сила). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами, на тренажёрах. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием веса собственного тела. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием свободных весов (гантели, бодибары, гири). Техника безопасности при

проведении данных занятий. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров. Техника безопасности при проведении данных занятий. Crossfit (GWM) и функциональная тренировка. Основные понятия и методика проведения. Техника безопасности при проведении данных занятий.);

Раздел 2 Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики (Основные базовые шаги классической (оздоровительной) аэробики (low impact): step touch, V-step, curl, grape. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. Техника движений рук при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики. Методика составления фрагмента аэробной комбинации (32 счёта – «квадрат»). Основные методы разучивания фрагмента аэробной комбинации. Практическое разучивание фрагмента аэробной комбинации (326 счёта). Правила конструирования аэробной комбинации. Последовательность разучивания аэробной комбинации. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Заключительная часть занятия – стретчинг.);

Раздел 3 Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) (Основные теоретические и методические положения оздоровительных систем упражнений. Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Составление и изучение базового комплекса упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Составление и изучение комплексов упражнений с использованием инвентаря при проведении занятий.);

Раздел 4 Основы проведения занятий хатхайогой (Йога как система духовных, психических и физических практик. Хатха-йога как практика физической подготовки (асаны). Основные асаны (статические позы) и последовательность их выполнения. Дыхательные упражнения в хатха-йоге (пранаяма). Позы отдыха (расслабления). Методика проведения базового комплекса упражнений (статических и динамических), направленных на развитие гибкости и улучшение подвижности в суставах, увеличение эластичности мышц и сухожилий.).

6 Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).