

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Сибирский федеральный университет»

Архипова В.Л.  
Какухин А.Д.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Организационно-методические указания по освоению дисциплины

Красноярск 2008

Авторы-составители: *В.Л. Архипова, А.Д. Какухин.*

**Организационно-методические указания по освоению дисциплины:** Метод. указания. /Сиб. федер. ун-т; [Авторы-составители: В.Л. Архипова, А.Д. Какухин]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 54 с.

Методические указания определяют роль и место данной дисциплины в ООП, состав, структуру, содержание и методологию преподавания всех видов занятий, используемых в дисциплине.

Предназначено для преподавателей, ведущих дисциплину «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Печатается по решению редакционно-издательского совета Сибирского федерального университета.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие сведения.....	4
2.	Общая характеристика дисциплины .....	6
3.	Компетентностный подход при преподавании дисциплины.....	9
4.	Связь с другими дисциплинами и образовательными программами.....	11
5.	Структура дисциплины .....	11
6.	Структура и методика преподавания теоретического курса .....	18
7.	Структура и методика преподавания семинарских занятий .....	29
8.	Структура и методика проведения самостоятельной работы студентов .....	33
9.	Реализация графика учебного процесса и самостоятельной работы..	39
10	Методика применения кредитно-рейтинговой системы . .....	41
11	Литература и информационные источники . .....	45
12	Методика проведения промежуточной и итоговой аттестации.....	49

## 1. Общие сведения

Организационно-методические указания по освоению дисциплины предназначены для преподавателей, с целью наиболее эффективной организации учебного процесса по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» и должны отражать научно-методические основы дисциплины. Они предусматривают рекомендации по методам и средствам обучения дисциплине, особенностям преподавания ее теоретической и практической частей, по основным способам формирования навыков и компетенций выпускников. В данных указаниях рекомендуются наиболее эффективные комбинации элементов учебно-методического обеспечения, виды контроля усвоения знаний студентами.

Областью профессиональной деятельности бакалавра физической культуры являются физическая культура, спорт, двигательная рекреация и деятельность по профилактике заболеваний и оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.

Профессиональная деятельность бакалавра по направлению 032100.62 «Физическая культура» направлена на выявление и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, на утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта, на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры.

Бакалавр по направлению 032100.62 «Физическая культура» подготовлен:

- к педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности;
- к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- к выполнению научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- к выполнению рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.

Бакалавр по направлению 032100.62 «Физическая культура» подготовлен к решению следующих задач:

### ***1. Педагогическая, тренерская деятельность:***

- оценивать физическое и функциональное состояние индивида;

- определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- обучать двигательным действиям;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- планировать учебный и тренировочный процесс;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;
- способствовать формированию личности занимающихся, пропагандировать общечеловеческие ценности и здоровый образ жизни;

## ***2. Научно-исследовательская деятельность в сфере физической культуры и спорта:***

- выделять и формулировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта;
- формировать логику и методологию научных исследований в сфере физической культуры и спорта;
- определять цели и задачи исследования;
- применять адекватные методы и методики исследований;
- обрабатывать, осуществлять научный анализ результатов исследований.

## ***3. Организационно-управленческая деятельность:***

- планировать и прогнозировать развитие физической культуры и спорта на региональном и местном уровнях;
- принимать управленческие решения;
- анализировать и обобщать итоги деятельности государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры и спорта;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- работать с финансово-хозяйственной документацией.

## ***4. Рекреационная и реабилитационная деятельность:***

- анализировать ценности и эффективность видов рекреационной и реабилитационной деятельности;
- прогнозировать условия и направление сферы досуга и активного отдыха различных категорий населения;
- разрабатывать программы для двигательной рекреации и реабилитации населения на региональном и местном уровнях, подбирать соответствующие средства и методы их реализации.

Основная образовательная программа бакалавра по направлению 032100.62 «Физическая культура» включает в себя учебный план, программы дисциплины, программы учебных и производственных практик.

Основная образовательная программа бакалавра по направлению 032100.62 «Физическая культура» формируется из дисциплин федерального компонента, дисциплин национально-регионального компонента, дисциплин по выбору студента, а также факультативных дисциплин. Дисциплины и курсы по выбору студента в каждом цикле должны дополнять дисциплины, указанные в федеральном компоненте цикла.

Основная образовательная программа бакалавра по направлению 032100.62 «Физическая культура» должна предусматривать изучение студентом следующих циклов дисциплин и итоговую государственную аттестацию:

- ЦИКЛ ГСЭ – общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины;
- ЦИКЛ ЕН – общие математические и естественнонаучные дисциплины;
- ЦИКЛ ОПД – общепрофессиональные дисциплины;
- ФТД – факультативы.

Содержание национально-регионального компонента основной образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 032100.62 «Физическая культура» должно обеспечивать подготовку выпускника в соответствии с квалификационной характеристикой, установленной настоящим образовательным стандартом.

## **2. Общая характеристика дисциплины**

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» относится к циклу общепрофессиональных дисциплин по выбору основной образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 032100.62 «Физическая культура».

Дисциплина преподается в 8 семестре 4 курса. Количество часов, отведенных на дисциплину – 140, из них: лекции – 34 часа, семинарские занятия – 34 часа, самостоятельная работа – 72 часа. Форма контроля – экзамен устный, по билетам.

*Цель преподавания дисциплины.*

Проблема укрепления здоровья населения в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического, научно-технического развития и с учётом существенной модификации ценностных установок – проблема первостепенного значения.

Проблема здоровья охватывает широкий комплекс медико-биологических, психологических, физкультурно-оздоровительных и социальных наук. В настоящее время здоровье рассматривается как сложный многомерный феномен, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия.

Согласно формулировке, предложенной экспертами Всемирной Организации Здравоохранения, определение здоровья звучит так: «Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов». Аналогичное комплексное определение представлено в толковом словаре психологических и психоаналитических терминов: «Относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации».

В валеологии даётся несколько трактовок понятия «здоровье». Одно из них следующее: «Здоровье – это психофизическое состояние человека, которое характеризуется отсутствием патологических изменений и функциональным резервом, достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психической работоспособности в условиях естественной среды обитания».

Исходя из этого, оздоровительные технологии – это система оздоровительных мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, увеличение функциональных резервов организма, необходимых для биологической и социальной адаптации человека в условиях естественной среды обитания. Оздоровительные технологии должны обеспечивать гармонизацию всей системы ценностных ориентаций человека, реинтегрируя «здоровье» в систему достижения высших ценностей существования личности. Достигается это путём обогащения процесса оздоровления процессами гармонизации внутреннего мира личности и гуманистическими целевыми установками.

Установлено, что в формирование и сохранение здоровья образ жизни вносит самый большой вклад, по сравнению с другими факторами, такими как наследственность, экология и медицинское обслуживание. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, он составляет 50-55%. А поскольку образ жизни зависит от самого человека, то последний и должен его создавать. Здоровый образ жизни должен строиться на целостном подходе, с учётом единства организма и среды (биологической и социальной). Гармонизация этого единства может быть достигнута путём рациональной организации жизнедеятельности организма, в которую в обязательном порядке должны быть включены различные оздоровительные, физкультурные и профилактические мероприятия.

**«Организм человека сотворён как высший ресурс природы, и благодаря пластическим свойствам своей центральной нервной системы он способен самовосстанавливаться и самосовершенствоваться, лишь бы были созданы соответствующие условия», – говорил академик И.П. Павлов, отмечая необходимость системного подхода к целостному организму человека в постоянстве его взаимосвязей со средой обитания.**

Наряду с традиционными физкультурно-оздоровительными мероприятиями в настоящее время появились и новые, нетрадиционные методы, адресованные конкретному человеку и представленные в виде какой-либо оздоровительной системы. Оздоровительная система включает в себя все основные компоненты здорового образа жизни, начиная с двигательного режима, рационального питания, правильного дыхания и заканчивая психогигиеной. Обилие оздоровительных систем позволяет людям, желающим укрепить своё здоровье или избавиться от факторов риска, выбрать из них наиболее приемлемую или даже соединять фрагменты одних оздоровительных систем с другими. Таким образом, основная *цель преподавания* дисциплины – формирование знаний и умений, необходимых специалисту в области физической культуры и спорта и для укрепления своего здоровья, и для организации и проведения такого процесса физического воспитания, который выполнял бы профилактическую, развивающую и оздоровительную функции.

*Задачи изучения дисциплины.*

Основная задача изучения дисциплины – сформировать у студентов комплекс профессиональных знаний и умений, позволяющий максимально эффективно трудиться в сфере оздоровительной физической культуры.

В результате изучения дисциплины студенты должны *знать*:

- биологические основы адаптации организма к различным воздействиям окружающей среды;
- индивидуальные программы оздоровления и профилактики заболеваний;
- различные виды оздоровительной гимнастики.

*Уметь*:

- формировать цели и задачи физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся;

– планировать уроки, другие формы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возраста, пола и уровня здоровья занимающихся;

– применять на занятиях оздоровительной физической культурой средства и методы, адекватные поставленным задачам;

– использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности, состояния



здоровья;

– определять причины типичных ошибок у лиц, вовлеченных в физкультурно-оздоровительную деятельность, определять приемы и средства к их устранению, создавать условия для самоанализа и самосовершенствования;

– критически оценивать и корректировать свою профессиональную деятельность;

– применять в процессе деятельности современные технические средства (аудиовизуальную технику, тренажеры, микропроцессорную технику и т.п.);

– использовать психолого-педагогические знания об особенностях личности занимающихся для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

– владеть приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности;

– владеть образной эмоциональной речью, как средством воздействия на занимающихся оздоровительной физической культурой;

– иметь навык самоанализа собственной личности в тесной связи с духовной культурой;

– с помощью комплекса тестов и функциональных проб оценивать уровень здоровья и подготовленности занимающихся и на основе этого вносить коррективы в физкультурно-оздоровительный процесс.

Так как, согласно ФГОС ВПО областью профессиональной деятельности бакалавра физической культуры являются физическая культура, спорт, двигательная рекреация и деятельность по профилактике заболеваний и оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта, роль дисциплины в качественной подготовке специалиста очень важна. Преподавание дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» позволяет подготовить будущих специалистов к выполнению задач двигательной рекреации, задач формирования здорового образа жизни в различных образовательных учреждениях. Кроме того, профессиональная

подготовка бакалавров физической культуры, предполагает формировать готовность к деятельности в сфере здравоохранения, то есть готовить специалиста, обладающего достаточными знаниями, умениями и навыками формирования индивидуального и коллективного здоровья. Критериями готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности являются:

- потребность в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- достаточность знаний о способах удовлетворения потребности в сохранении и укреплении здоровья;
- здоровьесберегающая деятельность (самообразование, самовоспитание, самоорганизация);
- уровень сформированности психофизиологических и физических качеств;
- овладение средствами, умениями и навыками, необходимыми для формирования здоровья (В.И. Коваль, Ф.А. Вещиков, 2005).

### **3. Компетентностный подход при преподавании дисциплины**

Модульно-компетентностный подход в высшем профессиональном образовании представляет собой концепцию организации учебного процесса, в которой в качестве цели обучения выступает совокупность профессиональных компетенций обучающегося, в качестве средства ее достижения – модульное построение содержания и структуры профессионального обучения.

Модуль, включенный в данную программу, представляет собой относительно самостоятельную единицу образовательной программы, направленную на формирование определенной профессиональной компетенции или группы компетенций. То есть, модуль это законченная единица образовательной программы, формирующая одну или несколько определенных профессиональных компетенций, сопровождаемая контролем знаний и умений обучаемых на выходе. Соответственно, модульная образовательная программа это совокупность и последовательность модулей, направленная на овладение определенными компетенциями, необходимыми для присвоения квалификации.

В процессе преподавания дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» используется компетентностный подход, что дает студентам возможность освоить не только теоретические знания по изучаемому курсу, но и выработать социальные, инструментальные, общепрофессиональные, специальные профессиональные компетенции ориентированные на их дальнейшее применение. Элементы компетентностного подхода заложены во всех составляющих учебно-методического комплекса дисциплины.

Перечень компетенций, реализуемых в дисциплине:

1. Социальные компетенции и личностные свойства (СК):

- способность самостоятельно приобретать новые знания, используя современные информационные технологии;
- ответственность и коммуникабельность;
- умение работать в команде, руководить людьми и подчиняться;
- знание и соблюдение норм здорового образа жизни;
- способность адаптироваться к новым ситуациям;
- умение вести переговоры;
- умение формировать коллектив и управлять им.

## 2. Инструментальные компетенции (ИК):

- находить и перерабатывать информацию;
- использовать информационные средства и технологии;
- владение нормами деловой переписки и делопроизводства;
- умение проводить расчеты и делать выводы;
- умение осуществлять литературный поиск, находить необходимую профессиональную информацию.

## 3. Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

- определять цели и задачи физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармоничного развития личности, укрепления здоровья человека;
- умение планировать различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом возраста, пола, санитарно-гигиенических основ физкультурно-оздоровительной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей;
- с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;
- умение использовать накопленные в области физической культуры спорта духовные ценности и полученные знания для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- умение планировать и организовывать эксперимент;
- прогнозировать формируемые свойства личности занимающихся;
- владение основными принципами и методами воспитания;
- умение профессионально оформлять, представлять и докладывать результаты проделанной работы;
- умение управлять процессом воспитания и обучения;
- владение правовыми основами управленческой и предпринимательской деятельности.

## 4. Специальные профессиональные компетенции (СПК):

- в зависимости от пола, возраста, подготовленности занимающихся уметь формировать цели и задачи физкультурно-оздоровительных занятий;
- подбирать адекватные средства и методы для проведения занятий оздоровительной направленности;
- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия с различным контингентом занимающихся;
- корректировать физкультурно-оздоровительный процесс с учетом произошедших изменений;
- использовать современные технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий;
- умение определять причины типичных ошибок у занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью, определять приемы и средства к их устранению, создавать условия для самоанализа и самосовершенствования;
- оценивать эффективность используемых в физкультурно-оздоровительном процессе средств и методов;
- умение критически оценивать и корректировать свою профессиональную деятельность;
- умение разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь.

#### **4. Связь с другими дисциплинами и образовательными программами**

Преподавание дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» основано на широком использовании межпредметных связей и строится с учетом знаний студентами философских, медико-биологических основ здоровья и здорового образа жизни. В рамках изучения спортивной медицины, гигиены, лечебной физической культуры и массажа формируется потребность в сохранении и укреплении здоровья будущих специалистов, обеспечивается овладение средствами, умениями и навыками здравотворчества.

Содержание дисциплины основывается на знании основ анатомии и физиологии, теории физической культуры, гигиены и лечебной физической культуры, психологии и педагогики.

#### **5. Структура дисциплины**

Структура дисциплины составлена в соответствии с требованиями к разработке УМКД, определенных решением Ученого совета СФУ и представляет из себя последовательное раскрытие разделов, тем лекционных занятий, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

№ п/ п	Раздел дисциплины	Лекции зачетных единиц  (часов)	СЗ зачетных единиц  (часов)	Самостоят. работа зачетных единиц  (часов)
	<b>Раздел 1.</b> Социокультурные эталоны здоровья	0,15 з.е. (6 час.)	0,15 з.е. (6 час.)	0,2 з.е. (8,5 час.)
1.1	Античный и антропоцентрический эталоны здоровья	0,05 з.е. (2 часа)	0,05 з.е. (2 часа)	0,05 з.е. (3 часа)
1.2	Адаптационный эталон здоровья	0,1 з.е. (4 час.)	0,1 з.е. (4 час.)	0,15 з.е. (5,5 час.)
	<b>Раздел 2.</b> Индивидуальные программы оздоровления и профилактики заболеваний	0,5 з.е. (18 час.)	0,5 з.е. (18 час.)	0,8 з.е. (28,5 час.)
2.1	Система природного оздоровления П.К. Иванова	0,06 з.е. (2 час.)	0,06 з.е. (2 час.)	0,05 з.е. (2 час.)
2.2	Аэробика Кеннета Купера	0,06 з.е. (2 час.)	0,06 з.е. (2 час.)	0,15 з.е. (5,4 час.)
2.3	Система здоровья академика Н.М. Амосова	0,06 з.е. (2 час.)	0,06 з.е. (2 час.)	0,1 з.е. (3,3 час.)
2.4	Натуральная Гигиена	0,06 з.е. (2 час.)	0,06 з.е. (2 час.)	0,1 з.е. (3,3 час.)
2.5	Система здоровья Кацудзо Ниши	0,1 з.е. (4 час.)	0,1 з.е. (4 час.)	0,15 з.е. (5,6 час.)

2.6	Макробиотика	0,1 з.е. (4 час.)	0,1 з.е. (4 час.)	0,15 з.е. (5,6 час.)
2.7	Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой	0,06 з.е. (2 час.)	0,06 з.е. (2 час.)	0,1 з.е. (3,3 час.)
	<b>Раздел 3.</b> Оздоровительная гимнастика	0,25 з.е. (10 час.)	0,25 з.е. (10 час.)	0,5 з.е. (15 час.)
3.1	Ритмическая гимнастика	0,05 з.е. (2 часа)	0,05 з.е. (2 часа)	0,1 з.е. (3 часа)
3.2	Шейпинг	0,05 з.е. (2 часа)	0,05 з.е. (2 часа)	0,1 з.е. (3 часа)
3.3	Оздоровительная аэробика	0,05 з.е. (2 часа)	0,05 з.е. (2 часа)	0,1 з.е. (3 часа)
3.4	Атлетическая гимнастика	0,05 з.е. (2 часа)	0,05 з.е. (2 часа)	0,1 з.е. (3 часа)
3.5	Оздоровительный фитнес	0,05 з.е. (2 часа)	0,05 з.е. (2 часа)	0,1 з.е. (3 часа)
	<b>Итого</b>	0,9 з.е. (34 часа)	0,9 з.е. (34 часа)	1,5 з.е. (52 часа)

Структура дисциплины обусловлена объемом и содержанием дисциплины. Первый раздел «Социокультурные эталоны здоровья» состоит из двух тем. Трудоемкость данного раздела 0,5 з.е. (20,5 час.). По 0,15 з.е. (6 час.) отводится на лекции и семинарские занятия и 0,2 з.е. (8,5 час.) на самостоятельную работу студента.

*Основная цель* преподавания материала по данному разделу: формирование и закрепление знаний об античном, антропоцентрическом и адаптационном эталонах здоровья, об эталонном образе здоровой личности и путях оздоровления.

*Задачи*, решаемые при изучении раздела «Социокультурные эталоны здоровья»:

- научиться поиску нужной литературы в соответствии с темой работы;

- самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, используя такие методы, как конспектирование, написание аннотации, выписывание цитат, составление тезисов;

- анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения.

Реализуемые компетенции:

*Социальные компетенции и личностные свойства.*

- способность самостоятельно приобретать новые знания, используя современные информационные технологии;
- ответственность;
- инициативность;
- настойчивость в достижении цели;
- способность к организации и планированию.

*Инструментальные компетенции.*

- находить и перерабатывать информацию;
- использовать информационные средства и технологии;
- выделять и формулировать актуальные проблемы в области оздоровительной физической культуры;
- умение осуществлять литературный поиск.

*Общепрофессиональные компетенции.*

- определять цели и задачи физкультурно-оздоровительного процесса.

Формы проведения – лекции, семинары, самостоятельная работа студентов.

Второй раздел «Индивидуальные программы оздоровления и профилактики заболеваний» состоит из семи тем. Трудоемкость данного раздела 1,8 з.е. (64,5 час.). В разделе на лекции отведено 18 часов (трудоемкость 0,5 з.е.), на семинарские занятия 18 часов (трудоемкость 0,5 з.е.), на самостоятельную работу студента 28,5 часа (трудоемкость 0,8 з.е.).

*Основная цель* преподавания материала по данному разделу: формирование и закрепление знаний об индивидуальных программах оздоровления и профилактики заболеваний, основанных на взаимодействии человека и природы, на оздоровлении естественными методами с помощью природных сил и правильного целебного питания.

*Задачи*, решаемые при изучении раздела «Индивидуальные программы оздоровления и профилактики заболеваний»:

- развитие познавательных, аналитических и практических умений;
- формирование у студентов потребностей в выработке собственной позиции, оценочных суждений о значимости усваиваемых знаний и умений;
- формирование умений выделять и формулировать актуальные проблемы в области оздоровительной физической культуры;
- формирование умений работать в команде, вести переговоры, адаптироваться к новым ситуациям.

Реализуемые компетенции:

*Социальные компетенции и личностные свойства.*

- способность самостоятельно приобретать новые знания, используя современные информационные технологии;
- ответственность;
- инициативность;
- настойчивость в достижении цели;
- способность к организации и планированию.

*Инструментальные компетенции.*

- находить и перерабатывать информацию;
- использовать информационные средства и технологии;
- выделять и формулировать актуальные проблемы в области оздоровительной физической культуры;
- умение осуществлять литературный поиск.

*Общепрофессиональные компетенции.*

- определять цели и задачи физкультурно-оздоровительного процесса;
- подбирать адекватные средства и методы, в соответствии с целями и задачами физкультурно-оздоровительного процесса;
- умение планировать разные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий, учитывая возраст, пол занимающихся и условия проведения занятий;
- подбирать величину нагрузок, в соответствии с уровнем подготовленности и уровнем здоровья занимающихся;

*Специальные профессиональные компетенции.*

- умение разрабатывать физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- умение управлять процессом оздоровления различных категорий населения;
- умение корректировать процесс оздоровления на основе анализа изменения уровня здоровья и физической подготовленности занимающихся.

Формы проведения – лекции, семинары, самостоятельная работа студентов, выполнение индивидуальных заданий

Третий раздел «Оздоровительная гимнастика» включает в себя пять тем. Трудоемкость данного раздела 1 з.е. (35 час.). В разделе на лекции отведено 10 часов (трудоемкость 0,25 з.е.), на семинарские занятия 10 часов (трудоемкость 0,25 з.е.), на самостоятельную работу студента 15 часов (трудоемкость 0,5 з.е.).

*Основная цель* преподавания материала по данному разделу: формирование и закрепление знаний о разных видах гимнастики



оздоровительно-развивающей направленности, об особенностях, содержании, методике проведения занятий по ритмической гимнастике, шейпингу, оздоровительной аэробике, атлетической гимнастике, фитнесу.

*Задачи*, решаемые при изучении раздела:

- научиться поиску нужной литературы в соответствии с темой работы;
- самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой;
- анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения;
- составлять конспекты уроков и комплексы упражнений по разным видам оздоровительной гимнастики.

Реализуемые компетенции:

*Социальные компетенции и личностные свойства.*

- способность самостоятельно приобретать новые знания, используя современные информационные технологии;
- ответственность;
- инициативность;
- соблюдение норм здорового образа жизни;
- настойчивость в достижении цели;
- способность к организации и планированию.

*Инструментальные компетенции.*

- находить и перерабатывать информацию;
- использовать информационные средства и технологии;
- выделять и формулировать актуальные проблемы в области оздоровительной физической культуры;
- умение осуществлять литературный поиск.

*Общепрофессиональные компетенции.*

- определять цели и задачи физкультурно-оздоровительного процесса;
- подбирать адекватные средства и методы, в соответствии с целями и задачами физкультурно-оздоровительного процесса;
- умение планировать разные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий, учитывая возраст, пол занимающихся и условия проведения занятий;
- подбирать величину нагрузок, в соответствии с уровнем подготовленности и уровнем здоровья занимающихся;

*Специальные профессиональные компетенции.*

- умение разрабатывать физкультурно-оздоровительные мероприятия;

- умение управлять процессом оздоровления различных категорий населения;
- умение корректировать процесс оздоровления на основе анализа изменения уровня здоровья и физической подготовленности занимающихся.

Формы проведения – лекции, семинары, самостоятельная работа студентов, написание и защита рефератов, выполнение индивидуальных заданий.

При построении дисциплины применен модульный подход. В данном случае модулем является логически завершенная часть семестрового курса, которая заканчивается определенным видом контроля. При данном подходе модуль – это унифицировано структурированный, логически завершенный объем материала, дающий первичное приобретение теоретических знаний. Модуль представляет собой самостоятельную учебную дидактическую единицу по величине равной одной или нескольким темам учебного курса.<sup>1</sup>

При таком подходе решаются следующие задачи:

- адаптируемость содержания дисциплины к конкретным задачам обучения. Это решается за счет возможностей построения и преподавателем и студентом различных комбинаций из предложенных модулей;
- рационализация методического обеспечения процесса обучения, гармонизация в нем деятельности преподавателя и студента;
- создание системы благоприятных условий для активизации познавательной деятельности студентов, повышение их самостоятельности и самоорганизации, стимулирование их к регулярной работе;
- рационализация системы контроля знаний студентов. Модульный подход позволяет снизить нагрузку как на преподавателей, так и на студентов во время сессии, создает основу для более объективного контроля знаний, так как базируется на результатах работы студента в течение всего учебного времени;
- создание дополнительных условий для привлечения к учебному процессу специалистов-практиков различного профиля.<sup>2</sup>

---

1 Ковтун Е.Н., Родионова С.Е. Научные подходы к созданию образовательно-профессиональных программ на модульной основе в сфере гуманитарного образования.

2 Курочкина А.Ю. Практика использования модульного подхода к отдельным учебным дисциплинам // Электронный учебно-методический журнал СПбГУЭиФ. Журнал от 20.09.2006.

Учебный курс дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» разделен на три самостоятельные и логически завершённые элементы – модули. Рекомендуемая форма траектории обучения по курсу – линейная, то есть последовательное изучение предусмотренных модулей.

Первый модуль «Социокультурные эталоны здоровья» состоит из двух тем:

Тема 1.1. Античный и антропоцентрический эталоны здоровья.

Тема 1.2. Адаптационный эталон здоровья. На тему отводится две лекции и два семинара.

Изучается в течение трех недель с использованием следующих организационных форм: лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа, реализуемая посредством самостоятельной проработки теоретического материала. Завершается модуль рубежным тестированием.

Второй модуль «Индивидуальные программы оздоровления и профилактики заболеваний» состоит из семи тем.

Тема 2.1. Система природного оздоровления П.К. Иванова.

Тема 2.2. Аэробика Кеннета Купера.

Тема 2.3. Система здоровья академика Н.М. Амосова.

Тема 2.4. Натуральная Гигиена.

Тема 2.5. Система здоровья Кацудзо Ниши. На тему отводится две лекции и два семинара.

Тема 2.6. Макробиотика. На тему отводится две лекции и два семинара.

Тема 2.7. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой.

Изучается модуль с 4-ой по 12-ю недели с использованием следующих организационных форм: лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа, реализуемая посредством самостоятельной проработки теоретического материала и выполнения индивидуального задания по теме 2.2. Завершается модуль рубежным тестированием.

Третий модуль «Оздоровительная гимнастика» состоит из пяти тем.

Тема 3.1. Ритмическая гимнастика.

Тема 3.2. Шейпинг.

Тема 3.3. Оздоровительная аэробика.

Тема 3.4. Атлетическая гимнастика.

Тема 3.5. Оздоровительный фитнес.

Изучается модуль с 13-ой по 17-ю недели с использованием следующих организационных форм: лекции, семинарские занятия,

---

самостоятельная работа, реализуемая посредством самостоятельной проработки теоретического материала, выполнения индивидуальных заданий по темам 3.3., 3.4, написания и защиты реферата. Завершается модуль рубежным тестированием.

## **6. Структура и методика преподавания теоретического курса**

Структура теоретического курса построена в соответствии с формой траектории обучения по курсу, то есть линейной, что означает последовательное изучение предусмотренных модулей.

### **Модуль 1. Раздел 1. Социокультурные эталоны здоровья**

*Тема 1.1. Античный и антропоцентрический эталоны здоровья.* Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и 3 часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 1. План лекции:*

1. Наиболее общие представления о здоровье.
2. Компоненты структуры социокультурного эталона здоровья.
3. Античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность.
4. Античные пути оздоровления.
5. Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация, или раскрытие творческого и духовного потенциала личности.
6. Гуманистическая концепция здоровья А. Маслоу.

*Литература.*

- Аристотель. Политика. Сочинения: В 4-х т. – М.: Мысль, 1983. – Т. 4. – 830 с.
- Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издат. Центр «Академия», 2001. – 352 с.
- Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Евразия, 1999. – 432 с.
- Платон. Государство. Собрание сочинений: В 4 т. – М.: Мысль, 1994. – 3 т.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

**Тема 1.2. Адаптационный эталон здоровья.** Предусмотрены две лекции, два семинарских занятия и 5,5 часов самостоятельной работы по закреплению данной темы.

**Лекция 2. Адаптационный эталон здоровья (физиологические основы адаптации).**

*План лекции:*

1. Адаптационная модель здоровой личности.
2. Физиологические основы адаптации.
3. **Общий адаптационный синдром. Стадии общего адаптационного синдрома.**
4. Понятие биологического стресса.
5. Регулирование телесного защитного термостата.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издат. Центр «Академия», 2001. – 352 с.
- Ганс Селье. Стресс без дистресса. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.
- **Ганс Селье. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медгиз, 1960.**
- **Ганс Селье. На уровне целого организма. – М.: Наука, 1972.**
- **Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1972.**
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

**Лекция 3. Адаптационный эталон здоровья (кодекс поведения Ганса Селье).**

*План лекции:*

1. Альтруистический эгоизм.
2. Оптимальный уровень стресса.
3. Работа и досуг.
4. Кодекс поведения Ганса Селье.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.

- Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издат. Центр «Академия», 2001. – 352 с.
- Ганс Селье. Стресс без дистресса. – Рига: Виeда, 1992. – 109 с.
- Ганс Селье. **Очерки об адаптационном синдроме.** – М.: Медгиз, 1960.
- Ганс Селье. **На уровне целого организма.** – М.: Наука, 1972.
- Меерсон Ф.З. **Адаптация, стресс и профилактика.** – М.: Наука, 1972.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

## **Модуль 2. Раздел 2. Индивидуальные программы оздоровления и профилактики заболеваний**

*Тема 2.1. Система природного оздоровления Порфирия Корнеевича Иванова.* Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и два часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 4. План лекции:*

1. Система практических советов по оздоровлению «Детка».
2. Факторы дозированного холодового воздействия на организм человека.
3. Понятие «сознательное терпение» и его исцеляющий эффект.
4. Влияние на организм человека хождение босыми ногами по земле (снегу).

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Агаджанян Н.А. Человек и биосфера. – М.: Знание, 1987.
- Баландин Р.К. **В.И. Вернадский.** – М.: Просвещение, 1987.
- Вернадский В.И. Кристаллография. – М.: Наука, 1987.
- Власов С. **Время собирать плоды.** – М.: Молодая гвардия, 1984.
- Золотарев Ю.Г. *Здоровья вам хорошего.* – Новосибирск: Наука, 1993.
- Золотарев Ю.Г. **Человек, прошу тебя...** – Новосибирск: **Согласие, 1998.**
- Золотарев Ю.Г. **Постарайся быть здоровым!** – СПб.: Диля, 1999. – 256 с.
- Золотарев Ю.Г. **Как получить своё здоровье без лечения.** – Гомель: БРАНДТИ, 1992.

- **Золотарев Ю.Г. Новое – небывалое.** – СПб.: Марина, М.: КСП, 1983.

- *Иванов П.К. Труды.* – М.: Кокон, 1992

- **Казначеев В.П. Феномен человека.** – Новосибирск: Кн. Изд-во, 1991.

- **Черкасов В.Г. Сотвори добро.** – М.: Современник, 1980.

- **Чижевский А.Л. Аэроионофикация в народном хозяйстве.** – М.: Госпланиздат, 1960.

**Тема 2.2. Аэробика Кеннета Купера.** Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и 5,4 часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 5. План лекции:*

1. Потребности организма, необходимые для сохранения принципа равновесия.

2. Основные принципы сбалансированного питания, рекомендованные центром аэробики Кеннета Купера.

3. Тесты для определения физической подготовленности.

4. Программы аэробики, построенные по возрастному принципу и программы поддержания хорошего уровня физической подготовленности.

5. Индивидуальная программа оздоровительных упражнений.

*Литература.*

- Виру А.А., Юркемяэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. Доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

**Тема 2.3. Система здоровья академика Н.М. Амосова.** Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и 3,3 часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 6. План лекции:*

1. Основные идеи системы.

2. Количественный подход к понятию здоровья.

3. Тренировка основных систем организма.

4. Образ жизни, названный Амосовым «Режим ограничений и нагрузок».

5. Виды упражнений, рекомендуемые Н.М. Амосовым.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
- Амосов Н.М. Природа человека. – Киев: Наукова думка, 1983.
- Амосов Н.М. Преодоление старости. – М., 1996.
- Амосов Н.М. Алгоритмы разума. – Киев: Наукова думка, 1979.
- Амосов Н.М. Разум, человек, общество, будущее. – Киев: Байда, 1994.
- Амосов Н.М. Моё мировоззрение. – Донецк: Сталкер, 1998.

*Тема 2.4. Натуральная Гигиена.* Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и 3,3 часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 7. План лекции:*

1. Причины возникновения движения, названного Натуральной Гигиеной.
2. Комплексный (системный) подход к человеческому организму как к единому целому.
3. Понятия «феномен здоровья» и «феномен болезни»
4. Концепция «пяти видов связей» (по Владимирскому).
5. Взгляды натургигиенистов на питание и лекарственную терапию.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Шелтон Г.М. Натуральная гигиена. – СПб.: ТОО «Лейла», 1993. – 352 с.
- Шелтон Г. Здоровье для всех. – М.: Советский спорт, 2001. – 288 с.
- Шелтон Г. Ортоτροφия: основы правильного питания и лечебного голодания. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.



**Тема 2.5. Система здоровья Кацудзо Ниши.** Предусмотрены две лекции, два семинарских занятия и 5,6 часов самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 8.* Система здоровья Кацудзо Ниши (шесть правил здоровья).

*План лекции:*

1. Общие сведения о системе.
2. Роль и функции позвоночника.
3. Влияние носовой перегородки на деятельность внутренних органов.
4. Наиболее важные элементы первого правила здоровья.
5. Второе правило здоровья.
6. Третье правило здоровья – упражнения «Золотая рыбка» .
7. Четвертое правило здоровья – упражнение для капилляров.
8. Пятое правило здоровья – упражнение «Смыкание стоп и ладоней».
9. Шестое правило здоровья – упражнения для спины и живота.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Гоголан М.Ф. Попрощайтесь с болезнями. – М.: Советский спорт, 1999. – 304 с.
- Гоголан М.Ф. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 2000. – 496 с.
- Ниши Кацудзо. Ниши Кацудзо. Система естественного омоложения. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 128 с.
- Оздоровление сосудов и крови. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 124 с.
- Ниши Кацудзо. Золотые правила здоровья. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 123 с.
- Ниши Кацудзо. Очищение души: уроки медитации. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 128 с.

*Лекция 9.* Система здоровья Кацудзо Ниши (оздоровление кожи, оздоровление водой, энергетическое дыхание).

*План лекции:*

1. Наиболее важные функции кожи.
2. Методика проведения контрастных воздушных ванн.
3. Влияние воды на организм человека.
4. Методика и средства водолечения.
5. Влияние негативных чувств на жизненную энергию.

6. Оздоровление с помощью рационального энергетического дыхания.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Гогоулан М.Ф. Попрощайтесь с болезнями. – М.: Советский спорт, 1999. – 304 с.
- Гогоулан М.Ф. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 2000. – 496 с.
- Ниши Кацудзо. Система естественного омоложения. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 128 с.
- Оздоровление сосудов и крови. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 124 с.
- Ниши Кацудзо. Золотые правила здоровья. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 123 с.
- Ниши Кацудзо. Энергетическое дыхание. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 128 с.
- Ниши Кацудзо. Очищение души: уроки медитации. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 128 с.

**Тема 2.6. Макробиотика.** Предусмотрены две лекции, два семинарских занятия и 5,6 часов самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 10.* Макробиотика (макробиотика и болезни, ИНЬ- и ЯН-энергия в пище).

*План лекции:*

1. Фазы развития заболеваний с точки зрения макробиотики.
2. Уровни проявления болезни.
3. ИНЬ- и ЯН-энергия в пище.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Атланов Дмитрий. Макробиотика // Целительные силы. – 1998, № 1(19). – С. 20-23.
- Горен М., Осава Дж., Атеров. Путь к здоровью. – СПб.: ТОО «Лейла», 1993. – 464 с.

- Москатова А.К. Макробиотика – фундамент здоровья и психофизического совершенства человека // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 55-58.

- Ниши Кацудзо. Система оздоровления Ниши. Основы макробиотики. – СПб.: А.В.К. – Тимошка, 2001. – 128 с.

- Ниши Кацудзо. Оздоровление сосудов и крови. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 124 с.

- Ниши Кацудзо. Энергетическое питание: макробиотика. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 124 с.

- Осава Джордж. Макробиотика Дзен. – Свердловск, 1991.

*Лекция 11.* Макробиотика (советы макробиотики по питанию, советы по макробиотическому образу жизни).

*План лекции:*

1. Правила приготовления пищи в макробиотике.

2. Советы макробиотики по питанию.

3. Результаты правильного питания.

4. Советы по макробиотическому образу жизни.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.

- Атланов Дмитрий. Макробиотика // Целительные силы. – 1998, № 1(19). – С. 20-23.

- Горен М., Осава Дж., Атеров. Путь к здоровью. – СПб.: ТОО «Лейла», 1993. – 464 с.

- Москатова А.К. Макробиотика – фундамент здоровья и психофизического совершенства человека // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 55-58.

- Ниши Кацудзо. Система оздоровления Ниши. Основы макробиотики. – СПб.: А.В.К. – Тимошка, 2001. – 128 с.

- Ниши Кацудзо. Оздоровление сосудов и крови. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 124 с.

- Ниши Кацудзо. Энергетическое питание: макробиотика. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 124 с.

- Осава Джордж. Макробиотика Дзен. – Свердловск, 1991.

*Тема 2.7. Система естественного оздоровления Галины Сергеевны Шаталовой.* Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и 3,3 часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 12. План лекции:*

1. Основные составляющие системы.
2. Роль дыхания в системе естественного оздоровления.
3. Динамическая аутогенная тренировка, как основа методики движения в системе Г.С. Шаталовой.
4. Видовое и целебное питание в системе естественного оздоровления.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие /В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Шаталова Г.С. Жить не болея. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.
- Шаталова Г.С. Здоровье человека: философия, физиология, профилактика. – М.: Знание, 1997. – 464 с.
- Шаталова Г.С. Философия здоровья. – М.: «Елен и К», 1997. – 224 с.
- Шаталова Г.С. Выбор пути. – Екатеринбург: Литур, 2002. – 240 с.
- Шаталова Г.С. Целебное питание. Лечебное, повседневное, праздничное. – М.: «Елен и К», 1997. – 256 с.
- Шаталова Г.С. Азбука здоровья и долголетия. – М.: Энергоиздат, 1995. – 288 с.
- [http: //shatalova.ru/](http://shatalova.ru/)

### **Модуль 3. Раздел 3. Оздоровительная гимнастика**

**Тема 3.1. Ритмическая гимнастика.** Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и 3 часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 13. План лекции:*

1. Содержание ритмической гимнастики.
2. Особенности выполнения упражнений в ритмической гимнастике.
3. Характеристика частей урока ритмической гимнастики.
4. Режимы занятий ритмической гимнастикой в зависимости от поставленных задач.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие /В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л.

Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.

- Зыков Б.К. Музыкальные ритмы здоровья. – Воронеж: Центр.-Чернозём. Книж. Изд-во, 1990. – 179 с.

- Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

- Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.

- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**Тема 3.2. Шейпинг.** Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и 3 часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 14. План лекции:*

1. Отличительные особенности шейпинга.
2. Подбор программ тренировок в шейпинге.
3. Методика занятий шейпингом.
4. Рекомендации по организации питания при занятиях шейпингом.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.

- Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.

- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

- Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**Тема 3.3. Оздоровительная аэробика.** Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и 3 часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 15. План лекции:*

1. Классификация современной аэробики.
2. Основы базовой аэробики.
3. Особенности методики проведения занятий по аэробике.
4. Особенности оздоровительной степ-аэробики.
5. Разновидности тренировок на слайд-доске.
6. Рекомендации по проведению аэробики с мячами.
7. Особенности аквааэробики.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Виру А.А., Юркемяэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
- Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
- **Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. Пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.**
- Лоуренс Дэбби. Аквааэробика: Упражнения в воде: Практическое руководство. – М.: Фаир-Пресс, Гранд, 2000. – 256 с.
- **Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. Пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.**
- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
- Оздоровительная аэробика: Метод. Указания / Краснояр. гос. технич. Ун-т; Сост: Н.А. Брюханова, – Красноярск: КГТУ, 2002. – 19 с.

- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
- Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
- Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике. – Новосибирск: Академгородок, 1999. – 180 с.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

*Тема 3.4. Атлетическая гимнастика.* Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и 3 часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 16. План лекции:*

1. Характеристика современных школ и систем силового совершенствования.
2. Характеристика специальных упражнений, используемых атлетической гимнастикой.
3. Методика и выбор режимов силовой тренировки в атлетической гимнастике.
4. Условия организации занятий в атлетической гимнастике.
5. Особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие /В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Вейдер Джо. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
- Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 79 с.
- Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – Киев: Здоровья, 1990. – 171 с.
- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
- Петров П.К. Грация и сила: Атлетическая гимнастика для женщин. – М.: Советский спорт, 1989. – 62 с.

- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
- Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 77 с.
- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без отягощений: Методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 80 с.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**Тема 3.5. Оздоровительный фитнес.** Предусмотрена одна лекция, одно семинарское занятие и 3 часа самостоятельной работы по закреплению данной темы.

*Лекция 17. План лекции:*

1. Основная идея фитнеса и факторы, определяющие успешность оздоровления в оздоровительном фитнесе.
2. Специфика и особенности фитнеса.
3. Средства оздоровительного фитнеса.
4. Разработка рабочих программ в фитнесе.

*Литература.*

- Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
- Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.

### ***Методика проведения лекционных занятий.***

Лекционные занятия по данному курсу рекомендуется проводить с использованием следующих форм:

*Лекция-беседа.* Данная форма предполагает диалог с аудиторией, построенный на непосредственном контакте преподавателя и студента. Этот диалог позволяет привлекать студентов к обмену мнениями по наиболее важным вопросам темы лекции, а также менять темп изложения для поддержания внимания и оптимальной



работоспособности студентов на занятии. Внимание студентов обеспечивается за счет вопросно-ответной беседы с аудиторией.

В начале лекции и по ходу ее преподаватель задает слушателям вопросы не с целью контроля усвоения знаний, а для выяснения уровня осведомленности по рассматриваемой теме. Вопросы могут быть достаточно простыми, так как основная их задача в том, чтобы сосредоточить внимание на каких-либо нюансах или проблемах темы.

Студенты, продумывая ответ, имеют возможность самостоятельно прийти к определенным выводам и обобщениям, которые преподаватель планирует сообщить в качестве новых знаний.

Используя такую форму лекционного занятия, преподаватель должен следить, чтобы вопросы не остались без ответа, иначе лекция будет носить риторический характер.

*Лекция с элементами обратной связи.* Такая лекция предполагает изложение учебного материала с использованием знаний по смежным предметам (межпредметные связи) или по ранее изученному учебному материалу. Обратная связь устанавливается посредством ответов студентов на вопросы преподавателя по ходу лекции. Чтобы выявить осведомленность студентов по обсуждаемой теме, в начале какого-либо раздела темы задаются необходимые вопросы. Если студенты правильно отвечают на вопрос, преподаватель может ограничиться кратким тезисом или выводом и перейти к следующему вопросу. Если же ответы студентов не удовлетворяют преподавателя, то он сам излагает ответ, и в конце объяснения снова задает вопрос, определяя степень усвоения материала.

*Лекция с эвристическими элементами.* В процессе изложения учебного материала перед студентами ставится задача и они, подключая ранее изученный материал, должны найти или принять индивидуальное или коллективное решение поставленной задачи.

При планировании данного типа лекции преподаватель должен заранее подобрать задачи, с учетом знаний студентов.

### ***Применение средств представления материала***

Лекционные занятия сопровождаются электронной демонстрационной презентацией курса, выполненной в программе Power Point, что позволяет преподавателю максимально концентрировать внимание студентов на основных моментах представляемого лекционного материала.

## **7. Структура и методика преподавания семинарских занятий**

Семинарские занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов, предназначенная для углубления и закрепления знаний, полученных студентами в ходе лекций, а также в процессе самостоятельной работы по изучению рекомендованной литературы. Данная форма проведения занятий развивает ораторские способности, совершенствует навыки устного выступления. Как развивающая, активная форма учебного процесса семинар должен способствовать выработке самостоятельного мышления студента, формировать информационную культуру.

№ п/п	№ раздела дисциплины	Темы семинарских занятий	Объем учебного времени в зачетных единицах (часах)
1	1	Античный и антропоцентрический эталоны здоровья	0,05 (2)
2	1	Адаптационный эталон здоровья (физиологические основы адаптации)	0,05(2)
3	1	Адаптационный эталон здоровья (кодекс поведения Г. Селье)	0,05(2)
4	2	Система природного оздоровления П.К. Иванова	0,05 (2)
5	2	Аэробика Кеннета Купера	0,05 (2)
6	2	Система здоровья академика Н.М. Амосова	0,05 (2)
7	2	Натуральная Гигиена	0,05 (2)
8	2	Система здоровья Кацудзо Ниши (шесть правил здоровья)	0,05 (2)
9	2	Система здоровья Кацудзо Ниши (оздоровление кожи, оздоровление водой, энергетическое дыхание)	0,05 (2)
10	2	Макробиотика (макробиотика и болезни, ИНЬ- и ЯН-энергия в пище)	0,05 (2)
11	2	Макробиотика (советы макробиотики по питанию, советы по макробиотическому образу жизни)	0,05 (2)
12	2	Система естественного оздоровления Г.С.	0,05 (2)

		Шаталовой	
13	3	Ритмическая гимнастика	0,05 (2)
14	3	Шейпинг	0,05 (2)
15	3	Оздоровительная аэробика	0,05 (2)
16	3	Атлетическая гимнастика	0,05 (2)
17	3	Оздоровительный фитнес	0,05 (2)
Итого			0,9 (34)

В процессе подготовки и работы на семинарских занятиях у студентов формируются следующие компетенции выпускника:

*Социальные компетенции и личностные свойства.*

- способность самостоятельно приобретать новые знания, используя современные информационные технологии;

- ответственность;
- инициативность;
- соблюдение норм здорового образа жизни;
- настойчивость в достижении цели;
- способность к организации и планированию;
- коммуникативные способности;
- способность применять знания на практике;
- способность адаптироваться в изменяющихся обстоятельствах;
- владение профессиональной этикой;
- способность порождать новые идеи (креативность).

*Инструментальные компетенции.*

- находить и перерабатывать информацию;
- использовать информационные средства и технологии;
- выделять и формулировать актуальные проблемы в области оздоровительной физической культуры;
- умение осуществлять литературный поиск.

*Общепрофессиональные компетенции.*

- определять цели и задачи физкультурно-оздоровительного процесса;
- подбирать адекватные средства и методы, в соответствии с целями и задачами физкультурно-оздоровительного процесса;

- умение планировать разные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий, учитывая возраст, пол занимающихся и условия проведения занятий;

- подбирать величину нагрузок, в соответствии с уровнем подготовленности и уровнем здоровья занимающихся;

*Специальные профессиональные компетенции.*

- умение разрабатывать физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- умение управлять процессом оздоровления различных категорий населения;
- умение корректировать процесс оздоровления на основе анализа изменения уровня здоровья и физической подготовленности занимающихся.

***Методика проведения занятий***

При подготовке к семинару преподавателю необходимо учитывать его структурные части: предваряющую (подготовка к занятию), непосредственно сам семинар (обсуждение вопросов темы в группе) и завершающую часть (послесеминарская работа студентов по устранению обнаружившихся пробелов в знаниях). Все эти части являются необходимыми звеньями целостной системы усвоения вынесенной на обсуждение темы.

В процессе подготовки к семинару преподаватель может порекомендовать студентам продумать ряд наиболее важных или противоречивых вопросов, которые вызовут интерес у студентов. Также ему, необходимо, подготовить вопросы для создания проблемных ситуаций, если они не будут созданы выступлениями студентов, логикой развития семинара.

С точки зрения методики проведения семинар – это комбинированная, интегративная форма учебного занятия. Он предполагает использование рефератов, фрагментов первоисточников, устных и письменных понятийных диктантов, тестов, различных заданий и т.д.

В зависимости от целевой направленности и методов реализации цели семинара, используются следующие виды семинарских занятий: семинар–беседа (собеседование), семинар–дискуссия, семинар–конференция, семинар –практикум, комбинированный семинар.

*Методические особенности проведения семинара–беседы.*

Проводится в форме беседы по разработанному плану с кратким вступительным и заключительным словом преподавателя. В ходе семинара преподаватель ведет беседу по предложенным вопросам, разбивая каждый на серию подвопросов, логически подводя их к обоснованию ответа, к формированию выводов.

После этого, с целью проверки усвоения знаний, студентам можно предложить заполнить таблицу по раскрытию основных

понятий, представить пройденный материал в виде блок-схемы, провести экспресс-опрос, написать понятийный диктант и т.д.

*Методические особенности проведения семинара–конференции.*

Заранее назначаются 2 – 4 докладчика, оппоненты. Остальные студенты готовят вопросы докладчикам, знакомятся с материалами темы, пишут рефераты. Распределение докладов может быть групповым. На семинаре заслушиваются, а затем обсуждаются доклады и некоторые рефераты.

*Методические особенности проведения семинара–дискуссии.*

На обсуждение выносится проблемная ситуация или 1–2 альтернативных вопроса. В ходе дискуссии студенты высказывают свои суждения и аргументировано их отстаивают.

*Методические особенности проведения семинара–практикума.*

Пользуясь методическим вспомогательным материалом, студенты составляют конспекты уроков, комплексы упражнений, учатся выполнять рекомендуемые упражнения.

*Методические особенности проведения комбинированного семинара*

Этот вид предполагает использование в процессе одного семинарского занятия нескольких форм проведения семинарских занятий: беседы, дискуссии, практикума, рубежного тестирования, письменных работ и т.д.

Для стимулирования самостоятельного мышления, повышения интереса студентов к семинарскому занятию, поддержания внимания и активности на занятии используются задания в игровой и соревновательной форме («Набор ключевых слов», «Закончить предложение»).

### ***Применение средств представления материала***

В процессе проведения семинарских занятий используется электронная презентация курса, учебные видеофильмы «Шесть правил здоровья», «Шейпинг», «Степ-аэробика», «Калланетик», «Базовая аэробика».

*Источники, использованные при подготовке данного раздела.*

- Лекционные, семинарские, практические и лабораторные занятия и подготовка к ним: Метод. указания. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. – 19 с.
- <http://agpu.armavir.ru>

## **8. Структура и методика проведения самостоятельной работы**

Целью самостоятельной работы студентов является систематизация, закрепление, углубление и расширение теоретических знаний, овладение профессиональными умениями и навыками.

Самостоятельная работа студентов призвана не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, формировать умения организовывать свое время. Кроме того, она позволяет выработать у студента психологическую установку на самостоятельное систематическое пополнение своих знаний и умение ориентироваться в научной, социальной и учебной информации. В процессе самостоятельной работы студенты овладевают навыками самоорганизации и самодисциплины.

Самостоятельная работа студентов включает в себя все работы и задания, выполняемые в соответствии с учебным планом и программой учебной дисциплины. Самостоятельная работа студентов подразделяется на аудиторную и внеаудиторную. Аудиторная самостоятельная работа проводится, как правило, под руководством преподавателя на лекционных и семинарских занятиях. Внеаудиторная самостоятельная работа реализуется во внеучебное время и включает в себя следующие виды работ:

- подготовка к текущим занятиям, в том числе лекциям, семинарским занятиям, контрольным работам, рубежному тестированию;
- изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка рефератов.

**1. Изучение и закрепление теоретического материала (ТО),  
объем работ – 1,5 з.е. (52 часа).**

Тема 1.1. Античный и антропоцентрический эталоны здоровья.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть наиболее общие представления о здоровье;
- проанализировать основные принципы оздоровления;
- изучить античные пути оздоровления;
- охарактеризовать гуманистическую модель здоровой личности;
- рассмотреть концепцию А. Маслоу о психически здоровом индивиде с точки зрения самоактуализации личности.

### Тема 1.2. Адаптационный эталон здоровья.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть физиологические основы адаптации;
- изучить сущность стресса с точки зрения учения Ганса Селье о стрессе;
- раскрыть понятие «альтруистический эгоизм»;
- разобрать кодекс поведения Ганса Селье и его биологические корни.

### Тема 2.1. Система природного оздоровления П.К. Иванова.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- проанализировать систему практических советов по оздоровлению «Детка»;
- рассмотреть факторы дозированного холодового воздействия на организм человека;
- разобрать понятие «сознательное терпение» и выявить его исцеляющий эффект;
- определить, как влияет на организм человека хождение босыми ногами по земле (снегу).

### Тема 2.2. Аэробика Кеннета Купера.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- раскрыть потребности организма, необходимые для сохранения принципа равновесия;
- проанализировать индивидуальный план рационального питания и основные принципы сбалансированного питания, рекомендованные центром аэробики Кеннета Купера;
- выявить влияние аэробных упражнений на здоровье;
- изучить тесты для определения физической подготовленности;
- рассмотреть программы аэробики, построенные по возрастному принципу и программы поддержания хорошего уровня физической подготовленности.

### Тема 2.3. Система здоровья академика Н.М. Амосова.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть основные идеи системы;
- проанализировать количественный подход к понятию здоровья;

– раскрыть, как, по мнению Н.М. Амосова, необходимо тренировать основные системы организма.

#### Тема 2.4. Натуральная Гигиена.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

– выявить, где и как возникло движение, названное Натуральной Гигиеной;

– рассмотреть принципы Натуральной Гигиены.

#### Тема 2.5. Система здоровья Кацудзо Ниши.

– разобрать шесть правил здоровья;

– проанализировать методы оздоровления и восстановления функций кожи;

– выявить влияние правильного дыхания на здоровье и состояние человека.

#### Тема 2.6. Макробиотика.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

– рассмотреть уровни проявления болезни с точки зрения макробиотики;

– проанализировать основную идею макробиотики – «Человек есть то, что он ест»;

– разобрать, что такое здоровая пища с точки зрения макробиотики и правила приготовления пищи в макробиотике;

– выявить результаты правильного питания;

– сформулировать советы по макробиотическому образу жизни.

#### Тема 2.7. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

– рассмотреть основные составляющие системы;

– выявить роль дыхания в системе естественного оздоровления;

– раскрыть взаимосвязь между дыханием и питанием;

– охарактеризовать динамическую аутогенную тренировка, как основу методики движения в системе Г.С. Шаталовой;

– разобрать видовое и целебное питание в системе естественного оздоровления.

#### Тема 3.1. Ритмическая гимнастика.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

– рассмотреть содержание ритмической гимнастики;



- разобрать структуру урока ритмической гимнастики и характеристику основных частей урока;

- проанализировать режимы занятий ритмической гимнастикой в зависимости от поставленных задач;

- охарактеризовать этапы, выделяемые для наиболее рациональной организации занятий ритмической гимнастикой.

### Тема 3.2. Шейпинг.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- проанализировать отличительные особенности шейпинга;
- выявить, как осуществляется подбор программ тренировок в шейпинге;

- рассмотреть методику занятий шейпингом;

- сформулировать катаболический и анаболический этапы тренировок в шейпинге;

- рассмотреть рекомендации для организации питания при занятиях шейпингом.

### Тема 3.3. Оздоровительная аэробика.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть классификацию аэробики и основы базовой аэробики;

- проанализировать требования к организации занятий по аэробике и музыкальному сопровождению;

- охарактеризовать основные виды оздоровительной аэробики;

- разобрать основы безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.

### Тема 3.4. Атлетическая гимнастика.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- дать характеристику современных школ и систем силового совершенствования;

- рассмотреть классификацию упражнений используемых атлетической гимнастикой;

- проанализировать общие закономерности силовой тренировки, определяющие методику и выбор режимов при занятиях атлетической гимнастикой;

- выявить особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.

### Тема 3.5. Оздоровительный фитнес.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть специфику и особенности оздоровительного фитнеса;
- исследовать средства оздоровительного фитнеса и условия занятий;
- сформулировать общие рекомендации по организации питания в фитнесе;
- раскрыть правила разработки рабочих программ в фитнесе.

**2. Подготовка и написание реферата, объем работ – 0,2 з.е. (8 часов).** Объем реферата до 10-15 страниц машинописного текста. Тематика предлагается преподавателем. Возможен свободный выбор темы, согласованный с преподавателем. Согласно графика учебного процесса и самостоятельной работы студентов, выдача темы реферата производится на 2-ой неделе. Сдача готового реферата на 11-ой неделе. Защита реферата проводится на консультациях, во время, отведенное на контроль самостоятельной работы студентов.

*Структура реферата:*

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- выводы;
- список использованной литературы.

Во введении необходимо обосновать актуальность темы, сформулировать цель и задачи работы. Выводы формулируют в виде кратких тезисов, которые являются ответом на поставленные задачи. Список использованной литературы включает только те источники, на которые была ссылка в тексте реферата, и оформляется в соответствии с правилами библиографического описания. Если это необходимо, текст реферата может быть дополнен иллюстративным материалом.

*Предлагаемая тематика рефератов.*

1) Криотерапия – средство оздоровления и профилактики заболеваний.

Дополнительная литература.

Баранов А.Ю., Кидалов В.Н. Лечение холодом (Криомедицина). – СПб.: Атон, 1999. – 272 с.

Баранов А.Ю., Кидалов В.Н. Лечение холодом. – М.: Астрель, АСТ, 2000. – 160 с. (Вас лечит природа).

2) Система оздоровления Геннадия Малахова.

Дополнительная литература.

Малахов Г.П. Полная энциклопедия оздоровления. – СПб.: Крылов, 2006. – 400 с.

[http:// www.genesha.ru](http://www.genesha.ru)

3) Система Владимира Лободина (школа духовного и физического совершенства «Единство»).

Дополнительная литература.

Лободин В.Т. Формула здоровья. – СПб.: Невский проспект, 1999. – 187 с.

4) Система здоровья Юрия Андреева.

Дополнительная литература.

Андреев Ю. Новые «Три кита здоровья». – СПб.: Питер, 2007. – 384 с. (Серия «Храм здоровья»).

5) Система оздоровления Поля Брэгга.

Дополнительная литература.

Брэгг Поль С. Система оздоровления. Жизнь без лекарств. – СПб.: Золотой век, Лейла, 1999. – 512 с.

6) Система сохранения здоровья Л. Теля.

Дополнительная литература.

Тель Л.З. Кодекс здоровья: Евроазиатская система сохранения здоровья. – М.: АСТ, 2001. – 160 с.

7) Система здоровья Норбекова.

Дополнительная литература.

Норбеков М., Хван Ю. Уроки Норбекова. Дорога в молодость и здоровье. – СПб.: Питер, 2001.

Хван Ю. Система здоровья Норбекова. Расширенный и ускоренный курс. – СПб.: Прайм-Еврознак, М.: Олма-Пресс, 2001.

8) Восточные оздоровительные системы (йога, цигун, айкидо)

Дополнительная литература.

Бранд Рольф. Айкидо. – М.: Двойная звезда, Фаир, 1995.

Юу Гонбао. Иллюстрированный китайский цигун. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 288 с.

**3. Выполнение индивидуальных заданий по темам № 2,2; № 3,3; № 3,4. Объем работ – 0,3 з.е. (12 часов).**

Выдача заданий осуществляется преподавателем на лекции по соответствующей теме. Сдача заданий на семинарских занятиях.

1) Индивидуальное задание по теме 2.2. Аэробика Кеннета Купера. Выдача задания на 5-ой неделе, сдача задания на 8-ой неделе.

*Задачи:*

- ознакомиться с программами двигательной активности, разработанными центром аэробики и построенными по возрастному принципу;

- ознакомиться с программами ходьбы для лиц, имеющих лишний вес, для перенесших без осложнений операцию на сердце, для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями;

- ознакомиться с программами поддержания хорошего уровня физической подготовленности;

- ознакомиться с таблицами стоимости очков.

*Учебное задание.* Пользуясь предложенными программами, разработать вариант программы оздоровительных упражнений для лиц пожилого или среднего возраста с учетом уровня подготовленности и состояния здоровья (по выбору студента).

Методический материал: Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. Доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

2) Индивидуальное задание по теме 3.3. Оздоровительная аэробика. Выдача задания на 14-ой неделе, сдача задания на 16-ой неделе.

*Задачи:*

- сформулировать цель и задачи урока оздоровительной аэробики;

- определить методы организации занимающихся;

- подобрать средства и методы обучения или развития двигательных качеств (в зависимости от задач урока);

- подобрать музыкальное сопровождение занятия.

*Учебное задание.* Составить план-конспект урока оздоровительной аэробики для средних или старших школьников, отнесенных по уровню здоровья к основной, подготовительной или специальной медицинской группе (по выбору студента).

Методический материал: Физическая культура. Оздоровительная аэробика: учеб. пособие / Н.А. Брюханова, – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2006. – 116 с.

3) Индивидуальное задание по теме 3.4. Атлетическая гимнастика. Выдача задания на 15 -ой неделе, сдача задания на 17-ой неделе.

*Задачи:*

- сформулировать цель и задачи урока атлетической гимнастики;

- определить методы организации занимающихся;

– подобрать средства и методы развития силовых качеств.

*Учебное задание.* Составить план-конспект урока атлетической гимнастики для старших школьников.

Методический материал: Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без отягощений: Методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 80 с.

## **9. Реализация графика учебного процесса и самостоятельной работы**

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» читается на 4 курсе в 8 семестре. Объем дисциплины 140 часов. Из них на лекции отводится 34 часа, семинарские занятия 34 часа, самостоятельную работу 72 часа. Итоговая форма контроля – экзамен. Из 72 часов, отведенных на самостоятельную работу, 52 часа отведено на изучение теоретического курса, 8 часов на подготовку и защиту реферата, 12 часов на подготовку и защиту индивидуальных заданий. Выдача темы реферата производится на 2-ой неделе учебного процесса, сдача реферата на 11 неделе. Выдача индивидуального задания по теме 2.2. производится на 5-ой неделе, сдача задания на 8-ой неделе. Выдача индивидуального задания по теме 3.3. производится на 14-ой неделе, сдача задания на 16-ой неделе. Выдача индивидуального задания по теме 3.4. производится на 15-ой неделе, сдача задания на 17-ой неделе. Рубежное тестирование проходит на 3-ей, 12-ой и 17-ой неделях.

## ГРАФИК

учебного процесса и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии»

направления **032100.62**, факультета физической культуры и спорта, **4** курса на **8** семестр

№ п/п	Наименование дисциплины	Семестр	Число аудиторных занятий		Форма контроля	Часов на самостоятельную работу		Недели учебного процесса семестра																
			Всего	По видам		Всего	По видам	1	2	5	6	9	11	12	13	14	15	16	17					
1	Физкультурно-оздоровительные технологии	8	140	Лекции - 34	экзамен	72	ТО -52	ТО	ТО	ТО	ТО	ТО	ТО	ТО	ТО	ТО	ТО	ТО	ТО					
				семинары - 34			РФ - 8		ВРФ				СРФ											
							КН					КН												
							ИЗ - 12					ВЗ-1							ВЗ-2	ВЗ-3	СЗ-2	СЗ-3		
							РТ											РТ						РТ

**Условные обозначения:** ТО – изучение теоретического курса; РФ – реферат; ВРФ – выдача темы реферата; СРФ – сдача реферата; КН – контрольная неделя (аттестационная неделя); ИЗ – индивидуальные задания; ВЗ-1 –выдача задания по теме 2.2; СЗ-1 –сдача задания по теме 2.2; ВЗ-2 –выдача задания по теме 3.3; СЗ-2 –сдача задания по теме 3.3; ВЗ-3 – выдача задания по теме 3.4; СЗ-3 – сдача задания по теме 3.4.; РТ – рубежное тестирование



## 10. Методика применения кредитно-рейтинговой системы.

### Структура и содержание модулей дисциплины

№ п/п	Наименование модуля, срок его реализации	Перечень тем лекционного курса, входящих в модуль (Перечень тем в соответствии с п. 3.2)	Перечень семинарских занятий, входящих в модуль (Перечень тем в соответствии с п. 3.3)	Перечень самостоятельных видов работ, входящих в модуль, их конкретное наполнение (Перечень видов работ и их содержания в соответствии с п.3.5)	Реализуемые компетенции	Умения	Знания
1	<b>Модуль 1.</b> «Социокультурные эталоны здоровья». 1-я неделя – 3-я неделя	1.1. Античный и антропоцентрический эталоны здоровья 1.2. Адаптационный эталон здоровья	1. Античный и антропоцентрический эталоны здоровья 2. Адаптационный эталон здоровья (физиологические основы адаптации) 3. Адаптационный эталон здоровья (кодекс поведения Г. Селье)	Самостоятельное изучение теоретического курса по темам: 1.1; 1.2.	СК, ИК, ОПК	Умение работать с литературой, корректировать цели, задачи.	Социальные представления о здоровье, о социокультурных эталонах здоровья.



2	<p><b>Модуль 2.</b> «Индивидуальные программы оздоровления и профилактики заболеваний». 4-я неделя – 12-я неделя</p>	<p>2.1. Система природного оздоровления П.К. Иванова. 2.2. Аэробика Кеннета Купера 2.3. Система здоровья академика Н.М. Амосова 2.4. Натуральная Гигиена 2.5. Система здоровья Кацудзо Ниши 2.6. Макробиотика 2.7. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой</p>	<p>4. Система природного оздоровления П.К. Иванова 5. Аэробика Кеннета Купера 6. Система здоровья академика Н.М. Амосова 7. Натуральная Гигиена 8. Система здоровья Кацудзо Ниши (шесть правил здоровья) 9. Система здоровья Кацудзо Ниши (оздоровление кожи, оздоровление водой) 10. Макробиотика (макробиотика и болезни) 11. Макробиотика (советы по питанию) 12. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой</p>	<p>Самостоятельное изучение теоретического курса по темам: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7. Выполнение индивидуального задания по теме 2.2. Работа над рефератом.</p>	<p>ОПК, СПК, СК, ИК</p>	<p>Рефлексивные, аналитические, методические, конструктивные, гностические.</p>	<p>Знание индивидуальных систем оздоровления и возможностей их использования.</p>
---	--	--	--	---	-------------------------	---	---

3	<b>Модуль 3.</b> «Оздоровительная гимнастика». 13-я неделя – 17-я неделя	3.1. Ритмическая гимнастика 3.2. Шейпинг 3.3. Оздоровительная аэробика 3.4. Атлетическая гимнастика 3.5. Оздоровительный фитнес	10. Ритмическая гимнастика 11. Шейпинг 12. Оздоровительная аэробика 13. Атлетическая гимнастика 14. Оздоровительный фитнес	Самостоятельное изучение теоретического курса по темам: 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5. Выполнение индивидуальных заданий по темам 3.3; 3.4. Сдача реферата.	СПК, СК, СПК, ОПК	Коммуникативные, гностические, конструктивные: - подбирать адекватные средства и методы; - организовать практические занятия.	Методические основы оздоровительной гимнастики, ее виды, организационные формы, средства и методы.
---	---	---	--	---	----------------------	---	--



**Трудоемкость модулей и видов учебной работы в относительных единицах  
по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии»,  
факультета физической культуры и спорта, курса 4 на 8 семестр 2008 / 2009 уч. года**

№ п/ п	Название модульной дисциплин ы	Срок реализ ации модуля	Текущая работа (50 %)	Аттеста ция (50 %)	Итого							
			Виды текущей работы	Сдача зачета	Сдача экзамена							
			Посещае мость лекционн ых занятий	Работа на семинар ских занятия х	Промежуточ ный контроль	Подготов ка и защита реферата	Выполнен ие индивиду альных заданий					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	
1.	Всего зачетных единиц		8	10	18	6	8				50	100



Текущий и промежуточный контроль освоения студентом дисциплины осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы. Оценка работы студента проводится в 100-балльной шкале по каждому контролируемому виду учебной работы, а также по конкретному модулю. Оценка проставляется в ходе текущего контроля знаний по графику учебного процесса и при сдаче экзамена.

Перевод баллов 100-балльной в их числовые коэффициенты  
и буквенные оценки

Оценка в 100-балльной шкале	Оценка в традиционной шкале
84 – 100	5 (отлично)
67 – 83	4 (хорошо)
50 – 66	3 (удовлетворительно)
0 – 49	2 (неудовлетворительно)

## 11. Литература и информационные источники

### Основная литература

1. Архипова В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие / В.Л. Архипова; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2003. – 154 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издат. Центр «Академия», 2001. – 352 с.
3. Ганс Селье. Стресс без дистресса. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. Доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Ниши Кацудзо. Золотые правила здоровья. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 123 с.
6. Оздоровительная аэробика: Метод. Указания / Краснояр. гос. технич. Ун-т; Сост: Н.А. Брюханова, – Красноярск: КГТУ, 2002. – 19 с.
7. Шаталова Г.С. Жить не болея. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.

### Дополнительная литература

1. Агаджанян Н.А. Человек и биосфера. – М.: Знание, 1987.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Амосов Н.М. Природа человека. – Киев: Наукова думка, 1983.
4. Амосов Н.М. Преодоление старости. – М., 1996.
5. Амосов Н.М. Алгоритмы разума. – Киев: Наукова думка, 1979.
6. Амосов Н.М. Разум, человек, общество, будущее. – Киев: Байда, 1994.
7. Амосов Н.М. Моё мировоззрение. – Донецк: Сталкер, 1998.
8. Аристотель. Политика. Сочинения: В 4-х т. – М.: Мысль, 1983. – Т. 4. – 830 с.
9. Атланов Дмитрий. Макробиотика // Целительные силы. – 1998, № 1(19). – С. 20-23.
10. Баландин Р.К. В.И. Вернадский. – М.: Просвещение, 1987.
11. Вейдер Джо. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
12. Вернадский В.И. Кристаллография. – М.: Наука, 1987.
13. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 79 с.
14. Виру А.А., Юркемяэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
15. Власов С. Время собирать плоды. – М.: Молодая гвардия, 1984.
16. Востоков В.Ф. Тайны восточных целителей. – Донецк: Сталкер, 1999. – 320 с.
17. Ганс Селье. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медгиз, 1960.
18. Ганс Селье. На уровне целого организма. – М.: Наука, 1972.
19. Гелецкий В.М. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта / В.М. Гелецкий; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004. – 113 с.
20. Гоголан М.Ф. Попрощайтесь с болезнями. – М.: Советский спорт, 1999. – 304 с.

21. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 2000. – 496 с.

22. Горен М., Осава Дж., Атеров. Путь к здоровью. – СПб.: ТОО «Лейла», 1993. – 464 с.

23. Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.

24. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. Изд. 2-е, перераб. И доп. – СПб.: Наука, 1991. 335 с.

25. *Золотарев Ю.Г. Здоровья вам хорошего. – Новосибирск: Наука, 1993.*

**26. Золотарев Ю.Г. Человек, прошу тебя... - Новосибирск: Согласие, 1998.**

**27. Золотарев Ю.Г. Постарайся быть здоровым! - СПб.: Диля, 1999. – 256 с.**

**28. Золотарев Ю.Г. Как получить своё здоровье без лечения. - Гомель: БРАНДТИ, 1992.**

**29. Золотарев Ю.Г. Новое – небывалое. – СПб.: Марина, М.: КСП, 1983.**

30. Зыков Б.К. Музыкальные ритмы здоровья. – Воронеж: Центр.-Чернозём. Книж. Изд-во, 1990. – 179 с.

31. *Иванов П.К. Труды. – М.: Кокон, 1992*

**32. Казначеев В.П. Феномен человека. – Новосибирск: Кн. Изд-во, 1991.**

33. Каменев Ю.Я. А.С. Залманов. Капилляротерапия и натуротерапия болезней. – СПб.: Невский проспект, 2004. – 256 с.

**34. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. Пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.**

35. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – Киев: Здоровья, 1990. – 171 с.

36. Лоуренс Дэбби. Аквааэробика: Упражнения в воде: Практическое руководство. – М.: Фаир-Пресс, Гранд, 2000. – 256 с.

37. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

38. Малахов Г.П. Оздоровительные системы и практики. – СПб.: «Генеша», 1999. – 188 с.

39. Малахов Г.П. Законы оздоровления. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 189 с.

40. Малахов Г.П. Закаливание и водолечение. – Донецк: Сталкер, 2003. – 174 с.
41. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Евразия, 1999. – 432 с.
42. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1972.
43. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
44. Москатова А.К. Макробиотика – фундамент здоровья и психофизического совершенства человека // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 55-58.
45. Мюллер И.П. Моя система: очищение движением. – СПб.: Невский проспект, 1999. – 158 с.
46. Ниши Кацудзо. Система естественного омоложения. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 128 с.
47. Ниши Кацудзо. Система оздоровления Ниши. Основы макробиотики. – СПб.: А.В.К. – Тимошка, 2001. – 128 с.
48. Ниши Кацудзо. Оздоровление сосудов и крови. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 124 с.
49. Ниши Кацудзо. Энергетическое дыхание. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 128 с.
50. Ниши Кацудзо. Очищение души: уроки медитации. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 128 с.
51. Ниши Кацудзо. Энергетическое питание: макробиотика. – СПб.: Невский проспект, 2001. – 124 с.
52. Оздоровительная аэробика: Метод. Указания / Краснояр. гос. технич. Ун-т; Сост: Н.А. Брюханова, – Красноярск: КГТУ, 2002. – 19 с.
53. Осава Джордж. Макробиотика Дзен. – Свердловск, 1991.
54. Петров П.К. Грация и сила: Атлетическая гимнастика для женщин. – М.: Советский спорт, 1989. – 62 с.
55. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
56. Платон. Государство. Собрание сочинений: В 4 т. – М.: Мысль, 1994. – 3 т.
57. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
58. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.



59. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 77 с.

60. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без отягощений: Методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 80 с.

61. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике. – Новосибирск: Академгородок, 1999. – 180 с.

62. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**63. Черкасов В.Г. Сотвори добро. – М.: Современник, 1980.**

64. Чижевский А.Л. Аэроионификация в народном хозяйстве. – М.: Госпланиздат, 1960.

65. Шаталова Г.С. Здоровье человека: философия, физиология, профилактика. – М.: Знание, 1997. – 464 с.

66. Шаталова Г.С. Философия здоровья. – М.: «Елен и К», 1997. – 224 с.

67. Шаталова Г.С. Выбор пути. – Екатеринбург: Литур, 2002. – 240 с.

68. Шаталова Г.С. Целебное питание. – Екатеринбург: Литур, 2005. – 320 с.

69. Шаталова Г.С. Азбука здоровья и долголетия. – М.: Энергоиздат, 1995. – 288 с.

70. Шелтон Г.М. Натуральная гигиена. – СПб.: ТОО «Лейла», 1993. – 352 с.

71. Шелтон Г. Здоровье для всех. – М.: Советский спорт, 2001. – 288 с.

72. Шелтон Г. Ортоτροφия: основы правильного питания и лечебного голодания. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.

## **12. Методика проведения промежуточной и итоговой аттестации по дисциплине**

Текущая аттестация проводится в виде рубежного тестирования при помощи банка тестовых заданий. Рубежное тестирование проводится на 3-ей, 12-ой и 17-ой неделях. 9-я неделя семестра – аттестационная. Аттестация производится на основании итога работы по первому модулю и выполнения первого индивидуального задания. Итоговая аттестация по дисциплине – экзамен, устный по билетам.

### *Вопросы для подготовки к экзамену*

1. Наиболее общие представления о здоровье.
2. Компоненты структуры социокультурного эталона здоровья.
3. Античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность.
4. Основные положения античной концепции здоровья.
5. Античные пути оздоровления.
6. Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация, или раскрытие творческого и духовного потенциала личности.
7. Гуманистическая концепция здоровья А. Маслоу.
8. Характеристики здоровой личности в гуманистической модели.
9. Адаптационная модель здоровой личности.
10. Основные компоненты (или аспекты) общей адаптированности человека: биологический и социальный.
11. Что такое адаптация?
12. Охарактеризуйте стадии общего адаптационного синдрома Г.Селье.
13. Что такое стресс с точки зрения Г.Селье?
14. Какими реакциями поддерживается постоянство внутренней среды организма?
15. Понятие «гетеростаза» и его отличие от гомеостаза.
16. Альтруистический эгоизм и его роль в социальной адаптации личности.
17. Каково назначение кодекса поведения Г.Селье?
18. Биологические корни кодекса поведения Г. Селье.
19. На чём основана система природного оздоровления П.К. Иванова?
20. Что представляет собой система практических советов «Детка»?
21. Что происходит в организме человека при обливании холодной водой?
22. В чём заключается исцеляющий эффект «сознательного терпения»?
23. Какое влияние на организм оказывает хождение босыми ногами по земле (снегу)?
24. Что такое принцип равновесия по К.Куперу?
25. Основные принципы сбалансированного питания, рекомендуемые Центром аэробики Купера.

26. Тесты для определения физической подготовленности К.Купера.

27. Программы аэробики Купера, построенные по возрастному принципу.

28. Программы поддержания хорошего уровня физической подготовленности.

29. Составление личной программы оздоровительных упражнений (по К. Куперу).

30. Когда, где и почему возникло движение, которое называется Натуральная Гигиена?

31. Что такое Натуральная Гигиена?

32. Какие разделы освещает Натуральная Гигиена?

33. В чём заключается комплексный подход к организму человека?

34. Феномен здоровья и феномен болезни с точки зрения Натуральной Гигиены.

35. Раскройте «концепцию пяти видов связей».

36. Какова роль питания в Натуральной Гигиене?

37. Как Натуральная Гигиена относится к лекарственной терапии?

38. Каковы основные идеи системы Н.М. Амосова?

39. Как влияют на здоровье человека доставшиеся ему в наследство от животных биологические чувства?

40. Что такое количественный подход к понятию здоровья?

41. Как тренировать основные системы организма?

42. Какое значение придаёт Амосов физкультуре? Почему?

43. Что необходимо определить, прежде чем приступить к физическим упражнениям? Как это сделать?

44. Какие физические упражнения предпочитает Амосов?

45. От чего и как зависит количество движений при занятиях гимнастикой?

46. Что вкладывает Амосов в понятие «Режим Ограничений и Нагрузок»?

47. Общие сведения о системе Кацудзо Ниши, её создание.

48. Шесть правил здоровья, сформулированные Ниши.

49. Методы водолечения по системе Ниши.

50. Лечение и оздоровление с помощью воздушных ванн (по системе Ниши).

51. Рациональное дыхание в системе Ниши.

52. Что такое макробиотика и какова её основная идея?

53. Как макробиотика подходит к фазам развития заболевания?
54. Уровни проявления болезни с точки зрения макробиотики.
55. Принцип равновесия в пище.
56. Правила приготовления пищи в макробиотике.
57. Как макробиотика относится к животной пище?
58. Советы макробиотики по питанию.
59. Каковы, с точки зрения макробиотики, должны быть результаты правильного питания?
60. Каковы основные составляющие системы естественного оздоровления Г.С. Шаталовой?
61. Правильное дыхание – важнейший элемент системы естественного оздоровления.
62. Какова роль движения в системе Шаталовой?
63. Что такое динамическая аутогенная тренировка?
64. В чём заключается смысл видового питания?
65. Особенности видового питания.
66. Целебное питание в системе естественного оздоровления.
67. Содержание ритмической гимнастики, формы и режимы занятий.
68. Рекомендации для составления комплексов упражнений ритмической гимнастики.
69. Понятие «классический шейпинг» и его особенности.
70. Основы методики занятий шейпингом.
71. Рекомендации по питанию при шейпинг-тренировке.
72. Понятие аэробики, её классификация.
73. Что такое базовая аэробика?
74. Какова структура урока по аэробике?
75. Общие основы методики проведения занятий по аэробике.
76. Как определяется оптимальная нагрузка при занятиях аэробикой?
77. Как подбирается музыка для урока аэробики?
78. Что означает безопасность в аэробике?
79. Охарактеризуйте оздоровительную аэробику на степе.
80. Слайд аэробика и её основные методические положения.
81. Аэробика с мячами, как разновидность оздоровительной аэробики.
82. Понятие аквааэробики и её особенности.
83. Функциональное воздействие на организм занятий в воде.
84. Варианты выполнения дыхательных упражнений при занятиях аквааэробикой.
85. Упражнения для сердечно-сосудистой и мышечной систем в занятиях аквааэробикой.

86. Что такое атлетическая гимнастика, на что она направлена и каковы её задачи?

87. Дать понятия основных современных школ и систем силового совершенствования.

88. Какие умения и навыки формируются в процессе занятий атлетической гимнастикой?

89. Охарактеризуйте шесть групп специальных упражнений, используемых атлетической гимнастикой.

90. Каковы общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастике?

91. Какие наиболее типичные методы силовой тренировки используются в атлетической гимнастике?

92. Сформулируйте условия, которые определяют особенности занятий А.Г. и эффективную организацию их.

93. Какими специфическими приёмами пользуются при занятиях атлетической гимнастикой?

94. Особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.

95. Характерные особенности фитнеса.

96. Охарактеризовать основные средства оздоровительного фитнеса.

97. Разработка рабочих программ в фитнесе.

### *Структура банка тестовых материалов*

1	2	М:1	М:М	С	П	Д	
1. Социокультурные эталоны здоровья	1.1. Античный и антропоцентрический эталоны здоровья	2	7	3	-	4	16
	1.2. Адаптационный эталон здоровья (биологическая и социальная адаптация)	15	7	4	2	12	40
2. Индивидуальные программы оздоровления и профилактики заболеваний	2.1. Система природного оздоровления П.К. Иванова	13	1	1	1	4	20
	2.2. Аэробика Кеннета Купера	10	5	2	1	2	20
	2.3. Система здоровья академика Н.М. Амосова	7	2	3	1	7	20
	2.4. Натуральная Гигиена	5	7	6	1	1	20
	2.5. Система здоровья Кацудзо Ниши	20	7	5	3	5	40
	2.6. Макробиотика	11	10	9	2	8	40
	2.7. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой	11	5	2	-	4	22
3. Оздоровительная гимнастика	3.1. Ритмическая гимнастика	10	3	3	1	3	20
	3.2. Шейпинг	11	3	2	2	2	20
	3.3. Оздоровительная аэробика	6	7	2	2	3	20
	3.4. Атлетическая гимнастика	9	2	1	-	9	21
	3.5. Оздоровительный фитнес	8	4	3	1	5	21
ИТОГО		138	70	46	17	69	340
%		41	20	14	5	20	100

**Физкультурно-оздоровительные технологии.**

Организационно-методические указания по освоению дисциплины.

*Методические указания.*

Составители: Архипова Валентина Леонидовна, доцент кафедры  
ТОФК,  
Какухин Александр Дмитриевич, к.п.н., профессор  
кафедры ОУФК

Издательско-полиграфический комплекс  
Сибирского федерального университета  
660041 Красноярск, пр. Свободный, 79