

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вологодский государственный университет» (ВоГУ)
Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и переподготовки кадров (МРЦПК)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образовательной
деятельности

С.Б. Виноградова

2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«ФИТНЕС-ТРЕНЕР»

ВОЛОГДА
2019

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Аннотация программы

Назначением программы профессиональной переподготовки «Фитнес-тренер» является формирование новых профессиональных компетенций для выполнения следующих видов профессиональной деятельности: педагогической; культурно-просветительской и методической в различных сферах физической культуры. Программа предусматривает освоение слушателями следующих дисциплин:

- Анатомия, физиология организма человека
- Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом
- Теория и методика занятий степ-аэробикой
- Теория и методика занятий фитбол - аэробикой
- История развития фитнеса
- Теория и методика занятий базовой аэробикой
- Теория и методика занятий Хатха-йогой
- Теория и методика скандинавской ходьбы
- Гигиена
- Теория и методика занятий детским фитнесом

1. 1. Цель реализации программы

Целью реализации программы профессиональной переподготовки «Фитнес-тренер» является освоение слушателями основ фундаментальных знаний в области фитнес-индустрии, теоретической подготовки к их практической деятельности в данной области, формирование у обучающихся профессионального мировоззрения, познавательной активности и интереса к проблемам фитнеса, направленных на удовлетворение потребностей занимающихся в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации.

1. 2. Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший программу, должен

знать:

- в области общепедагогической деятельности:
 - основы методики преподавания различных видов фитнеса и приемов современных фитнес - направлений;
 - методологические основы и принципы современных направлений фитнес-индустрии;
 - основы общих и специальных дисциплин программы профессиональной переподготовки в объеме, необходимом для решения типовых задач в будущей профессиональной деятельности;
 - пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;
 - приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства. Нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи. Конвенция о правах ребенка. Трудовое законодательство.
- в области воспитательной деятельности:
 - основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования;
 - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности;

- научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки;
- основы методик воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных фитнес - технологий;
- нормативные правовые, руководящие и инструктивные документы, регулирующие организацию и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов);
 - в области развивающей деятельности:
 - общие закономерности организации образовательного процесса;
 - теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся;
 - основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью;
 - социально-психологические особенности и закономерности развития детско-взрослых сообществ.
- уметь:**
 - в области общепедагогической деятельности:
 - разрабатывать и реализовать программы учебной дисциплины «Фитнес-тренер» в рамках различных программ в фитнес индустрии;
 - осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями фитнес центров;
 - разрабатывать и реализовать программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;
 - планировать и проводить тренировочные занятия по различным фитнес направлениям;
 - систематически анализировать эффективность тренировочных занятий и подходов к обучению по фитнес направлениям;
 - организовывать, осуществлять контроль и оценку достижений, текущих и итоговых результатов освоения по различным фитнес программам;
 - формировать мотивации к тренировочным занятиям;
 - в области воспитательной деятельности:
 - регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;
 - реализовывать воспитательные возможности спортивной деятельности ребенка и взрослого;
 - использовать воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.
 - в области развивающей деятельности:
 - выявлять в ходе наблюдения поведенческие и личностные проблемы обучающихся, проектировать психологически безопасную и комфортную образовательную среду;
 - применять психолого-педагогические технологии, необходимые для адресной работы с различными контингентами учащихся. Взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического сопровождения. Разрабатывать (совместно с другими специалистами) и реализовывать совместно с родителями программы индивидуального развития ребенка;
 - развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
 - разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы по фитнес направлениям с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.

владеть:

- в области общепедагогической деятельности:

- формами и методами обучения фитнес технологий, оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей и взрослых;
- современными психолого-педагогическими технологиями, основанными на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде;
- специальными подходами к обучению направлений в фитнесе в целях включения в тренировочный процесс всех обучающихся;
- информационно – коммуникационной компетентностью;
 - в области воспитательной деятельности:
 - приемами воспитательной деятельности с учетом культурных различий детей и взрослых, половозрастных и индивидуальных особенностей;
 - поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;
 - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям и взрослым, оказавшимся в конфликтной ситуации или неблагоприятных условиях;
 - находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися;
 - владеть методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п;
 - сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач.
 - в области развивающей деятельности:
 - профессиональной установкой на оказание помощи любому человеку вне зависимости от его реальных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья;
 - навыками использования документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) ;
 - навыками составления планов индивидуальных тренировок по различным фитнес направлениям обучающегося;
 - владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся;
 - осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик.

1.3 Требования к уровню поступающего на обучение: лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование (бакалавриат, магистратура или специалитет) или получающие непрофильное высшее образование (бакалавриат, магистратура), непрофильное среднее образование, опыт профессиональной деятельности в области фитнес-услуг, осуществляемых в фитнес-центрах, фитнес-клубах, оздоровительных студиях и других объектах фитнеса конкретных форматов.

1.4 Трудоемкость обучения: 252 часа.

1.5 Форма обучения: очная с применением ДОТ

1.6 Квалификация: программа завершается итоговой аттестацией в форме итогового аттестационного экзамена. При получении положительной оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно) слушателю присваивается квалификация «Фитнес-тренер».

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план программы профессиональной переподготовки «Фитнес-тренера»

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего	Из них:			Формы контроля
			ЛК	ПЗ	Самост. работа	
1	Анатомия, физиология организма человека	10	4	4	2	зачет
2	Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом	24	10	10	4	зачет
3	Теория и методика занятий степ-аэробикой	28	16	8	4	зачет
4	Теория и методика занятий фитбол - аэробикой	24	12	8	4	зачет
5	История развития фитнеса	22	12	-	10	экзамен
6	Теория и методика занятий базовой аэробикой	64	30	24	10	экзамен
7	Теория и методика занятий Хатха-йогой	18	8	6	4	зачет
8	Теория и методика скандинавской ходьбы	30	12	12	6	зачет
9	Гигиена	8	6	-	2	зачет
10	Теория и методика занятий детским фитнесом	24	10	8	6	зачет
Всего часов программы		252	120	80	52	
	Итоговая аттестация					Итоговый аттестационный экзамен

2.2. Календарный учебный график

Дисциплина курса	Срок освоения (недель)
Анатомия, физиология организма человека	0,5
Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом	1,5
Теория и методика занятий степ-аэробикой	2
Теория и методика занятий фитбол - аэробикой	1,5
История развития фитнеса	1
Теория и методика занятий базовой аэробикой	4
Теория и методика занятий Хатха-йогой	1
Теория и методика скандинавской ходьбы	2
Гигиена	0,5
Теория и методика занятий детским фитнесом	1
Итоговый аттестационный экзамен	0,5
ИТОГО, недель	15,5

2.3. Оценочные средства контроля освоения программы: итоговый аттестационный экзамен.

Вопросы к итоговому аттестационному экзамену по программе профессиональной переподготовки «Фитнес-тренер»:

1. Укажите значение анатомии и физиологии в деятельности фитнес тренера. Укажите части, области тела человека. Плоскости симметрии, оси вращения.
2. Дайте классификацию соединений костей (непрерывные, полупрерывные, прерывные соединения). Укажите основные и вспомогательные элементы суставов. Дайте классификацию и укажите строение мышц.
3. Дайте общее понятие о внутренних органах. Укажите классификацию внутренних органов по строению и функции.
4. Раскройте содержание процессов адаптации систем организма к физическим нагрузкам.
5. Сформулируйте предмет, задачи и методы гигиены.
6. Раскройте гигиенические требования к выбору места спортивных сооружений, строительным материалам, планировке спортивных сооружений. Раскройте гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, освещению, отоплению, вентиляции спортивных сооружений, отделочным материалам.
7. Дайте характеристику правил личной гигиены при занятиях различными видами физических упражнений и спорта.
8. Укажите гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Раскройте содержание общих и местных закаливающих процедур.
9. Что понимается под термином «фитнес». Какую пользу дает фитнес человеку.
10. История развития фитнеса в Греции, Древнем Риме, Индии, Китае.
11. История развития фитнеса в Америке, России.
12. Перечислите и раскройте основные направления групповых программ в современном фитнесе.
13. Структура занятий базовой аэробикой. Виды аэробики. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
14. Способы регулирования нагрузки на занятиях базовой аэробикой. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой.
15. Задачи, продолжительность и основное содержание подготовительной, основной, заключительной части комплекса базовой аэробики.
16. Методика составления комплекса упражнений танцевальной аэробики. Подбор музыкального сопровождения для занятий аэробикой.
17. Основы построения и организации занятий с людьми разных возрастных групп. Индивидуальный подход и персональный тренинг в базовой аэробике.
18. История развития систем «пилатес» и «стрейчинг».
19. Методы, средства и методические приемы при проведении занятий «стретчингом» и «пилатесом». Способы проведения упражнений «стретчингом» и «пилатесом»
20. Особенности проведения «стретчинга» и «пилатеса» в различных учреждениях.
21. Основы разработок упражнений систем «пилатеса» и «стрейчинга».
22. Раскройте историю возникновения степ-аэробики. Раскройте основы техники безопасности на занятиях степ-аэробики.
23. Раскройте требования к методике проведения степ-аэробики. Раскройте методы и формы организации занятий степ-аэробикой.
24. Раскройте оздоравливающее действие занятий степ-аэробикой на организм занимающихся. Раскройте содержание занятий степ-аэробикой.
25. История возникновения фитбол - аэробики. Основы техники безопасности на занятиях фитбол – аэробикой.
26. Общие требования к методике проведения фитбол - аэробики. Средства, формы и методы фитбол - аэробики.
27. Основные принципы и закономерности воспитания физических качеств средствами фитбол – аэробики.

28. Подбор упражнений для развития и совершенствования всех физических качеств средствами фитбол – аэробики.
29. Основные понятия йоги. Ступени йогических поз и дыхания. Семь жизненных принципов йоги для сохранения здоровья. Организация мест занятий хатха – йогой. Выбор времени для занятий.
30. Правила выполнения и классификация йоговских асан.
31. Костно-мышечная система. Слагаемые осанки. Опорный аппарат осанки. Роль йоговских асан и правила их выполнения. Роль сводов стопы в формировании осанки.
32. Роль йоговских асан и правила их выполнения для различных систем организма.
33. Раскройте предпосылки появления скандинавской ходьбы. Раскройте этапы развитие скандинавской ходьбы в Финляндии.
34. Дайте характеристику инвентаря для занятий скандинавской ходьбой. Раскройте показания и противопоказания к занятиям скандинавской ходьбой.
35. Раскройте применение скандинавской ходьбы в лечении и профилактике заболеваний различных систем организма
36. Дайте характеристику базовой техники ходьбы с палками. Раскройте варианты техники ходьбы с палками: ходьба в гору, ходьба при спуске с горы. Дайте характеристику типичным ошибкам в технике ходьбы.
37. Раскройте методику обучения технике ходьбы с палками (частные задачи и средства). Раскройте структуру занятий скандинавской ходьбой.
38. История «Детского фитнеса». Методы, средства и методические приемы при проведении занятий «Детским фитнесом»
39. Способы проведения упражнений «Детским фитнесом». Основы при разработке упражнений «Детским фитнесом».
40. Особенности проведения «Детского фитнеса» в различных учреждениях. Дыхательные упражнения и их характеристика.
41. Упражнения на развитие подвижности и эластичности в суставах. Виды детского фитнеса.

2.4. Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы требует наличия следующих материально-технических условий:

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория	Лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Аудитория	Практические, семинарские занятия	Бланки методик, методические пособия к практическим занятиям.
Спортивный зал	Практическая работа	Тренажеры, фитболы, коврики для йоги, гантели, степы и прочий спортивный инвентарь

Разработчики программы старшие преподаватели кафедры ФК и АФВ :

И.Ю. Соколова
А.Г. Митрофанова

Директор МРЦПК

Т.А. Кормановская

Начальник службы ДОП

Н.В. Носова

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Анатомия и физиология организма человека» являются освоение обучающимися основ фундаментальных знаний в области анатомии и физиологии человека, способствующие целостному восприятию структуры и функций органов, целостному представлению о строении тела человека, функциях его органов и систем.

Задачи изучения дисциплины:

сформировать у обучающихся профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам физической культуры и спорта на основе знаний анатомии и физиологии человека;

обеспечить освоение обучающимися основ фундаментальных знаний в области анатомии и физиологии с целью целостное осмысление профессиональной деятельности;

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Анатомия и физиология организма человека» изучает основные положения, термины и понятия анатомии и физиологии человека, на основании которых у слушателей формируется целостное представление о строении и функционировании организма человека. Дисциплина является основой профессиональной подготовки будущего фитнес-тренера и базой для изучения всех последующих дисциплин.

Для успешного освоения дисциплины «Анатомии и физиологии» слушателям требуются знания в области школьного курса биологии, раздела анатомия.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Анатомия и физиология организма человека».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: строение и функционирование тела человека; топографию органов и функциональных систем; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом;

уметь: объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в подвижных соединениях частей тела; уметь найти проекцию основных органов и систем на поверхности тела;

владеть: навыками анатомического анализа положений и движений тела; способностью предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (кости, связки и т.д.), специфические спортивные травмы и их последствия.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Анатомия и физиология организма человека»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Анатомия опорно-двигательного аппарата	6		4	2	
2	Физиология систем организма лимитирующей двигательную деятельность.	4	4			
	Всего часов	10	4	4	2	Зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины «Анатомия и физиология организма человека»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Анатомия опорно-двигательного аппарата	Практическое занятие. Анатомия скелета человека. Оси, плоскости и части тела. Классификация костей скелета. Строение позвоночного столба. Строение верхней и нижней конечности. Особенности строения черепа. Виды суставов и типы движения в них. Практическое занятие. Строение скелетных мышц. Анатомия мышц туловища. Анатомия мышц верхних конечностей. Анатомия мышц нижних конечностей. Анатомический анализ движений и положений тела.
2	Физиология систем организма лимитирующей двигательную деятельность.	Лекция. Физиология систем организма обеспечивающих двигательную деятельность. Физиология нервной системы и эндокринного аппарата. Физиология сердечно-сосудистой системы. Физиология органов дыхания. Физиология систем пищеварения, выделения. Обмен веществ и энергии.
	Используемые образовательные технологии	Проблемное изложение материала на лекциях и практических занятиях, ответы на вопросы по теме занятий.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Юрайт, 2019. — 416 с. 2. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. – Электрон. текстовые дан.- Москва: Советский спорт, 2012. - 624 с. 3. Замараев, В. А. Анатомия [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>образования / В. А. Замираев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2019. — 268 с.</p> <p>4. Кабанов, Н. А. Анатомия человека [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва: Юрайт, 2019. — 464 с.</p> <p>5. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 414 с.</p> <p>6. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник / М. Ф. Иваницкий. - Изд. 13-е. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Анатомия и физиология организма человека»

1. Укажите значение анатомии и физиологии в деятельности фитнес тренера.
2. Дайте общее понятие о клетке, органе, системе органов, аппарате органов, организме.
3. Укажите части, области тела человека. Плоскости симметрии, оси вращения.
4. Дайте классификацию соединений костей (непрерывные, полупрерывные, прерывные соединения). Укажите основные и вспомогательные элементы суставов.
5. Раскройте анатомию позвоночного столба и его отделов. Укажите строение грудной клетки.
6. Раскройте строение пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
7. Раскройте строение таза в целом и свободной нижней конечности. Стопа как целое.
8. Дайте классификацию и укажите строение мышц. Охарактеризуйте вспомогательный аппарат мышц, укажите его значение.
9. Раскройте строение поперечнополосатой мышечной ткани.
10. Раскройте анатомию мышц спины.
11. Раскройте анатомию мышц груди и живота. Укажите функциональное значение мышц брюшного пресса.
12. Мышцы и фасции верхней конечности.
13. Мышцы и фасции нижних конечностей.
14. Дайте общее понятие о внутренних органах. Укажите классификацию внутренних органов по строению и функции.
15. Укажите общее строение и функции системы пищеварения.
16. Укажите внешнее и внутреннее строение органов дыхания. Раскройте их функции.
17. Раскройте анатомию и физиологию системы мочевого выделения.
18. Раскройте общую анатомию кровеносных сосудов. Укажите строение и функции сердца человека.
19. Раскройте строение нервной системы человека и ее значение в организме. Дайте классификацию нервной системы, взаимосвязь ее отделов.

20. Дайте общее понятие об органах чувств, их значение в жизни человека.
21. Дайте характеристику желез внутренней секреции, их классификацию, отличия системы желез внутренней секреции от системы желез внешней секреции.
22. Раскройте содержание процессов адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.
23. Раскройте содержание процессов адаптации дыхательной системы к физическим нагрузкам.
24. Раскройте содержание процессов адаптации системы желез внутренней секреции к физическим нагрузкам.
25. Раскройте содержание процессов адаптации системы пищеварения к физическим нагрузкам.
26. Раскройте содержание процессов адаптации опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом» являются: овладение слушателями основами взаимодействия разума и тела при выполнении упражнений, умением чувствовать и контролировать свое тело увеличения прочности тела, развития мышц корпуса, улучшения осанки, баланса и координации.

Задачи изучения дисциплины:

- получить представление о развитии умения правильной активации мышц и формировании контроля над телом.
- привить интерес к здоровому образу жизни.
- приобрести знания в области оздоровительных видов гимнастики.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом» изучает наиболее общие закономерности улучшения осанки, мышечного корсета, развитие танцевальности и выразительности. «Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом» являются основой профессиональной подготовки будущего специалиста по физической культуре, в связи с чем выступает одной из дополнительных дисциплин для изучения всех последующих.

Для успешного освоения дисциплины «Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом» слушателям требуются знания в области анатомии, физики, химии, физической культуры в объеме школьного курса.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: основы мышечной и костной составляющей корсета;

уметь: подобрать упражнения на укрепление мышц, профилактики осанки, чувствовать и контролировать своё тело;.

владеть: средствами и методами при подборе упражнений системы «Пилатес» и «Стретчинг».

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом».

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Краткие сведения о программе «Пилатес».	4	2		2	
2	Краткие сведения о программе «Стретчинг».	4	2		2	
3	Дыхательные упражнения как Основа фитнес направлений	2	2			
4	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	2	4			
	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	2		2		

	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	2		2		
	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.	2		2		
	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2		2		
	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	2		2		
	Всего часов	24	10	10	4	зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины «Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Краткие сведения о программе «Пилатес».	<p>Лекция.</p> <p>В 1920-е годы тренер Джозеф Пилатес представил в Америке эффективный комплекс упражнений, который должен был помочь травмированным спортсменам и танцорам восстановиться и вернуться в свою прежнюю физическую форму. С тех самых пор и возникло направление пилатеса, которое обрело колоссальную популярность в последние 10-15 лет.</p> <p>Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.</p>
2	Краткие сведения о программе «Стретчинг».	<p>Лекция</p> <p>Понятия, виды, методы и методика «Стретчинга»</p>
3	Дыхательные упражнения как Основа фитнес направлений	<p>Практическое занятие</p> <p>Знакомство с видами дыхания, их различие на практике. Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Ритм дыхания во время выполнения упражнений.</p> <p>Метод Пилатеса использует «рёберное» дыхание которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в лёгкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.</p> <p>Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа..</p>
	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	<p>Практическое занятие</p> <p>Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.</p> <p>Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.</p>
	Упражнения для коррекции и	Практическое занятие

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
	укрепления мышечного корсета	Упражнения сидя, лежа на спине, на животе, на боку. (Планка, Плавание, Сотня, Мост, Лодка и т.д.)
	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	Практическое занятие Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренного, плечевых.
	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.	Практическое занятие Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника стоя, сидя, лежа на спине.
	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	Практическое занятие Упражнения на растяжку мышц ног, ягодиц, спины, живота, боковых мышц, мышц рук.
	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	Практическое занятие Упражнения на баланс. Комплекс упражнений с мячами. Упражнения на степе. Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г. 2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г. 3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г. 4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г. 5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г. 6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г. 7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский 8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г. 9. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет)

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993</p> <p>10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физическойкультуры.</p> <p>11. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика проведения занятий пилатесом и стрейчингом»

- 1.История «Пилатес».
2. История «Стретчинг».
3. Методы, средства и методические приемы при проведении занятий «Стретчингом» и «Пилатесом»
4. Способы проведения упражнений «Стретчингом».
5. Способы проведения упражнений «Пилатесом».
6. Основы разработке упражнений «Пилатеса».
7. Особенности проведения «Стретчинга» в различных учреждениях.
8. Особенности проведения «Пилатеса» в различных спортивных учреждениях.
9. Дыхательные упражнения и их характеристика.
- 10.Упражнения на развитие подвижности и эластичности в суставах.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СТЕП-АЭРОБИКИ»

1. Общая характеристика программы

1.1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика степ-аэробики» является освоение слушателями основ фундаментальных знаний и практических навыков проведения занятий степ-аэробикой.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у слушателей представления о предпосылках появления и развития степ-аэробики как физкультурно-спортивного направления;
- ознакомить слушателей с общими основами организации и методики проведения занятий степ-аэробикой, с механизмами действия физических упражнений на организм;
- приобрести практические умения определения методики занятий степ-аэробикой и ее особенностей с учетом возраста, пола, тренированности организма;
- освоить правильность подбора музыкального сопровождения для занятий степ-аэробикой с различными возрастными группами;
- освоить технику базовых шагов в степ-аэробике и их практического использования при занятиях с различными группами занимающихся;
- сформировать у слушателей стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности.

1.2 Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Теория и методика степ-аэробики» построена таким образом, чтобы дать слушателю более широкое представление о предмете, методические рекомендации по проведению занятий степ-аэробикой, основных сферах ее применения как специфического способа проведения занятий по фитнес-аэробике.

1.3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика степ-аэробики».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- предпосылки появления и развития степ-аэробики как физкультурно-спортивного направления;
- особенности методических рекомендации по проведению занятий степ-аэробикой как самостоятельной дисциплины, так и используемой в комплексе с другими фитнес-направлениями;
- особенности методики проведения занятий степ-аэробикой с различными группами;
- методы и организацию комплексного контроля состояния организма при нагрузках на занятиях с применением степов;
- особенности проведения занятий с различными группами населения;
- особенности степ-аэробики как самостоятельной дисциплины, так и используемой в комплексе с другими фитнес - направлениями;
- механизмы действия и физиологического влияния степ-аэробикой на отдельные органы, системы и организма в целом;
- классификацию и разновидности упражнений на степах и технику основных шагов.

уметь:

- организовать занятия степ-аэробикой с разным контингентом занимающихся в зависимости от их подготовки;
- провести экспресс диагностику функционального состояния организма;
- провести занятие степ-аэробикой в зависимости от контингента занимающихся;
- подобрать соответствующее музыкальное сопровождение.

владеть:

- методикой занятий и составить комплекс степ-аэробикой с учетом возраста, пола, тренированности организма;
 - подобрать соответствующее музыкальное сопровождение;
- провести занятие по степ-аэробике в зависимости от контингента занимающихся.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Теория и методика степ-аэробики»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Общие основы методики проведения занятий степ-аэробикой.	10	6	0	4	
1.1	Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой. История возникновения степ-аэробики. Методы и формы организации занятий степ-аэробикой	2	2		4	
1.2	Подбор и техника выполнения упражнений для развития мышц ног, ягодиц, мышц спины.	2	2			
1.3	Подбор и техника выполнения упражнений для развития грудных мышц, мышц рук и брюшного пресса.	2	2			
2.	Методика проведения учебных, тренировочных, оздоровительных занятий степ-аэробикой.	10	10	0		Разработка комплекса упражнений степ-аэробики
2.1	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц ног и ягодиц.	2	2			
2.2	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития грудных мышц и мышц рук.	2	2			
2.3	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц спины	2	2			
2.4	Комплекс упражнений степ-аэробики для идеального пресса.	2	2			
2.5	Комплекс упражнений степ-аэробики с отягощением.	2	2			
3.	Практические основы методики проведения занятий степ-аэробикой.	8	0	8	0	Проведение/составление комплекса упражнений степ-аэробики
3.1	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц ног и ягодиц.	2		2		
3.2	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития грудных мышц и мышц рук.	2		2		
3.3	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц спины	2		2		
3.4	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц брюшного пресса.	2		2		

	ВСЕГО ЧАСОВ:	28	16	8	4	Зачет
--	---------------------	-----------	-----------	----------	----------	--------------

2.2. Рабочая программы дисциплины «Теория и методика степ-аэробики».

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1	2	3
1	Общие основы методики проведения занятий степ-аэробики.	
1.1	Техника безопасности на занятиях степ-аэробики. История возникновения степ-аэробики. Методы и формы организации занятий степ-аэробики	Лекция. Основы техники безопасности на занятиях степ-аэробики. Правильный выбор одежды и обуви для занятий степ-аэробики. Методы организации занятий. Содержание занятий. Основные принципы и закономерности воспитания физических качеств средствами степ-аэробики. Основы обучения двигательным движениям. Самостоятельная работа. Исторические аспекты возникновения степ-аэробики. Оздоровляющее действие занятий степ-аэробики на организм занимающихся.
1.2	Подбор и техника выполнения упражнений для развития мышц ног, ягодиц, мышц спины.	Лекция. Общие понятия о физических качествах. Выносливость и основы методики ее воспитания. Методы развития выносливости. Подбор упражнений для развития мышц ног, ягодиц, мышц спины для занимающихся с разной степенью подготовки. Техника движений. Дозировка. Подбор дополнительного оборудования.
1.3	Подбор и техника выполнения упражнений для развития грудных мышц, мышц рук, мышц брюшного пресса.	Лекция. Общие понятия о физических качествах. Силовые способности и основы методики их воспитания. Методы развития силовых способностей и их направленность. Подбор упражнений для развития грудных мышц, мышц рук, мышц брюшного пресса для занимающихся с разной степенью подготовки. Техника движений. Дозировка. Подбор дополнительного оборудования.
2.	Методика проведения учебных, тренировочных, оздоровительных занятий степ-аэробики.	
2.1	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц ног и ягодиц.	Разработка комплексов упражнений степ-аэробики для развития мышц ног и ягодиц.
2.2	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития грудных мышц и мышц рук.	Разработка комплексов упражнений степ-аэробики для мышц развития грудных мышц и мышц рук.
2.3	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц спины	Разработка комплексов упражнений степ-аэробики для мышц спины.
2.4	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц брюшного пресса.	Разработка комплексов упражнений степ-аэробики для мышц брюшного пресса.

2.5	Комплекс упражнений степ-аэробики с отягощением.	Разработка комплексов упражнений степ-аэробики с отягощением.
3.	Практические основы методики проведения занятий степ-аэробикой.	
3.1	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц ног и ягодиц.	Практическое занятие. Подготовка оборудования. Требования к проведению занятий степ-аэробикой для развития мышц ног и ягодиц. Дозировка. Составление и проведение комплексов упражнений степ-аэробикой для мышц ног и ягодиц.
3.2	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития грудных мышц и мышц рук.	Практическое занятие. Подготовка оборудования. Требования к проведению занятий степ-аэробикой для развития грудных мышц и мышц рук. Дозировка. Составление и проведение комплексов упражнений степ-аэробикой для развития грудных мышц и мышц рук.
3.3	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц спины	Практическое занятие. Подготовка оборудования. Требования к проведению занятий степ-аэробикой для развития мышц спины. Дозировка. Составление и проведение комплексов упражнений степ-аэробикой для развития мышц спины.
3.4	Комплекс упражнений степ-аэробики для развития мышц брюшного пресса.	Практическое занятие Подготовка оборудования. Требования к проведению занятий степ-аэробикой для развития идеального пресса. Дозировка. Составление и проведение комплексов упражнений степ-аэробикой для развития мышц брюшного пресса.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	Основная 1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мьякинченко и М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. - - 304с. 2. Аэробика: учебное пособие / А.Г. Митрофанова. – Вологда: ВоГУ, 2014. – 84с. Дополнительная 1. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины «Теория и методика степ-аэробики».

Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика степ-аэробики»:

1. Раскройте историю возникновения степ-аэробики.
2. Раскройте основы техники безопасности на занятиях степ-аэробики.
3. Раскройте требования к методике проведения степ-аэробики.
4. Раскройте методы и формы организации занятий степ-аэробикой.
5. Раскройте оздоравливающее действие занятий степ-аэробикой на организм занимающихся.
6. Раскройте содержание занятий степ-аэробикой.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Теория и методика занятий футбол - аэробикой»

1. Общая характеристика программы

1.1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика занятий футбол - аэробикой» является приобретение слушателями теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по аэробике с футболом.

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомить слушателей с общими основами организации и методики проведения занятий фитнес - аэробики с футболом, с механизмами действия физических упражнений на организм;
- приобрести практические умения определения методики занятий и ее особенности с учетом возраста, пола, тренированности организма;
- освоить правильность подбора музыкального сопровождения для занятий с разными возрастными группами;
- освоить основы техники упражнений с футболом и их практического использования при занятиях с различными группами занимающихся;
- приобрести умения творчески использовать возможности футбола для оптимизации физкультурно-оздоровительного и тренировочного процессов.

1.2 Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Теория и методика занятий футбол - аэробикой» построена таким образом, чтобы дать слушателю возможно более широкое представление о предмете методические рекомендации по проведению занятий футболом, основных сферах ее применения как специфического способа проведения занятий по фитнес-аэробике.

1.3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика занятий футбол - аэробикой».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- особенности методических рекомендации по проведению занятий футболом как самостоятельной дисциплины, так и используемой в комплексе с другими фитнес-направлениями;
- особенности методики проведения занятий футбол – аэробикой с различными группами;
- методы и организацию комплексного контроля состояния организма при нагрузках на занятиях с применением футболов;
- особенности проведения занятий с различными группами населения
- особенности футбол - аэробики как самостоятельной дисциплины, так и используемой в комплексе с другими фитнес - направлениями;
- механизмы действия и физиологического влияния футбол - аэробикой на отдельные органы, системы и организма в целом;
- классификацию и разновидности упражнений на футболах и технику основных движений.

уметь:

- организовать занятия футбол - аэробикой с разным контингентом занимающихся в зависимости от их подготовки;
- провести экспресс диагностику функционального состояния организма;
- провести занятие футбол – аэробикой в зависимости от контингента занимающихся;
- подобрать соответствующее музыкальное сопровождение.

владеть:

- определить методикой занятий и составить комплекс футбол - аэробикой с учетом возраста, пола, тренированности организма;
 - подобрать соответствующее музыкальное сопровождение;
- провести занятие по футбол – аэробике в зависимости от контингента занимающихся.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Теория и методика занятий фитбол - аэробикой»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ, семинары	СР	Форма контроля
1	Общие основы методики проведения занятий фитбол - аэробикой.	16	12	0	4	
1.1	Техника безопасности на занятиях фитбол – аэробикой. История возникновения фитбола. Подбор мяча для занятий и правила хранения.	4	2		2	
1.2	Задачи, средства, методы и формы организации занятий фитбол - аэробикой	4	2		2	
1.3	Подбор и техника упражнений для развития грудных мышц и мышц рук.	2	2			
1.4	Подбор и техника упражнений для развития мышц ног и ягодиц.	2	2			
1.5	Подбор и техника упражнений для развития мышц спины.	2	2			
1.6	Подбор и техника упражнений для идеального пресса.	2	2			
2.	Практические основы методики проведения занятий фитбол - аэробикой.	8	0	8	0	Проведение комплексов фитбол - аэробикой
2.1	Комплекс упражнений фитбол - аэробики для развития грудных мышц и мышц рук.	2		2		
2.2	Комплекс упражнений фитбол - аэробики для развития мышц ног и ягодиц.	2		2		
2.3	Комплекс упражнений фитбол - аэробики для развития мышц спины	2		2		
2.4	Комплекс упражнений фитбол - аэробики для идеального пресса.	2		2		
	ВСЕГО ЧАСОВ:	24	12	8	4	Зачет

2.2 Рабочая программы дисциплины «Теория и методика занятий фитбол - аэробикой».

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1	2	3
1	Общие основы методики проведения занятий фитбол - аэробикой.	

1.1	Техника безопасности на занятиях футбол – аэробикой. История возникновения футбола. Подбор мяча для занятий и правила хранения.	Лекция. Основы техники безопасности на занятиях футбол – аэробикой. Исторические аспекты возникновения футбол - аэробики. Правильный подбор инвентаря для занятий. Оздоровляющее действие упражнений на организм занимающихся.
1.2	Задачи, средства, методы и формы организации занятий футбол - аэробикой	Лекция. Значение и задачи занятий футбол – аэробикой. Методы организации занятий. Содержания занятий. Основные принципы и закономерности воспитания физических качеств средствами футбол – аэробики. Основы обучения двигательным движениям. Традиционные и инновационные технологии обучения.
1.3	Подбор и техника упражнений для развития грудных мышц и мышц рук.	Лекция. Общие понятия о физических качествах. Силовые способности и основы методики их воспитания. Методы развития силовых способностей и их направленность. Подбор упражнений для развития грудных мышц и мышц рук для занимающихся с разной степенью подготовки. Техника движений. Дозировка. Подбор дополнительного оборудования.
1.4	Подбор и техника упражнений для развития мышц ног и ягодиц.	Лекция. Общие понятия о физических качествах. Выносливость и основы методики ее воспитания. Методы развития выносливости. Подбор упражнений для развития мышц ног и ягодиц для занимающихся с разной степенью подготовки. Техника движений. Дозировка. Подбор дополнительного оборудования.
1.5	Подбор и техника упражнений для развития мышц спины.	Лекция. Общие понятия о физических качествах. Гибкость и основы методики ее воспитания. Методы развития гибкости. Подбор упражнений для развития мышц спины для занимающихся с разной степенью подготовки. Техника движений. Дозировка. Подбор дополнительного оборудования.
1.6	Подбор и техника упражнений для идеального пресса.	Лекция. Общие понятия о физических качествах. Координационные способности и основы методики их развития. Методы развития координационных способностей. Подбор упражнений для развития мышц брюшного пресса для занимающихся с разной степенью подготовки. Техника движений. Дозировка. Подбор дополнительного оборудования.
2.	Практические основы методики проведения занятий футбол - аэробикой.	
2.1	Комплекс упражнений футбол - аэробики для развития грудных мышц и мышц рук.	Практическое занятие. Подготовка оборудования. Требования к проведению занятий футбол – аэробикой для развития грудных мышц и мышц рук. Дозировка. Составление и проведение комплексов упражнений футбол – аэробикой для развития грудных мышц и мышц рук.

2.2	Комплекс упражнений фитбол - аэробики для развития мышц ног и ягодиц.	Практическое занятие. Подготовка оборудования. Требования к проведению занятий фитбол – аэробикой для развития мышц ног и ягодиц. Дозировка. Составление и проведение комплексов упражнений фитбол – аэробикой для мышц ног и ягодиц..
2.3	Комплекс упражнений фитбол - аэробики для развития мышц спины	Практическое занятие. Подготовка оборудования. Требования к проведению занятий фитбол – аэробикой для развития мышц спины. Дозировка. Составление и проведение комплексов упражнений фитбол – аэробикой для развития мышц спины.
2.4	Комплекс упражнений фитбол - аэробики для идеального пресса.	Практическое занятие Подготовка оборудования. Требования к проведению занятий фитбол – аэробикой для развития идеального пресса. Дозировка. Составление и проведение комплексов упражнений фитбол – аэробикой для развития идеального пресса.
	Используемые образовательные технологии	Проблемное изложение материала на лекциях; дискуссионное обсуждение вопросов на семинарах; практическое проведение комплексов упражнений фитбол – аэробикой с различным контингентом занимающихся.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	Основная 1. Лисицкая, Т.С. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с. 2. Фитбол: методические рекомендации.- Вологда: ВоГТУ, 2009. - 28 с.
		Дополнительная 1. Аэробика: учебное пособие / А.Г. Митрофанова. – Вологда: ВоГУ, 2014. – 84с. 2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мьякинченко и М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. - - 304с. 3. Власенко Н. Э. В57 Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 112 с. 4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия 5. Кудра, Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие / Т.А. Кудра. -Владивосток: МГУ, 2001. - 120 с.Лечебная физическая культура. Справочник. Под. ред. В.А. Епифанова. М.Мед. 2001г., 355 с. в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы: http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика занятий фитбол - аэробикой»:

1. История возникновения фитбол - аэробики.
2. Основы техники безопасности на занятиях фитбол – аэробикой.
3. Общие требования к методике проведения фитбол - аэробики. Средства.
4. Периоды и режимы двигательной активности.
5. Факторы, влияющие на величину физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.
6. Формы и методы фитбол - аэробики.
7. Оздоровляющее действие упражнений на организм занимающихся. Правильный подбор инвентаря для занятий.
8. Основные принципы и закономерности воспитания физических качеств средствами фитбол – аэробики.
9. Основы обучения двигательным движениям. Традиционные и инновационные технологии обучения.
10. Силовые способности и основы методики их воспитания. Методы развития силовых способностей и их направленность.
11. Подбор упражнений для развития грудных мышц и мышц рук. Техника движений. Дозировка. Подбор дополнительного оборудования
12. Выносливость и основы методики ее воспитания. Методы развития выносливости.
13. Подбор упражнений для развития мышц ног и ягодиц для занимающихся с разной степенью подготовки. Техника движений. Дозировка. Подбор дополнительного оборудования
14. Гибкость и основы методики ее воспитания. Методы развития гибкости.
15. Подбор упражнений для развития мышц спины для занимающихся с разной степенью подготовки. Техника движений. Дозировка. Подбор дополнительного оборудования.
16. . Координационные способности и основы методики их развития. Методы развития координационных способностей.
17. Подбор упражнений для развития мышц брюшного пресса для занимающихся с разной степенью подготовки. Техника движений. Дозировка. Подбор дополнительного оборудования.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА»

1. Общая характеристика программы

1.1 Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины – овладение слушателями общих закономерностей развития фитнеса в разных странах.

Задачи:

- формирование у слушателей представления о термине «фитнес» как социальной значимости;
- расширение у слушателей общего кругозора специалистов, их эрудиции, активизации творческого мышления, повышения теоретического уровня и обогащения опытом прошлого;
- формирование у слушателей представления, что знание об истории фитнеса, помогает лучше понять процессы, происходящие в настоящее время, позволяет предвидеть тенденции его развития, прогнозировать его будущее;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

1.2 Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «История развития фитнеса» базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплин «История Физической культуры», «Фитнес» и «Физическая культура» (средняя общеобразовательная школа).

1.3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «История развития фитнеса».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- Системы физической культуры и их основные части
- Ведущие идеи, факты, категории в области фитнеса
- Понятийный аппарат фитнеса
- Историю развития различных фитнес направлений

уметь:

- работать, находить и использовать исторический материал;
- выделять основные идеи и цели различных исторических эпох;
- правильно определить направление фитнеса для успешного оздоровления и укрепления организма

владеть:

- навыками и умениями успешного применения средств и возможностей фитнеса для сохранения и поддержания собственного здоровья
- знаниями по определению различных фитнес направлений;
- знаниями исторического развития фитнеса в мире и в России.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «История развития фитнеса»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ, семинары	СР	Форма контроля
1	Разновидности понятия «Фитнес» Социальная значимость фитнеса	2	2			
2.	Фитнес в зарубежных странах и в России	20	10		10	
2.1	Фитнес в доисторические и античные времена	2	2			
2.2	Фитнес в средние века, Эпоху Возрождения и Новое время	2	2			
2.3	Разновидности оздоровительных систем в странах Востока.	2			2	
2.4	История развития фитнеса в Америке	4	2		2	
2.5.	Фитнес в России, СССР и современной России	2	2			
2.6	Телесно-ориентировочные системы и их значение в развитии фитнеса	2	2			
2.7	Групповые программы фитнеса	2			2	
2.8	Современные направления в фитнес индустрии	4			4	
	Всего	22	12		10	экзамен (по вопросам)

2.2. Рабочая программы дисциплины «История развития фитнеса».

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1	2	3
1.	Разновидности понятия «Фитнес» Социальная значимость фитнеса	Лекция. Что понимают различные авторы под термином «Фитнес» Какое влияние оказывает фитнес на организм человека Здоровый образ жизни (ЗОЖ), двигательная активность, гиподинамия и ее влияние на организм

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1	2	3
2.	Фитнес в зарубежных странах и в России	
2.1	Фитнес в доисторические и античные времена	<p>Лекция. Первобытный человек занимался фитнесом неосознанно. История возникновения фитнеса в античной Греции. Распространению фитнеса содействовали философы, врачи, Олимпийские игры. История возникновения фитнеса в Древнем Риме, Индии, Китае.</p>
2.2	Фитнес в средние века, Эпоху Возрождения и Новое время	<p>Лекция. Средневековье-эпоха войн, рыцарей. Эпоха Возрождения, появление школы гимнастики в Европе, основанная в Италии педагогом-гуманистом Витторино да Фельтре. Новое время, создание в Германии «Гимнастику для юношества». Создание спортивно-гимнастических союзов, основатель Фридрих Ян.</p>
2.3	Разновидности оздоровительных систем в странах Востока.	<p>Самостоятельная Работа Китайская система оздоровления, Философия Китайской медицины, учение Конфуция Индийская система оздоровления</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1	2	3
2.4	История развития фитнеса в Америке	<p>Лекция.</p> <p>Возрождение и развитие фитнеса на рубеже 19-20 веков. Окончательное возрождение после Олимпийских игр Пьером де Кубертенем</p> <p>В 1983 г. американец Марк Мастров создал систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой была доступность во всех смыслах этого слова от ценовой политики залов до режима их работы.</p> <p>В Америке появилась джаз-гимнастика Моника Бекман, аэробика Джеки Соренсена</p>
2.4	История развития фитнеса в Америке	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Роль президента Кеннеди в популяризации и развитии фитнеса</p> <p>Гимнастические, ритмико-пластические и танцевальные направления в оздоровительной физической культуре на Западе.</p> <p>Мирослав Тырш (1834-1884). . В 1862 он основал первый спортивный клуб, соединявший спортивные тренировки и идеологию чешского национализма. Из различных видов спорта приоритет отдавался маршировке, фехтованию и тяжелой атлетике</p> <p>В 20-30-х годах XIX века Женевиёвой Стеббинс, и её последовательницей Бесс Менсендик были разработаны методы, позволяющие воспитать хорошую осанку, красивую походку, выразительные движения у женщин.</p> <p>Система американского врача-гинеколога Бесс Менсендик была популярна в Европе в 30-е годы прошлого века и имела много последователей. В частности, большим успехом в СССР пользовалась книга её ученицы из Чехословакии Голены Воячковой.</p> <p>Следует отметить, что женские системы физического совершенствования были разработаны под влиянием шведской функциональной гимнастики и системы Ж. Демени. Французский физиолог Жорж Демени (1850-1917) считал, что физические упражнения должны быть динамичными, а не статичными, совершаться с большой амплитудой. С популярностью этого направления, построенного на движениях свободной пластики, значительно расширились средства гимнастики.</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1	2	3
		<p>Большое влияние на развитие гимнастики оказала система Франсуа Дельсарта (1811-1871), который пытался установить определенную взаимосвязь между эмоциональными переживаниями человека и его жестами, мимикой</p> <p>Согласно системе великого французского педагога XIX века Франсуа Дельсарта, любые душевные и физические движения человека могут быть направлены либо изнутри наружу, либо снаружи внутрь. А между двумя этими деятельными состояниями есть третье – состояние спокойного равновесия</p> <p>Среди явлений, вызвавших большой интерес не только к балету, пантомиме, но и к гимнастике, культуре движений, выразительной пластике нельзя не упомянуть искусство Айседоры Дункан (1877-1927).</p> <p>Повышенный интерес к гимнастике был вызван также возникновением школы ритмической гимнастики, основанной Эмилем Жаком Далькрозом (1865-1950) в 1910 г. в небольшом местечке Хеллерау близ Дрездена.</p>
2.5	Фитнес в России, СССР и современной России	<p>Лекция</p> <p>К концу 80-х гг. прошлого века фитнес пожаловал и в СССР</p> <p>Первый, официальный и настоящий фитнес клуб был открыт в ноябре 1990 года в Санкт-Петербурге.</p> <p>Отдельно стоит упомянуть программу «ГТО» — «Готов к труду и обороне», в рамках которой проводились соревнования для самых разных возрастных групп, от 10 и до 60 лет.</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1	2	3
		<p>По всей России открылось множество фитнес-клубов. Специалисты разрабатывают индивидуальные программы, включающие элементы различных видов фитнеса: аэробики, борьбы, калланетики, упражнений на тренажерах – для достижения оптимальной нагрузки и наилучшего результата. В наше время посещение спортивных центров стало уже признаком хорошего тона.</p>
2.6	. Телесно-ориентировочные системы и их значение в развитии фитнеса	<p>Лекция Исключительную роль в развитии современного фитнеса сыграла телесно-ориентировочная психотерапия, которая связана с такими именами, как Рудольф фон Лабан, Вильгельм Райх, Александр Лоуэн, Матисес Александер, Ида Рольф и Моше Фельденкрайз.</p>
2.7	Групповые программы фитнеса	<p>Самостоятельная Работа. Основная цель групповых занятий – положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. Базовые виды. Классическая(базовая) аэробика Степ-аэробика появилась в 90-х гг. прошлого века. Силовые виды фитнеса. Циклическая аэробика. Интервальная аэробика Программы с элементами восточных видов единоборств Координационные тренировки Программы на гибкость Комбинированные виды аэробики Ментальный фитнес – программы «Разумное тело»</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1	2	3
2.8	Современные направления в фитнес индустрии	Самостоятельная Работа Йогалатес, аквафитнес, фитнес с использованием тренажеров, виды фитнес-танцев (Танцы живота, бальные танцы, полденс, пилон, боди-балет) скандинавская ходьба)
	Используемые образовательные технологии	Проблемное изложение материала на лекциях; дискуссионное обсуждение вопросов на семинарах; индивидуальные и групповые консультации обучающихся.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<p>Основная литература</p> <p>Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во об-разования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Ека-теринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с. См.: Мао Джавэн. Оздоровительная китайская гимнастика. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. 176 с. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/Под ред.Е. Б. Мякиченко и М.П. Шестакова.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.-304с. Митрофанова А. Г. Аэробика: учебное пособие/А. Г. Митрофанова.-Вологда:ВоГУ, 2014.-84 с. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы: учебник/ Т. С. Лисицкая.-М.: Просвещение, 1994.-35с. Медведева,Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов: учеб.-метод. пособие/ Е. Н. Медведева, Ю.В. Стрелецкая, О. В. Муштукова.-Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2008.-50с.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>Ким Н. К.Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса / Н. К. Ким. М., 2006. 280 с. Лисицкая Т. С.Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т. С. Лисицкая. М., 2008. 102 с.</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1	2	3
		<p>Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. Киев, 2000. 367 с.</p> <p>Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., 2002. 480 с.</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к экзамену по дисциплине «История развития фитнеса»

1. Что понимается под термином «фитнес»?
2. Какую пользу дает фитнес человеку?
3. Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
4. Фитнес в доисторические и античные времена
5. Развитие фитнеса в Греции, Древнем Риме
6. Где и в каком месте проводились первые Олимпийские игры?
7. Развитие фитнеса в Индии, Китае
8. Фитнес в средние века, Эпоху Возрождения и Новое время
9. Назовите основателя системы «24 часа фитнеса».
10. История развития фитнеса в Америке
11. Роль президента Кеннеди в популяризации и развитии фитнеса
12. Когда фитнес появился в России? Кто мог им заниматься?
13. Телесно-ориентировочные системы и их значение в развитии фитнеса
14. Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
15. В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
16. Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
17. Групповые программы фитнеса
18. Перечислите и раскройте основные направления групповых программ в современном фитнесе.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Теория и методика занятий базовой аэробикой»

1. Общая характеристика программы

1.1 Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика занятий базовой аэробикой» является формирование у обучающихся определенного состава компетенций в области различных направлений фитнеса, изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки специалистов в сфере физической культуры, ознакомление обучающихся с основами построения и методики проведения занятий по базовой аэробике, привитие профессионально-педагогических навыков и умений проведения оздоровительной аэробной тренировки с применением методических рекомендаций.

Задачи изучения дисциплины:

- определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса организации занятий по базовой аэробике;
- освоить теоретические и методические основы построения занятий базовой аэробикой;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы аэробных занятий;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям обучающихся, с учетом возрастной категории и отклонений в здоровье;
- научиться осуществлять педагогический контроль и самоконтроль за состоянием общей работоспособности обучающихся;
- обучать двигательным действиям и базовым элементам аэробики;
- совершенствовать технику и методику занятий различными видами базовой аэробики;
- использовать индивидуальный тренинг на занятиях базовой аэробикой;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

1.2 Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

предусматривает изучение обучающимися теории и методики преподавания базовой аэробики, овладение техникой упражнений, приобретение профессиональных умений и навыков, применение их в педагогической практике и организационной работе.

1.3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика занятий базовой аэробикой»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- историю возникновения и развития базовой аэробики;
- строение опорно-двигательного аппарата и функциональные особенности систем организма обучающихся;
- основы теории и методики проведения занятий базовой аэробикой;
- формы организации групповой и самостоятельной работы по изучаемой дисциплине;
- современные технологии в области базовой аэробики;
- разнообразные средства и методы занятий базовой аэробикой с отклонениями в состоянии здоровья, с группами обучающихся различных возрастных категорий;
- правила техники безопасности на занятиях базовой аэробикой;
- основы педагогического контроля и самоконтроля;

уметь:

- правильно и планомерно построить занятие и разработать соответствующую методику и средства для проведения занятий базовой аэробикой;
- подобрать специальное оборудование, спортивный инвентарь и выбрать место для занятия аэробикой;
- подготовить музыкальное сопровождение в соответствии с поставленными задачами;
- выполнять творческие задания в процессе проведения занятий аэробикой;
- классифицировать направления в аэробике;
- применять знания по базовой аэробике на практике;

- ориентироваться в специальной литературе и видеоматериалах при самостоятельной подготовке к проведению занятия по базовой аэробике;

владеть:

- теоретическими знаниями и навыками проведения занятий по аэробике;
- техникой и методикой выполнения элементов базовой аэробики;
- разнообразием средств и методов построения занятий с различной направленностью;
- приемами контроля и самоконтроля;
- методикой персонального тренинга;
- методами развития физических качеств и способностей обучающихся в процессе занятий базовой аэробикой;
- принципами построения занятий с обучающимися, имеющими отклонения в здоровье.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Теория и методика занятий базовой аэробикой»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1.	Теоретические аспекты базовой аэробики.	20	20	0	4	Реферат
1.1	Этапы возникновения и развития аэробики. Тенденции развития оздоровительной аэробики.	2	2			
1.2	Принципы оздоровительной тренировки.	2	2			
1.3	Основы анатомии. Опорно – двигательный аппарат.	2	2			
1.4	Физиология.	2	2			
1.5	Кинезиология.	2	2			
1.6	Психологические аспекты в аэробике.	2	2			
1.7	Питание и пищеварение.	2	2			
1.8	Форма для занятий аэробикой.	2	2			
1.9	Техника безопасности на занятиях аэробикой.	2	2			
1.10	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	2	2			
2.	Общая методика занятий аэробикой.	12	2	10	4	
2.1	Развитие выносливости.	2		2		
2.2	Силовая тренировка.	2		2		
2.3	Развитие гибкости.	2		2		
2.4	Развитие быстроты.	1		1		
2.5	Развитие координационных способностей.	1		1		
2.6	Хореография в аэробике.	2		2		
2.7	Структура занятия аэробикой.	2	2			
3.	Занятие аэробикой с различными группами людей.	8	8	0	0	
3.1	Особенности занятий аэробикой разных возрастных групп.	2	2			
3.2	Особенности проведения занятий с женщинами.	2	2			
3.3	Особенности проведения занятий аэробикой с обучающимися,	2	2			

	имеющими различные отклонения в здоровье.					
3.4	Особенности персонального тренинга.	2	2			
4.	Классификация элементов базовой аэробики. Базовые виды аэробики.	24	0	14	2	
4.1	Общая характеристика степ-аэробики.	2		2		
4.2	Силовые виды аэробики.	6		2		
4.3	Упражнения с эспандером.	2		2		
4.4	Аэробика с мячом.	2		2		
4.5	Программа для развития функций равновесия.	2		2		
4.6	Стрейч - программы в аэробике.	4		2		
4.7	Аква - аэробика.	4		1		
4.8	Сайклинг - аэробика.	2		1		
	ВСЕГО ЧАСОВ:	64	30	24	10	Экзамен

2.2. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика занятий базовой аэробикой»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1	2	3
1	Теоретические аспекты базовой аэробики.	
1.1	Этапы возникновения и развития аэробики. Тенденции развития оздоровительной аэробики.	Лекция. Исторические этапы возникновения классической аэробики. Развитие и становление базовых основ аэробики. Общая характеристики различных видов аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития оздоровительной аэробики.
1.2	Исторические этапы возникновения классической аэробики. Развитие и становление базовых основ аэробики. Общая характеристики различных видов аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития оздоровительной аэробики.	Лекция. Оздоровительная тренировка. Принцип доступности. Принцип «не навреди». Принцип биологической целесообразности. Программно – целевой принцип. Принцип интеграции. Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Принцип индивидуализации. Принцип половых различий. Принцип возрастных изменений в организме. Принцип красоты и эстетической целесообразности. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Принцип биоритмической структуры.
1.3	Основы анатомии. Опорно – двигательный аппарат.	Лекция. Функции скелетно – мышечной системы. Анатомическая терминология. Кости и их соединение. Мышечная система. Конституционная морфология.

1.4	Физиология.	Лекция. Сердечно – сосудистая система. Лимфатическая система. Дыхательная система. Влияние физической нагрузки на кардиореспираторную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности. Нервная система.
1.5	Кинезиология.	Лекция. Основные понятия. Кинезиология мышечного аппарата. Кинезиология основных положений и простейших движений. Кинезиология силовых упражнений.
1.6	Психологические аспекты в аэробике.	Лекция. Типы высшей нервной деятельности. Стресс и аэробика. Психосоциология. Общение.
1.7	Питание и пищеварение.	Лекция. Рациональное питание. Раздельное питание. Пищеварение. Шесть классов питательных веществ. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Основные типы диетического питания. Фармакология при регуляции веса тела.
1.8	Форма для занятий аэробикой.	Лекция. Гигиенические нормы одежды и обуви для занятий аэробикой.
1.9	Техника безопасности на занятиях аэробикой.	Лекция. Основные правила безопасности на занятиях аэробикой. Травмы и их профилактика. Основные типы повреждений травм. Оказание первой медицинской помощи.
1.10	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	Лекция. Педагогические средства. Психологические средства. Медико – биологические средства.
2.	Общая методика занятий аэробикой.	
2.1	Развитие выносливости.	Практическое занятие. Значение тренировки на выносливость. Подбор и выполнение упражнений на развитие выносливости в аэробном режиме. Определение параметров, управляющих тренировочной нагрузкой на выносливость. Построение программ кардио – аэробикой. Интервальная тренировка. Круговая тренировка.
2.2	Силовая тренировка.	Практическое занятие. Подготовка места и оборудования. Определение основных задач силовой тренировки. Подбор средств силовой подготовки. Круговая тренировка.
2.3	Развитие гибкости.	Практическое занятие. Подготовка места и оборудования. Подбор и выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Выполнение стрейч – гимнастики в программах аэробики. Составление комплекса упражнений.
2.4	Развитие быстроты.	Практическое занятие. Подготовка места и оборудования. Подбор и выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты. Составление комплекса упражнений.

2.5	Развитие координационных способностей.	Практическое занятие. Подготовка места и оборудования. Подбор и выполнение средств на развитие координационных движений. Выполнение упражнений, способствующих сохранению равновесия. Выработка чувства ритма. Составление комплекса упражнений.
2.6	Хореография в аэробике.	Практическое занятие. Подготовка места и оборудования, музыкального сопровождения. Выполнение основных упражнений хореографии под музыкальное сопровождение. Использовать способы конструирования и составления комбинаций. Выполнение хореографических комбинаций малыми группами. Составление комплекса упражнений.
2.7	Структура занятия аэробикой.	Лекция. Типы занятий. Общая структура занятия по аэробике. Структура кардио – занятия. Структура комплексного занятия. Особенности построения индивидуального занятия.
3.	Занятие аэробикой с различными группами людей.	
3.1	Особенности занятий аэробикой разных возрастных групп.	Лекция. Особенности оздоровительной тренировки с детьми дошкольного возраста. Особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками. Особенности проведения занятий аэробикой в вузе. Особенности проведения занятий аэробикой с людьми в зрелом возрасте. Особенности проведения занятий аэробикой людей среднего и пожилого возраста. Составление комплекса упражнений.
3.2	Особенности проведения занятий с женщинами.	Лекция. Анатомо – физиологические особенности женщин. Аэробика в период беременности и после родов.
3.3	Особенности проведения занятий аэробикой с обучающимися, имеющими различные отклонения в здоровье.	Лекция. Тренировочная программа занятий по аэробике с обучающимися, имеющими различные заболевания. Педагогический контроль. Самоконтроль. Особенности проведения занятий с людьми, имеющими хронические заболевания опорно – двигательного аппарата, суставов и др. Составление комплекса упражнений.
3.4	Особенности персонального тренинга.	Лекция. Общая характеристика. Преимущества персонального тренинга. Фазы и содержания процесса персонального тренинга.
4.	Классификация элементов базовой аэробики. Базовые виды аэробики.	

4.1	Общая характеристика степ-аэробики.	Практическое занятие. Подготовка места и специального оборудования, музыкального сопровождения. Подбор и выполнение комплекса упражнений степ – аэробики с использованием методических рекомендаций.
4.2	Силовые виды аэробики.	Практическое занятие. Подготовка места и специального оборудования, музыкального сопровождения. Подбор и выполнение комплекса упражнений по силовой аэробике с использованием методических рекомендаций.
4.3	Упражнения с эспандером.	Практическое занятие. Подготовка места и специального оборудования, музыкального сопровождения. Подбор и выполнение комплекса упражнений с эспандером с использованием методических рекомендаций.
4.4	Аэробика с мячом.	Практическое занятие. Подготовка места и специального оборудования, музыкального сопровождения. Подбор и выполнение комплекса упражнений с мячом с использованием методических рекомендаций.
4.5	Программа для развития функций равновесия.	Практическое занятие. Подготовка места и специального оборудования, музыкального сопровождения. Подбор и выполнения комплекса упражнений на равновесие с использованием методических рекомендаций.
4.6	Стрейч-программы в аэробике.	Практическое занятие. Подготовка места и специального оборудования, музыкального сопровождения. Подбор и выполнение комплекса упражнений стрейч – аэробики с использованием методических рекомендаций.
4.7	Аква-аэробика.	Подготовка места и специального оборудования, музыкального сопровождения. Подготовка и выполнение комплекса упражнений аква – аэробики с использованием методических рекомендаций.
4.8	Сайклинг-аэробика.	Практическое занятие. Подготовка места и специального оборудования, музыкального сопровождения. Подбор и выполнение комплекса упражнений сайклинг – аэробики с использованием методических рекомендаций.

	<p>Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мясинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с. • 2. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с • 3. Чебураев, В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8 - с 15-17 • 4. Фитнес - аэробика . Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с • 5. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с. • 6. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер - М. Физкультура и спорт. - 1994 г.- 28 с. • 7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с. • 8. Иванова, О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43. • 9. Давыдов, В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова, Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. - 2004 г. • 10. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.
--	---	--

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

Темы рефератов по дисциплине «Теория и методика занятий базовой аэробикой».

1. Исторические этапы возникновения классической аэробики.
2. Развитие и становление базовых основ аэробики.
3. Общая характеристики различных видов аэробики.

4. Классификация различных видов аэробики.
5. Тенденции развития современной оздоровительной аэробики.
6. Принципы оздоровительной тренировки.
7. Сущностные характеристики фитнеса.
8. Строение опорно-двигательного аппарата человека, применение знаний строения тела для занятий аэробикой.
9. Функциональная работа все систем организма человека в процессе занятий аэробикой.
10. Психозкология и общение на занятиях аэробикой.
11. Правильное питание, режим питания и обмен веществ при регулярных тренировках.
12. Гигиенические требования на занятиях аэробикой.
13. Техника безопасности на занятиях аэробикой.
14. Утомление, переутомление и средства восстановления после занятий.
15. Структура построения занятия базовой аэробикой.
16. Особенности занятий аэробикой разных возрастных групп.
17. Особенности проведения занятий аэробикой с обучающимися, имеющими различные отклонения в здоровье.
18. Классификация элементов базовой аэробики. Базовые виды аэробики.
19. Силовая аэробика и особенности построения силовой тренировки.
20. Оздоровительная направленность занятий аэробикой.

Контрольные вопросы к экзамену по дисциплине «Теория и методика занятий базовой аэробикой».

1. Стрейчинг и его применение в системах спортивной тренировки.
2. Структура занятий базовой аэробикой.
3. Виды аэробики.
4. Основные виды растяжки.
5. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
6. Программа занятия степ-аэробики, танцевальной аэробики.
7. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
8. Способы регулирования нагрузки на занятиях базовой аэробикой.
9. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой.
10. Понятие «Фитнес», сущностные характеристики и разновидности.
11. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
12. Оборудование для занятий аэробикой, его характеристики.
13. Задачи, продолжительность и основное содержание подготовительной части комплекса базовой аэробики.
14. Задачи, продолжительность и основное содержание основной части комплекса базовой аэробики.
15. Задачи, продолжительность и основное содержание заключительной части комплекса базовой аэробики.
16. Степ-тренировка, интенсивность упражнений.
17. Методика составления комплекса упражнений танцевальной аэробики.
18. Сущность и значение системы «Хатха-йоги», как основы занятий фитнес-йоги.
19. Виды контроля физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробикой.
20. Базовые шаги степ-аэробики.
21. Признаки утомления при занятиях оздоровительной аэробикой.
22. Гигиенические требования к проведению занятий аэробикой.
23. Подбор музыки для занятий аэробикой.
24. Пилатес – основная философия занятий.
25. Составление программы упражнений для основной части занятий силовым фитнесом.
26. Каланетик – отличительная особенность тренировки. Содержание комплекса, методика обучения.
27. История возникновения и развития базовой аэробики.
28. Строение опорно-двигательного аппарата человека.
29. Характеристика функций систем организма человека.
30. Рациональное и сбалансированное питание при занятиях аэробикой.
31. Аква-аэробика, методика проведения занятий.
32. Особенности построения занятий танцевальной аэробикой.

33. Разновидности и основы построения силовой аэробики.
35. Основы построения и организации занятий с людьми разных возрастных групп.
36. Индивидуальный подход и персональный тренинг в базовой аэробике.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика занятий Хатха-йогой»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов слушателей в получении основных теоретических знаний и практических навыков о системе Хатха-йоги как одной из важнейших здоровьесберегающих технологий:

- развитие познавательных способностей и расширения кругозора;
- формирование навыков использования различных методик и техник Хатаха-йоги для укрепления собственного здоровья и сохранения физической активности;
- улучшение способности к концентрации, поддержания тонуса и восстановления организма, комплексного и гармоничного развития телесных и интеллектуальных способностей.

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомить слушателей с общими основами организации и методики проведения занятий Хатха-йогой, с механизмами действия асан (физических упражнений) на организм;
- приобрести практические умения использования различных техник Хатха йоги для укрепления здоровья и физической активности
- приобрести умения использовать возможности Хатаха йоги для оптимизации физкультурно-оздоровительного процессов.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Теория и методика занятий Хатха йогой» построена таким образом, чтобы дать слушателю возможно более широкое представление о предмете, об основных сферах ее применения, об особенностях построения и проведении занятий Хатха йогой.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика занятий Хатха-йогой»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- определения ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям Хатха йогой; влияние основных упражнений йоги (асан) на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных асан;

Уметь:

- правильно выполнять упражнения йоги (асаны), учитывать все рекомендации по выполнению асан при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом, использовать йоговские техники и методы релаксации, применять дыхательные упражнения для оздоровления организма, выполнять приемы самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия;

Владеть:

– представлениями о системе йоги, истории развития йоги, об основах физиологии и анатомии человеческого организма (нервной, сердечно-сосудистой и костно-мышечной системах, органах дыхания, пищеварения, двигательном аппарате), о психическом здоровье человека и влиянии на него стресса, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания, о возрастных изменениях и заболеваниях органов и костей (сколиозе, остеопорозе, остеохондрозе, пяточной шпоре), о рациональном отдыхе в соответствии с практикой йоги, об основах правильного питания;

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Теория и методика занятий Хатха йогой»

п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	сего часов	Лекции	ПЗ, семинары	СР	Форма контроля
	Общие основы методики проведения занятий Хатха йогой.		8			
1.	Культура и история йоги. Йога на современном этапе.		2			
2.	Направления и системы учения йоги. О наиболее важных учителях и учениках йоги.		2			
3.	Семь жизненных принципов йоги. Шесть древних систем.		2			
4.	Духовные ступени. Ступени йогических поз и дыхания.		2			
	Практические основы методики проведения занятий Хатха-йогой.			6	4	Проведение комплексов асан
1.	Упражнения I			2		
2.	Упражнения II			2	2	
3.	Упражнения III			2	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	8	8	6	4	Зачет

2.2 Рабочая программы дисциплины «Теория и методика занятий Хатха йогой»

пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы

	2	3
	Общие основы методики проведения занятий Хатха йогой.	
1.	Культура и история йоги. Йога на современном этапе.	Культура и история йоги в аспекте индийской философии и эпоса. Индийский эпос. Индийская религия и философия. Философия индуизма. Основные понятия йоги. Гуру. Асаны. Мантры. В чем заключается своеобразия подхода йоги? Йога шесть тысяч лет назад. Йога как путь познания. Йога в современном мире. В чем секрет популярности йоги. Будущее йоги. Элементы йоги. Общие элементы занятия йогой.
2.	Направления и системы учения йоги. О наиболее важных учителях и учениках йоги.	Культурное наследие Индии. О наиболее важных учителях и учениках учения йоги. Тапас и оджас. Их место в системе учения йоги.
3.	Семь жизненных принципов йоги. Шесть древних систем.	Семь жизненных принципов йоги для сохранения здоровья. Сон. Правильное питание. Белки. Чем рыба отличается от мяса. Жиры. Углеводы. Растительная клетчатка и вегетарианские продукты. Питьевой режим. Избыточный вес. Диета йогов. Секрет йогов. Правила питания в системе йоги. Психическое здоровье. Полезные советы для жизни и сохранения здоровья. Шесть древних систем. Санкхья. Йога. Веданта.
4.	Духовные ступени. Ступени йогических поз и дыхания.	Основы философии йоги. Духовные ступени. Ступени йогических поз и дыхания. Раджа-йога – царская йога. Хатха-йога – забота о теле. Джняна-йога – проникательность и мудрость. Шесть свершений джняна-йоги. Бхакти-йога – сила любви на пути самоопределения. Ступени преданности в рамках бхакти-йоги. Мантра-йога – путь к запредельному посредством звука. Шестнадцать звеньев мантра-йоги. Лайя-йога – слияние со Вселенной. Итнегральная йога – современная теория йоги, синтез исторических школ йоги. Ступени йогических поз и дыхания. Баланс кислорода и углекислоты. Правильное дыхание и физические упражнения.
	Практические основы методики проведения занятий Хатха йогой.	

1.	Упражнения I	<p>Введение. Как правильно организовать место для занятий йогой. Выбор времени для занятий. Практические занятия. Первые упражнения. Успокоение. Разминка. Дыхательные упражнения. Первые асаны. Дандасана. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия. Способ и цель выполнения упражнения. Характерные ошибки. Тадасана. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия упражнения. Способы тренировки. Характерные ошибки. Савасана. Исходное положение. Выполнение. Воздействия. Способы тренировки. Характерные ошибки. Завершение занятия.</p> <p>Разминка. Вращение мельницы. Исходная позиция. Выполнение. Дыхание. Воздействия. Характерные ошибки. Способы выполнения упражнения. Упражнение «гребля». Исходная позиция. Дыхание. Воздействия. Типичные ошибки. Способы выполнения упражнения. Дыхательные упражнения – полное дыхание йоги. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Способы выполнения упражнения. Советы по выполнению дыхательной гимнастики. Как правильно следует дышать?</p> <p>Новые асаны. Поза кошки – Марджари. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Поза зайца – Шашанка асана. Исходное положение. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Поза лодки. Исходное положение. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Порядок выполнения упражнений. Занятие по короткой программе. Если у Вас всего 15 минут на упражнения. Занятие средней продолжительности. Полное занятие.</p> <p>.</p>
----	--------------	--

2.	Упражнения II	<p>Пранаяма. Дыхание животом. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Грудное (реберное) дыхание. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки.</p> <p>Дыхание верхушками ребер. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Асаны.</p> <p>Половинка бабочки. Исходная позиция. Выполнение. Компенсация. Воздействие. Способы выполнения упражнения. Характерные ошибки. Баддха конасана. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия. Способы выполнения упражнения. Характерные ошибки. Ваджрасана – поза бриллианта. Выполнение. Воздействия. Способы выполнения упражнения. Йога-мудра – Символ йоги. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Способы выполнения упражнения. Ноги на стене. Выполнение.</p> <p>Упражнения на растяжку. Растяжка мышц бедра. Напряжение (натяжение). Расслабление. Растяжка. Отдых. Растяжка мышц-напрягателей бедра. Напряжение. Отдых. Растяжка. Отдых. Верхняя растяжка. Нижняя растяжка. Вытягивание локтя вперед. Передняя растяжка. Асаны. Подъем из приседания – это наш первый опыт освоения перевернутого положения тела. Исходное положение. Способы полной растяжки. Влияние упражнения. Махамудра («большая печать»). Исходное положение. Полная растяжка. Влияние. Меру Акарана асана. Исходное положение. Полная растяжка. Компенсация. Влияние. Способы полной растяжки. Ашва шангалан асана («упражнение наездника»).</p> <p>Исходное положение. Исполнение. Компенсация. Влияние. Растяжка живота. Исходное положение. Выполнение. Влияние. «Расслабление тигра». Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Савасана для больных поясниц. Пранаяма – попеременное дыхание через носовые ходы. Исходное положение. Исполнение. Влияние. Способы выполнения.</p>
----	---------------	--

3.	Упражнения III	<p>-Важность упражнений для шеи в системе йоги. Комплекс упражнений для мышц шеи. Качание в сторону. Особенности дыхания при выполнении упражнения «качание в сторону». Наклон головы вперед. Вращение головой. Общий отдых шеи – техника снятия стресса.</p> <p>-Упражнения для кистей рук и плеч. Упражнения для кистей рук. Натяжение назад. Натяжение вперед. Поворот наружу. Поворот вовнутрь.</p> <p>Упражнения для плеч. Подъем рук назад. Поворот рук. Положение локтей со спины.</p> <p>Поясничный остеохондроз.</p> <p>Эка пад уттанасана (растяжка назад в положении стоя на одной ноге). Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Возможные ошибки. Трикон асана (поза треугольника) 1 и 2 Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Характерные ошибки. Уштхрасна (поза верблюда). Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Варианты выполнения упражнения. Характерные ошибки.</p> <p>Сету асана –поза моста. Исходное положение. Выполнение. Характерные ошибки. Влияние. Подготовительное упражнение сарвангасана. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Характерные ошибки. Стойка «колени-лоб». Исходное положение. Выполнение. Влияние. Возможные ошибки.</p> <p>полнения упражнения. Место упражнения в тренировке. Упражнение для развития равновесия – Гарудасана. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Характерные ошибки. Место упражнения в тренировке.</p> <p>Вакрасана – повернутая поза. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Характерные ошибки. Место упражнения в тренировке. Варианты выполнения упражнения.</p> <p>Вводные упражнения для повернутых положений тела. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Характерные ошибки.</p> <p>Место упражнения в тренировке. Варианты выполнения упражнения.</p>
----	----------------	---

		<p>Новые асаны. Акарана Данурасана (поза лучника). Место упражнения в тренировке. Исходное положение. Выполнение. Важные моменты. Компенсация. Влияние. Чатуспадасана – стойка медведя. Исходное положение. Выполнение. Важные моменты. Способы выполнения. Компенсация. Влияние. Двикон асана – поза двойного угла. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Кандарасана – мост йога. Исходное положение. Выполнение. Важные моменты. Компенсация. Влияние. Вьяграсана -поза тигра. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние.</p> <p>Растяжка: Упражнения со стулом. Наклоны вперед. Поза треугольника на стуле. Наклоны назад. Повороты корпуса в положении сидя на стуле. Растяжка спины. Упражнения для отдыха, выполняемые со стулом. Расслабление, выполняемое со стулом. Растяжка, выполняемая со стулом.</p> <p>-Вариант цикла упражнений «Приветствие солнца». Построение тренировки и планирование тренировочной нагрузки. Механизмы развития болезненных симптомов при шейном остеохондрозе. Новое разминочное упражнение. Вращение рук и ног в противоположных направлениях в положении стоя. Вирасана – замечательная поза героя. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Характерные ошибки. Варианты выполнения.</p>
	Используемые образовательные технологии	Проблемное изложение материала и дискуссионное обсуждение вопросов на лекциях; проведение упражнений на практических занятиях.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<p><u>Основная</u></p> <p>1. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. – М.: Флинта, 2017 – 336с.</p> <p>2. Девид Коултер. Анатомия Хатха йоги. – М.: Постум, 2018 – 752с.</p> <p>3. Лонг Рэй. Ключевые позы йоги. – М.: Попурри, 2018 – 224с.</p>
		<p><u>Дополнительная</u></p> <p>3. Мел Н. Энергетика йоги. Практический курс. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016 – 390с.</p> <p>4. Р.Шумаер. Офисная йога.- Р/Дону, 2009 – 125с.</p> <p><u>Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:</u></p> <p>http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика занятий Хатха йогой»:

1. Основные понятия йоги.
2. Ступени йогических поз и дыхания.
3. Семь жизненных принципов йоги для сохранения здоровья.
4. Как правильно организовать место для занятий йогой. Выбор времени для занятий
5. Правила выполнения и классификация йоговских асан.
6. Костно-мышечная система. Слагаемые осанки. Опорный аппарат осанки. Шейные позвонки. Грудные позвонки. Поясничные позвонки. Роль йоговских асан и правила их выполнения.
7. Роль сводов стопы в формировании осанки. Что такое правильная осанка? Контроль правильности осанки. Влияние отягощений на осанку. Поднятие тяжестей. Организация спального места.
8. Нервная система. Роль йоговских асан и правила их выполнения.
9. Система кровообращения. Что такое кровь. Строение сердца. Кровеносные сосуды. Роль йоговских асан и правила их выполнения.
10. Система органов дыхания. Как мы дышим. Роль йоговских асан и правила их выполнения.
11. Система органов пищеварения. Роль йоговских асан и правила их выполнения.
12. Система органов выделения. Роль йоговских асан и правила их выполнения.
13. Органы чувств. Орган зрения. Орган слуха Роль йоговских асан и правила их выполнения.
14. Орган равновесия. Роль йоговских асан и правила их выполнения.
15. Органы обоняния и вкуса. Обонятельный анализатор. Вкусовой анализатор. Тактильная чувствительность. Роль йоговских асан и правила их выполнения.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Теория и методика скандинавской ходьбы»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика скандинавской ходьбы» являются получение обучающимися знаний, умений и навыков в области использования скандинавской ходьбы как оздоровительной технологии в фитнес индустрии.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование у слушателей представления о предпосылках появления и развития скандинавской ходьбы как физкультурно-спортивного вида и аспектах ее развития как оздоровительной технологии;
- формирование знаний о технике скандинавской ходьбы;
- освоение техники северной ходьбы;
- формирование умений проведения учебных, тренировочных, оздоровительных занятий скандинавской ходьбой.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Скандинавская ходьба – как вид фитнеса, направлен на достижение и поддержание физического благополучия и снижение риска развития заболеваний, что подтверждается большим количеством экспериментальных исследований зарубежных и отечественных специалистов. Для скандинавской ходьбы не требуется специализированных спортивных площадок и специального оборудования кроме палок, а наибольший оздоровительный эффект занятий достижим при соблюдении правильной техники ходьбы и методически грамотного построения занятия.

Для успешного освоения дисциплины «Теория и методика скандинавской ходьбы» слушателям требуются знания в области анатомии и физиологии организма человека».

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика скандинавской ходьбы»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- предпосылки появления скандинавской ходьбы и исторические аспекты ее развития как оздоровительной технологии;
- оздоровительные возможности скандинавской ходьбы;
- биомеханические основы техники скандинавской ходьбы;

уметь:

- составлять комплексы упражнений с «нордик» палками различной направленности;

владеть:

- техникой скандинавской ходьбы;
- методикой обучения правильной технике скандинавской ходьбы; методикой.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план программы дисциплины «Теория и методика скандинавской ходьбы»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Предпосылки появления скандинавской ходьбы и исторические аспекты ее развития как оздоровительной технологии	5	4	-	1	Устный опрос
2	Оздоровительные возможности скандинавской ходьбы	4	2	-	2	Устный опрос
3	Техника скандинавской ходьбы	7	2	4	1	Устный опрос
4	Методика проведения учебных, тренировочных, оздоровительных занятий скандинавской ходьбой	7	2	6	1	Устный опрос
5	Составление комплексов упражнений с «нордик» палками различной направленности	5	2	2	1	Разработка и проведение комплекса упражнений
	Всего часов	30	12	12	6	зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины «Теория и методика скандинавской ходьбы»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Предпосылки появления скандинавской ходьбы и исторические аспекты ее развития как оздоровительной технологии	<p>Лекция 1. Предпосылки появления скандинавской ходьбы. Развитие скандинавской ходьбы в Финляндии. Роль Леене Йааскелайнен и Туомо Йантунена в развитии скандинавской ходьбы. Научные исследования фитнес-ходьбы с палками в США и Финляндии. Международная Федерация Nordic walking (INWA).</p> <p>Лекция 2. Скандинавская ходьба как спорт для всех. Инвентарь для занятий скандинавской ходьбой</p>
2	Оздоровительные возможности скандинавской ходьбы	<p>Лекция 3. Научный обзор применения скандинавской ходьбы в лечении и профилактике заболеваний сердечнососудистой и дыхательной системы, эндокринных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к занятиям скандинавской ходьбой</p>
3	Техника скандинавской ходьбы	<p>Лекция 4. Базовая техника ходьбы с палками. Координация работы движений рук и ног при ходьбе с палками. Ритм ходьбы. Осанка во время ходьбы с палками. Ходьба перекатом с пятки на носок. Регулирование длины шага. Отталкивание палкой от опоры. Варианты техники ходьбы с палками: ходьба в гору, ходьба при спуске с горы. Типичные ошибки в технике ходьбы.</p> <p>Практическое занятие 1-2: Методика обучения технике ходьбы с палками (частные задачи и средства)</p>
4	Методика проведения учебных, тренировочных, оздоровительных занятий скандинавской ходьбой	<p>Лекция 5. Структура занятия скандинавской ходьбой. Дозирование нагрузки на занятиях скандинавской ходьбой. Особенности проведения занятий скандинавской ходьбой различной направленности.</p> <p>Практическое занятие 3-5: Особенности проведения занятий скандинавской ходьбой различной направленности</p>
5	Составление комплексов упражнений с «нордик» палками различной направленности	<p>Лекция 6. Комплексы ОРУ с «нордик» палками. Комплексы силовых упражнений. Комплексы упражнений направленные на растяжку мышц и связок и подвижность суставов.</p> <p>Практическое занятие 6: Составление и проведение</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		комплексов упражнений с «нордик» палками различной направленности. Игровые задания с «нордик» палками
	Используемые образовательные технологии	Интерактивная лекция-визуализация, проблемное обучение, лекция с элементами дискуссии, практическое занятие.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<p>Белокринкина, В. Путь к здоровью/ В. Белокринкина// Спорт в школе - Первое сентября. - 2016. - № 3. - С. 18-20 .</p> <p>Белоножкина, Т. Nordic Walking - Северная ходьба: летние лыжник/ Т. Белоножкина // Первое сентября. Спорт в школе. - 2009. -№ 6. - С. 22-24.</p> <p>Влияние скандинавской ходьбы на психологические потребности и качество жизни пожилых женщин/ С. И. Логинов, А. Ю. Николаев, М. Н. Мальков, С. М. Обухов// Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 9. - С. 87-89 .</p> <p>Голованов, С. А. Комплексная коррекция здоровья мужчин с ожирением в условиях аэробных физических нагрузок/ С. А. Голованов //Теория и практика физической культуры . - 2014. - № 3. - С. 57-61.</p> <p>Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. - 2002. -№8. - С. 6-14.</p> <p>Логинов, С. И. Влияние скандинавской ходьбы на физическую подготовленность женщин пожилого возраста/ С. И. Логинов, А. Ю. Николаев, М. Н. Мальков// Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 7. - С. 86-88 .</p> <p>Румянцева, Н. В. Особенности техники ходьбы с палками (скандинавской ходьбы) пожилых женщин/ Н. В. Румянцева// Актуальные вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: сборник научных трудов. Вып. 6 / [отв. ред. Н. Л. Елагина]. - Вологда, 2016. - С. 69-72 .</p> <p>Фирилева, Ж. Е. Скандинавская ходьба как адаптивный фитнес в системе оздоровления человека/ Ж. Е. Фирилева// Адаптивная физическая культура. - 2018. - № 2. - С. 13-15 .</p> <p>Физическая культура. Использование скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы:</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>методические рекомендации/ [сост.: В. В. Филь, Е. Г. Лебедева]. - Вологда: ВоГУ, 2016. - 18 с.</p> <p>Официальный сайт Русской национальной ассоциации Скандинавской ходьбы. http://www.rnwa.ru/stati/uprazhneniya-na-vostanovlenie-posle-zanyatij-nordik-voking/</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Разработка и проведение комплексов упражнений:

В ходе разработки и проведения комплексов упражнений проверяется составлять комплексы упражнений с «нордик» палками различной направленности .

Задание слушателю разработать и провести комплекс упражнений с «нордик» палками.

1. ОРУ с элементами суставной гимнастики.
2. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.
3. ОРУ с элементами стретчинга.
4. ОРУ с «нордик» эспандерами.
5. Комплекс упражнений направленный на развитие координационных способностей.
6. ОРУ в парах.
7. Комплекс игровых заданий.
8. Комплекс упражнений направленный на развитие мышц стабилизаторов.

Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика скандинавской ходьбы»:

1. Раскройте предпосылки появления скандинавской ходьбы.
2. Роль Леене Йааскелайнен и Туомо Йантунена в развитии скандинавской ходьбы.
3. Раскройте этапы развитие скандинавской ходьбы в Финляндии.
4. Раскройте развитие фитнес-ходьбы с палками в США.
5. Раскройте деятельность Международной Федерации Nordic walking (INWA).
6. Раскройте развитие скандинавской ходьбы в России.
7. Дайте характеристику инвентаря для занятий скандинавской ходьбой.
8. Раскройте применение скандинавской ходьбы в лечении и профилактике заболеваний сердечнососудистой и дыхательной системы.
9. Раскройте применение скандинавской ходьбы в лечении и профилактике заболеваний эндокринных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата.
10. Раскройте показания и противопоказания к занятиям скандинавской ходьбой.
11. Дайте характеристику базовой техники ходьбы с палками.
12. Раскройте варианты техники ходьбы с палками: ходьба в гору, ходьба при спуске с горы. Дайте характеристику типичным ошибкам в технике ходьбы.
13. Раскройте методику обучения технике ходьбы с палками (частные задачи и средства).
14. Раскройте структуру занятий скандинавской ходьбой.
15. Раскройте особенности дозирования нагрузки на занятиях скандинавской ходьбой.
16. Раскройте особенности проведения занятий скандинавской ходьбой различной направленности.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Гигиена» является овладение слушателями современными научными знаниями в области гигиены физической культуры и спорта, практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам гигиены, как мощного средства укрепления здоровья;
- обеспечить освоение слушателями теоретических знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;
- обеспечить овладение слушателями практическими навыками формирования здорового образа жизни и навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Гигиена» изучает основные положения, термины и понятия гигиены физической культуры и спорта. Дисциплина является основой профессиональной подготовки будущего фитнес - тренера, в связи с чем выступает одной из базовых дисциплин для изучения всех последующих.

Для успешного освоения дисциплины «Гигиена» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Гигиена».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: основные гигиенические требования к спортивным сооружениям, помещениям, оборудованию, спортивной одежде и обуви; причины соматических и инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом; особенности гигиены лиц различных возрастных групп занимающихся физическими упражнениями; гигиеническое значение факторов внешней среды при занятиях физической культурой; основы гигиены питания.

уметь: использовать знания гигиены в профессиональной деятельности; оценивать уровень адекватности физических нагрузок морфофункциональным возможностям организма; составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями;

владеть: современными методами гигиенической оценки помещений для занятий физическими упражнениями, спортивной одежды и обуви; методикой определения суточного расхода энергии.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Гигиена»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	1	1			
2	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	1	1			
3	Основы личной гигиены	2	2			
4	Гигиена питания занимающихся физическими упражнениями	4	2		2	
	Всего часов	8	6		2	Зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины «Гигиена»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	Лекция. Гигиеническая характеристика воздушной, водной среды и почвы. Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды. Гигиеническое значение температуры воздуха. Гигиеническое значение атмосферного давления. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиеническая характеристика механических примесей. Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на психофизиологические функции организма.
2	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Лекция. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к выбору места спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию. Гигиенические требования к освещению, отоплению, вентиляции спортивных сооружений.
3	Основы личной гигиены	Лекция. Личная гигиена спортсмена. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Особенности личной гигиены для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
4	Гигиена питания занимающихся физическими упражнениями	Лекция. Гигиенические основы питания. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом индивидуальных особенностей и занятий физическими упражнениями. Распорядок приема пищи. Пищевые вещества. Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, синтетических витаминных препаратов, минеральных веществ, пищевых волокон и содержание их в различных продуктах. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок. Самостоятельная работа. Определение суточного расхода энергии. Определение каллоража питания.

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
	Используемые образовательные технологии	Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Макарова, Г. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для вузов по направлению 49.03.01 - "Физическая культура"/ Г. А. Макарова, П. В. Нефедов. - Москва: Советский Спорт, 2015. - 510 с. 2. Гигиена физической культуры и спорта : учебник/ Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, В.Д. Горичева, В.А. Дворкин; ред. В. А. Маргазин; ред. О. Н. Семенова; ред. Е. Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. - 256 с.: 3. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена [Электронный ресурс]: учебный справочник / Е.А. Багнетова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 268 с. 4. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2019. - 253 с. 5. Алексеева, Е. Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Е. Н. Алексеева. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 116 с.

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к экзамену по дисциплине «Гигиена»

1. Сформулируйте предмет, задачи и методы гигиены.
2. Дайте гигиеническую характеристику основных факторов воздушной среды.
3. Раскройте гигиеническую характеристику влияния погодных условий на психофизиологические функции организма.
4. Дайте гигиеническую характеристику почвы и ее эпидемиологическое значение.
5. Раскройте гигиенические требования к выбору места спортивных сооружений, строительным материалам, планировке спортивных сооружений.
6. Раскройте гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, освещению, отоплению, вентиляции спортивных сооружений, отделочным материалам.
7. Дайте характеристику правил личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
8. Охарактеризуйте особенности личной гигиены для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.
9. Раскройте гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.
10. Укажите гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Обоснуйте физиологический механизм и эффекты закаливания.
11. Раскройте содержание общих и местных закаливающих процедур.

12. Укажите гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
13. Обоснуйте значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья.
14. Укажите гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях.
15. Охарактеризуйте особенности питания и режима питания лиц, занимающихся спортом.
16. Раскройте значение отдельных пищевых веществ.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика занятий детским фитнесом»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика занятий детским фитнесом» являются: сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.
- привить интерес к здоровому образу жизни.
- приобрести знания в области оздоровительных видов гимнастики.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Теория и методика занятий детским фитнесом» изучает наиболее общие закономерности улучшения осанки, мышечного корсета, развитие танцевальности и выразительности. «Теория и методика занятий детским фитнесом» являются основой профессиональной подготовки будущего специалиста по физической культуре, в связи, с чем выступает одной из дополнительных дисциплин для изучения всех последующих.

Для успешного освоения дисциплины «Теория и методика занятий детским фитнесом» слушателям требуются знания в области анатомии, физики, химии, физической культуры в объеме школьного курса.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика занятий детским фитнесом»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: основы мышечной и костной составляющей корсета;

уметь: подобрать упражнения на укрепление мышц, профилактики осанки, чувствовать и контролировать своё тело;

владеть: средствами и методами при подборе упражнений для детского фитнеса

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Теория и методика занятий детским фитнесом»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Краткие сведения о программе «Детский фитнес».		2		2	
2	Возрастные особенности детей		4		2	
3	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки		2			
4	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета		2			
5	Игровой стретчинг			2	2	
6	Фитбол-гимнастика			2		
7	Степ-аэробика			2		
8	Оздоровительная гимнастика			2		
	Всего часов	24	10	8	6	зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины «Теория и методика занятий детским фитнесом»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Краткие сведения о программе «Детский фитнес»	Лекция. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому необходима оптимизация двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.
2	Возрастные особенности детей	Лекция Возрастная периодизация. Характеристика детского возраста. Младшая группа. Средняя группа. Старшая группа. Подготовительная группа.
3	Упражнения для формирования и совершенствования навыков правильной осанки	Лекция. Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки. Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
4	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	Практическое занятие. Упражнения сидя, лежа на спине, на животе, на боку. (Планка, Плавание, Сотня, Мост, Лодка и т.д.)
5	Игровой стретчинг	Практическое занятие. Упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений); подвижная игра, соединения (последовательное выполнение различных упражнений); комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); части комплекса (определённое количество комбинаций); комплекс упражнений; сюрпризные моменты; интегрированная деятельность.
6	Фитбол-гимнастика	Практическое занятие. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность,

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		открытость и внутреннюю свободу.
7	Степ-аэробика	Практическое занятие. Базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально –ритмические композиции специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.
8	Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие. Физкультминутки–это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей. Гимнастика для глаз –профилактика и предупреждение нарушения зрения у обучающихся. Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика: развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму; развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Психогимнастика. Релаксация.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<p>1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.</p> <p>2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.</p> <p>3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.</p> <p>4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2013.</p> <p>5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. –М.: Айрис-пресс, 2007.</p> <p>5. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. –Волгоград: Учитель, 2011.</p> <p>7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика занятий детским фитнесом»

1. История «Детского фитнеса».
2. Методы, средства и методические приемы при проведении занятий «Детским фитнесом»
4. Способы проведения упражнений «Детским фитнесом».
5. Основы при разработке упражнений «Детским фитнесом».
7. Особенности проведения «Детского фитнеса» в различных учреждениях.
8. Дыхательные упражнения и их характеристика.
9. Упражнения на развитие подвижности и эластичности в суставах.
10. Виды детского фитнеса.

Разработчики программы: преподаватели кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания

СОГЛАСОВАНО:
Директор МРЦПК



Т.А. Кормановская