



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

01.03.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РОССИИ***

Направление подготовки (специальность)  
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения  
заочная

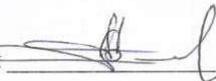
Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2

Магнитогорск  
2021 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2021, протокол № 6

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

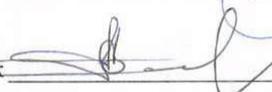
Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой СС, канд. пед. наук

 В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук

 Е.Г. Цапов

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

изучение механизмов и факторов оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека, а также технологию разработки и применения современных тренировочных программ.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Традиционные оздоровительные технологии в России входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Физкультурно-оздоровительные технологии для детей школьного возраста

Физкультурно-оздоровительные технологии в спорте

Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная - преддипломная практика

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Традиционные оздоровительные технологии в России» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП
ПК-1.1	осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся;
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды;
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся
ПК-3	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе
ПК-3.1	осуществляет планирование тренировочного процесса по избранному виду спорта и управление им
ПК-3.2	осуществляет учет, контроль за подготовленностью занимающихся, анализирует результаты подготовки в избранном виде спорта на разных этапах тренировочного процесса

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 8,7 акад. часов;
- аудиторная – 8 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,7 акад. часов
- самостоятельная работа – 95,4 акад. часов;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
<b>1. ЗДОРОВЬЕ И ПРОБЛЕМА ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ</b>								
1.1 Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физическая культура и укрепление здоровья. Классификация здоровьесберегающих технологий.	2	1/ИИ			12	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос. Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		1/ИИ			12			
<b>2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РОССИИ</b>								
2.1 Традиционные оздоровительные технологии (оздоровительный бег, ходьба, дыхательная гимнастика, баня)	2	0,5/0,5И			15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Презентация. Тестирование на образовательном портале. Проведение занятия	
2.2 Авторские методики, системы, программы (изотон, цигун, Парфирия Иванова, Амосова)		0,5/0,5И			15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Презентация. Тестирование на образовательном портале.	

2.3	Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания	0,5			15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос. Работа на образовательном портале. Составление глоссария.	
2.4	Фитнес технологии (аэробика, аквааэробика, воркаут, шейпинг, акваджоггинг, йога, велоаэробика, степаэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, занятия с бодибарами, фитболами, кроссфит и т.д.)	0,5		2	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Презентация. Тестирование на образовательном портале. Проведение занятия	
2.5	Атлетическая гимнастика (пауэрлифтинг, бенчпресс, бодибилдинг).	0,5		1	13,4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Презентация. Тестирование на образовательном портале. Разработка программы тренировки	
2.6	Скандинавская ходьба.	0,5		1	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Презентация. Тестирование на образовательном портале. Проведение занятия	
2.7	Промежуточная аттестация					Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Проработка конспектов лекций	Зачет	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
Итого по разделу		3/ИИ		4	83,4			
Итого за семестр		4/2И		4	95,4		зао	
Итого по дисциплине		4/2И		4	95,4		зачет с оценкой	

## **5 Образовательные технологии**

При проведении учебных занятий преподаватель обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

Реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В ходе обучения преподаватель использует в образовательном процессе традиционные образовательные технологии (практические занятия, посвященные освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму), в сочетании с различными игровыми технологиями.

При планировании занятий по этой дисциплине используются фронтальный, групповой и индивидуальный подходы, обеспечивается работа с интернет ресурсами. В рамках курса проводятся встречи с ведущими педагогами, фитнес-инструкторами.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438400>

2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/466072>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472592>

2. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/452423>

3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>

4. Чапаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чапаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456647>

5. Оздоровительная йога : учебное пособие / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155510>

#### в) Методические указания:

1. Методические рекомендации по организации учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях.

<http://mirznanii.com/a/292126/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-uchebnoy-fizkultur-no-ozdorovitelnoy-i-sportivno-massovoy-raboty-v-obrazovatelnykh-uchrezhdeniyakh>

#### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

##### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

##### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>

#### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории и спортивные залы для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Спортивный инвентарь и оборудование

Учебные аудитории для проведения практических и лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Вопросы для самоподготовки

*Раздел 1. Основы здоровья и здорового образа жизни*

1. Оздоровительная физическая культура как система.
2. Понятие, цель и задачи оздоровительной физической культуры.
3. Структура оздоровительной физической культуры и характеристика компонентов.
4. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», характеристика компонентов здорового образа жизни.
5. Функции оздоровительной физической культуры.
6. Природные факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры.
7. Социальные факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры.
8. Принципы оздоровительной физической культуры.

*Раздел 2. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий*

1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детского и взрослого населения разного пола.
2. Классификация средств, применяемых в оздоровительной физической культуре.
3. Упражнения и элементы видов спорта, применяемые в оздоровительной физической культуре.
4. Физическая активность человека и ее биологическое значение на разных этапах онтогенеза.
5. Методики определения функционального состояния организма занимающихся оздоровительной физической культурой.

*Раздел 3. Силовые направления.*

Общая характеристика групповых программ. Разновидности групповых программ. Преимущества групповых силовых тренировок по сравнению с индивидуальными занятиями: возможность успешно развивать силовые качества, развивать коммуникативные способности, наличие командного духа. Необходимость учета уровня физической и координационной подготовки занимающихся. Индивидуализация нагрузки. Ориентация на средний уровень в плане подбора упражнений и количества их повторений. Виды отягощений в групповых силовых программах: отягощение веса собственного тела или его частей, отягощения в виде специальных манжеток, гантелей, бодибаров и др. Величины нагрузки с отягощением: характер упражнений, величина поднимаемого веса, количество повторений, подходов, паузы отдыха и др. Разновидности групповых программ.

*Раздел 4. Силовая тренировка.*

Цели и задачи силовой тренировки. Принципы силовых тренировок. Методы и технические приемы силовой тренировки. Понятие «силовая тренировка», её цели и задачи, принципы построения силовой тренировки. Учебная практика: Терминологически правильно описать приемы и принципы силовой тренировки.

*Раздел 5. Структура силового класса.*

Общий план силового урока (дизайн тренировки). Понятие «формата» силовой тренировки. Базовая структура и основные элементы силового класса. Характеристика общего плана силового урока. Использование команд при разучивании. Планирование занятий с учетом задач, возраста занимающихся, физической подготовленности, состояния здоровья, предыдущего опыта занятий силовыми упражнениями, спортом, условий проведения занятий, оборудования и пр. Учебная практика: Правильно показать все составные элементы силовой тренировки.

*Раздел 6. Основная классификация упражнений.*

Терминология силовых упражнений. Классификация силовых упражнений по степени воздействия на организм. Основные термины, применяемые при описании силовых упражнений: положения рук, ног, туловища, основные позы и положения. Особенности описания упражнений при использовании различного рода оборудования. Полная запись, краткая запись. Специальные термины, применяемые в силовом тренинге. Классификация силовых упражнений по анатомическому и функциональному признаку. Виды упражнений, отличия упражнений, классификация упражнений по целям и задачам. Учебная практика: Терминологически правильно описать различные силовые упражнения, используемые в практике для развития различных частей тела: без отягощений, с отягощением, и т.д.

#### *Раздел 7. Техника выполнения упражнений.*

Понятие «исходное положение». Методики построения тренировки. Анализ техники выполнения базовых упражнений силового тренинга. Характеристика основных упражнений для различных частей тела: двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, дельтовидной мышцы, мышц груди, трапециевидной мышцы, мышц брюшного пресса, мышцы спины, мышцы передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц голени, мышц предплечий, мышц шеи. Техника и методика обучения. Выполнение серии упражнений. Запрещенные и критические упражнения. Помощь, страховка, проводка по движению. Понятие «исходное положение»: основные моменты. Принцип сверхнагрузки, упражнения с прогрессивно увеличивающимся сопротивлением. Характеристика основных методов: «пирамиды», «суперсет», «трисет», «отдых-пауза», «частичное повторение», «вставочные подходы» и пр. Учебная практика: Правильно показать исходные положения и различные силовые упражнения, используемые в практике для развития различных частей тела: без отягощений, с отягощением, и т.д. Описание техники выполнения упражнений с указанием мышечных групп, участвующих в движении 4-6 упражнений для различных частей тела (по выбору). Закрепление правильной техники выполнения силовых упражнений. Составление комплекса силовой групповой тренировки.

#### *Раздел 8. Разминка и заминка в силовом тренинге и ее цели.*

Разминка и Заминка. Основная цель, задачи и содержание разминки и заминки. Учебная практика: Разучивание стандартного (регламентированного) урока. Написание конспекта урока.

#### *Раздел 9. Понятие stretching.*

Виды стретчинга. Цели, задачи и методика проведения урока flex. Понятие «предварительного стретчинга». Понятие «стретчинг». Положительные эффекты от тренировок по стретчингу. Факторы, ограничивающие проявление гибкости. Роль нервной системы. Классификация упражнений. Оценка гибкости. Понятие «предварительного стретчинга». Учебная практика: Разучивание стандартного (регламентированного) урока. Написание конспекта урока с описанием упражнений на растягивание.

#### *Раздел 10. Аэробика и степ-аэробика.*

История возникновения. Цели и задачи тренировки. Аэробика, как разновидность оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки. Основные задачи оздоровительной тренировки. Понятие выносливость. Значение выносливости на тренировке. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой. Методы определения адекватности нагрузки. Ударность на занятиях степ-аэробикой.

#### *Раздел 11. Базовые движения классической аэробики.*

Техника выполнения основных движений аэробики. Базовые движения степ-аэробики. Техника выполнения основных движений степ-аэробики. Классификация шагов. Шаги со сменой лидирующей ноги. Шаги без смены лидирующей ноги. Технические аспекты выполнения движений. Запрещенные движения на тренировке. Основные положения корпуса. Учебная практика: Возможна работа с видеоматериалом. Закрепление правильной техники выполнения базовых упражнений и их модификаций под музыкальное сопровождение.

#### *Раздел 12. Особенности работы на степ-платформе.*

Перемещения на платформе. Правила предупреждения травматизма на тренировках. Безопасность тренировки. Контроль над техникой выполнения движений. Правила работы на степ-платформе. Правило инерции. Выбор высоты степ-платформы. Положение участника относительно степ-платформы. Перемещение относительно степ-платформы. Способы повышения интенсивности тренировки

*Раздел 13. Основные методы управления группой.*

Понятия «команды» и «предварительный счет». Основные команды. Навык вербального, визуального командования. Методические приемы по обучению и управлению группой. Способы коммуникации. Вербальная и невербальная знаковая системы. Визуальные средства управления группой. Требования, предъявляемые к голосовым и визуальным командам. Учебная практика: Возможна работа с видеоматериалом. Закрепление методов управления группой. Закрепление навыка «обратный счет» под музыкальное сопровождение.

*Раздел 14. Понятие «интенсивность» и способы её варьирования.*

Способы повышения интенсивности на тренировке.

*Раздел 15. Методики составления и разучивания комбинаций аэробики и степ-аэробики.*

Основные методы разучивания. Схема разучивания. Общая характеристика методов. Хореография на тренировках. Иерархическая структура хореографии. Основные принципы методов. Основные этапы разучивания. Методы смены лидирующей ноги. Учебная практика: Возможна работа с видеоматериалом. Закрепление правильной техники выполнения упражнений и их модификаций под музыкальное сопровождение. Составление комбинаций на 32-64 счета, написание конспектов, отработка методики разучивания.

*Раздел 16. Содержание и структура класса по аэробике и степ-аэробике.*

Вступительное слово. Разминка. Престрейчиг. Основная аэробная часть. Заминка. Стрейчинг. Время, цель и содержание тренировок. Основные требования к ведению тренировки. Основные части тренировки в зависимости от формата аэробного урока.

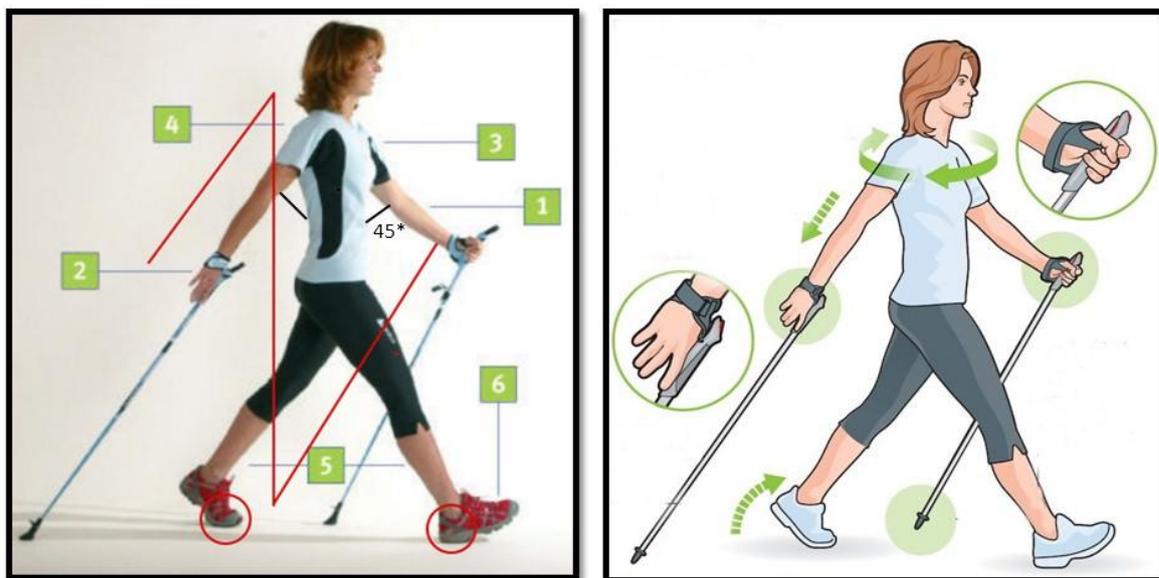
*Раздел 17. Понятие «интервальная тренировка».*

Цели, задачи и отличие данного вида тренировки. Формат интервальной тренировки. Метод интервальной тренировки. Требования к интервальной тренировке. Разновидности интервальной тренировки.

*Раздел 18. Скандинавская ходьба: техника*

1. процесс ходьбы с палками представляет собой естественный процесс ходьбы;
2. шаги совершаются перекатом с пятки на носок;
3. держите спину ровной, слегка наклонив корпус вперед;
4. держите плечи расслабленными и опущенными вниз;
5. руки и ноги должны двигаться попеременно (правая нога впереди/левая рука впереди);
6. используйте более длинные шаги, чем обычно;
7. во время движения руки должны двигаться как маятник, а локти быть свободны и чуть согнуты;
8. выдох – ртом, вдох – носом с соблюдением ритмичности ходьбы. На первые два шага вдох, на 3 – 5 выдох (как пример одного из вариантов дыхания);
9. при отводе руки с палкой назад, ладонь разжимается (открывается) и ее фиксирует только перчатка темляка;
10. рука не должна выходить вперед/назад более чем на 45 градусов.

В картинном варианте техника северной ходьба представляет собой такую картину.



*Скандинавская ходьба: основные ошибки*

1. сгибание рук в локте. Все движения верха в “скандинавке” идут от плеча и прямой рукой (в т.ч. отталкивание);
2. урезание амплитуды. Рука должна двигаться как маятник и совершать полноценный мах;
3. перенос палок. Палка не переносится в кулаке и втыкается в поверхность, а следует за рукой;
4. сильное сжатие палки в кулаке. Держать палку нужно между большим и указательным пальцами, слегка сжимая ее в кулаке;
5. сведение/раскидывание палок. Палки должны идти ровно и быть параллельно друг другу;
6. имитация отталкивания. Переносите вес тела на руки и активно ими отталкивайтесь, как при лыжной езде;
7. “лыжная” походка. Движения в скандинавке, как при обычной ходьбе без всякого скольжения.

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Индикаторы	Оценочные средства	
ПК-3: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе		
ПК-3.1	осуществляет планирование тренировочного процесса по избранному виду спорта и управление им	<p>Разработать программу тренировки по одному из видов оздоровительных технологий: фитнесу, скандинавской ходьбе и т.д.</p> <p>Провести занятие с использованием оздоровительных технологий.</p> <p>Разработать программу индивидуального оздоровления, направленную на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, здоровья учащихся.</p>
ПК-3.2	осуществляет учет, контроль за подготовленностью занимающихся, анализирует результаты подготовки в избранном виде спорта на разных этапах тренировочного процесса	<p>.К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) аэробная физическая нагрузка;</li> <li>2) силовая физическая нагрузка;</li> <li>3) рациональное питание;</li> <li>4) голодание;</li> <li>5) закаливание;</li> <li>6) эмоциональная гармония.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое стретчинг? Дайте определение понятию «стретчинг».</li> <li>2.Какие типы растягивающих упражнений существуют и какие из них используются в стретчинге?</li> <li>3.Какие физиологические механизмы препятствуют процессу растягивания мышц?</li> <li>4. Дайте определение системы «Бодибилдинг». Какова ее основная цель?</li> <li>5. Охарактеризуйте направления бодибилдинга. В чем их сходство и различия?</li> <li>6.Какие основные правила и закономерности существуют в силовой тренировке?</li> <li>7.Какие основные методы используются в силовой тренировке?</li> <li>8.Обозначьте «формулу упражнений»для решения задач: развития максимальной силы; для наращивания объема мышц; для развития силовой выносливости.</li> <li>9. Что такое фитнес и в чем его</li> </ol>

		<p>отличие от шейпинга?  10. Какие компоненты входят в Систему фитнес-тренинга?  11. Какие принципы лежат в основе фитнес-тренинга?  12. Какие виды фитнеса выделяют? В чем их особенности?  13. Охарактеризуйте виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств.  14. Охарактеризуйте систему «Изотон».  15. Какие элементы оздоровительного комплекса в себя включает «Изотон»?  16. На основе каких упражнений построена гимнастика калланетика?  17. В чем особенность выполнения упражнений в калланетике?  18. На решение каких задач направлена калланетика?  19. Охарактеризуйте гимнастику пилатес.  20. На каких принципах основана гимнастика пилатес?</p>
<p>ПК-1: Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП</p>		
<p>ПК-1.1</p>	<p>осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся</p>	<p><i>Контрольные вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислите задачи оздоровительной физической тренировки.</li> <li>2. В соответствии с какими принципами осуществляется построение оздоровительной физической тренировки?</li> <li>3. Назовите основные средства оздоровительной физической тренировки.</li> <li>4. Какие основные методы используются в оздоровительной физической тренировке?</li> <li>5. Что составляет содержание оздоровительной тренировки?</li> <li>6. В чем заключаются особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся?</li> <li>7. Охарактеризуйте способы дозирования нагрузки в оздоровительной физической тренировке.</li> </ol>

		8. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов?
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды	Разработать план-конспект занятия с применением традиционных оздоровительных технологий, фитнеса, атлетической гимнастики. Презентация по теме.
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся	Разработать глоссарий на образовательном портале

**б) порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, практические задания, а также выполнение тестовых заданий на образовательном портале, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета с оценкой.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения соответствующих заданий.

**Показатели и критерии оценивания зачета с оценкой**

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.