



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
05.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

***ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ***

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

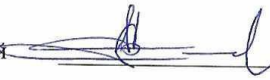
Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2

Магнитогорск
2025 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

28.01.2025, протокол № 6

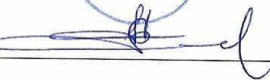
Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

05.02.2025 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой кафедры СС, канд. пед. наук  В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  Р.Р. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 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 2027 - 2028 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 2028 - 2029 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 зарубежных тренировочных программ.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Зарубежные физкультурно-оздоровительные технологии 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

Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной работы среди лиц с ослабленным здоровьем

Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детских оздоровительных центрах

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

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Производственная - преддипломная практика

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Зарубежные физкультурно-оздоровительные технологии» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен планировать и осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
ПК-1.1	Осуществляет планирование занятий по физической культуре и избранному виду спорта
ПК-1.2	Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, технологий исходя из особенностей содержания учебного или тренировочного процессов, возраста и потребностей обучаемых
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений занимающихся для проведения анализа эффективности спланированных занятий
ПК-3	Способен проектировать и реализовывать воспитательные программы, спортивные соревнования и физкультурные мероприятия
ПК-3.1	Планирует мероприятия с целью формирования осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения
ПК-3.2	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и

	методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности
--	--

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;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

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.				
1. ЗДОРОВЬЕ И ПРОБЛЕМА ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ								
1.1 Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	2	0,5			8,4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
1.2 Оздоровительная физическая культура и укрепление здоровья.		0,5			8	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
1.3 Классификация здоровьесберегающих технологий.		0,5			4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
Итого по разделу		1,5			20,4			

2. ЗАРУБЕЖНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ								
2.1 Традиционные оздоровительные технологии (оздоровительный бег, ходьба, дыхательная гимнастика, сауна)	2	0,5			15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Подготовка презентации.	Презентация. Работа на образовательном портале.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
2.2 Восточные оздоровительные системы (йога, оздоровительная гимнастика ушу, цигун, тайцзи-цюань, гимнастика Шена, система Кацудзо Ниши)		0,5			15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Подготовка презентации.	Презентация. Работа на образовательном портале.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
2.3 Фитнес технологии (аэробика, аквааэробика, воркаут, шейпинг, акваджоггинг, 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. Подготовка презентации.	Презентация. Работа на образовательном портале. Комплекс упражнений.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
2.4 Атлетическая гимнастика (пауэрлифтинг, бенчпресс, бодибилдинг, армрестлинг).		0,5		1	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Подготовка презентации.	Презентация. Работа на образовательном портале. Программа тренировки.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
2.5 Скандинавская ходьба.		0,5		1	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной	Презентация. Работа на образовательном портале.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2

						литературы. Работа с электронными библиотеками.П одготовка презентации.		
2.6 Промежуточная аттестация	2					Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.П роработка конспектов лекций.	Работа на образовательном портале.	ПК-1.1, ПК- 1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК- 3.2
Итого по разделу		2,5		4	75			
Итого за семестр		4		4	95,4		зао	
Итого по дисциплине		4		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

а) Основная литература:

1. 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>

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592>

б) Дополнительная литература:

1. 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: <https://urait.ru/bcode/452423>

2. Алаева Л.С., Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Алаева Л.С. - Омск : СибГУФК, 2019. - 88 с. - ISBN 978-5-91930-121-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – UR : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301219.html>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310>

4. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-

в) Методические указания:

1. Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня общеобразовательных организаций. <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/987SBTG3MLXOIUB9V3ZK.pdf>.

2. Методические рекомендации по организации учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях. <http://mirznanii.com/a/292126/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-uchebnoy-fizkulturno-ozdorovitelnoy-i-sportivno-massovoy-raboty-v-obrazovatelnykh-uchrezhdeniyakh>.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/M/P0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/

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

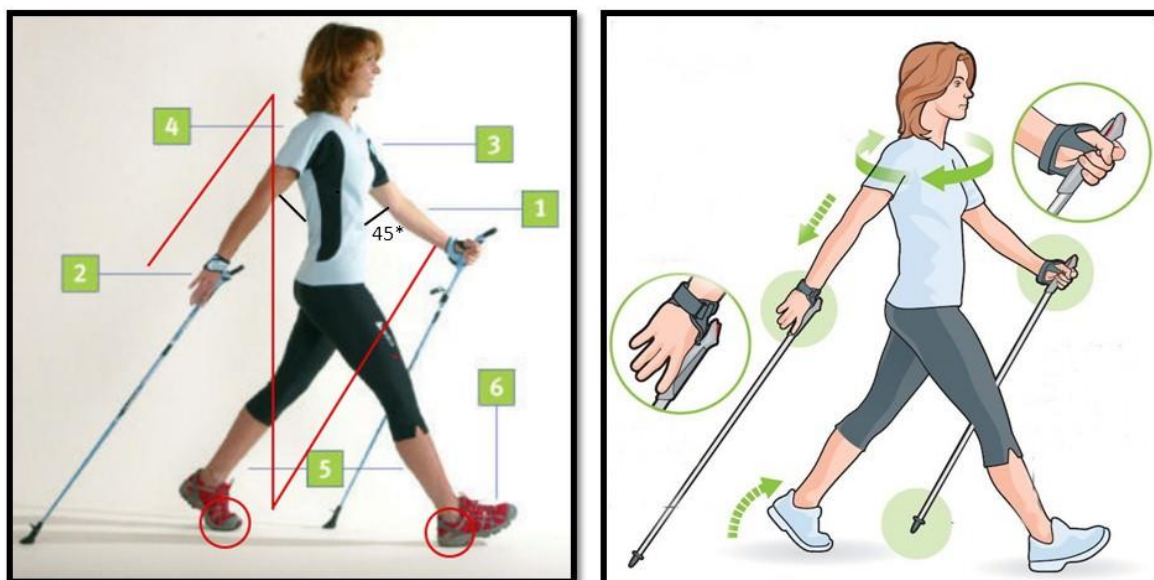
Раздел 17. Понятие «интервальная тренировка».

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.

Фитнес упражнения для женщин

Приседания. Данное упражнение прорабатывает мышцы нижней части тела – ягодиц, передней и задней поверхности бедра, спины и брюшного пресса.

Техника выполнения: Ноги нужно расставить чуть шире плеч, спину держать прямо, мышцы живота напрячь. Присесть следует до параллели бедер и пола, опираясь на всю стопу и не заводя колени за стопы.

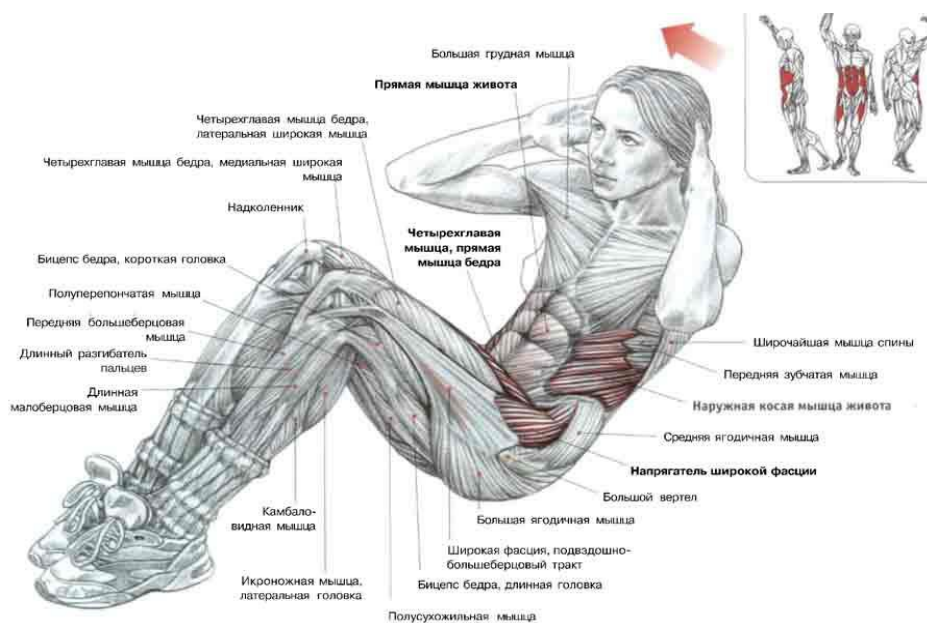
Количество повторений и подходов: при выполнении приседаний без отягощений можно выполнять от 50 до 100 приседаний за подход, с отягощением — по 15-20 раз за подход. Подходов должно быть 3-4.



Подъемы туловища. Это упражнение создано для развития мышц сгибателей бедра, укрепления мышц брюшного пресса.

Техника выполнения: Лежа на полу согнуть ноги в коленях, прижав к полу ступни. Руки можно держать за головой или в свободном положении. На выдохе поднять туловище, округляя спину.

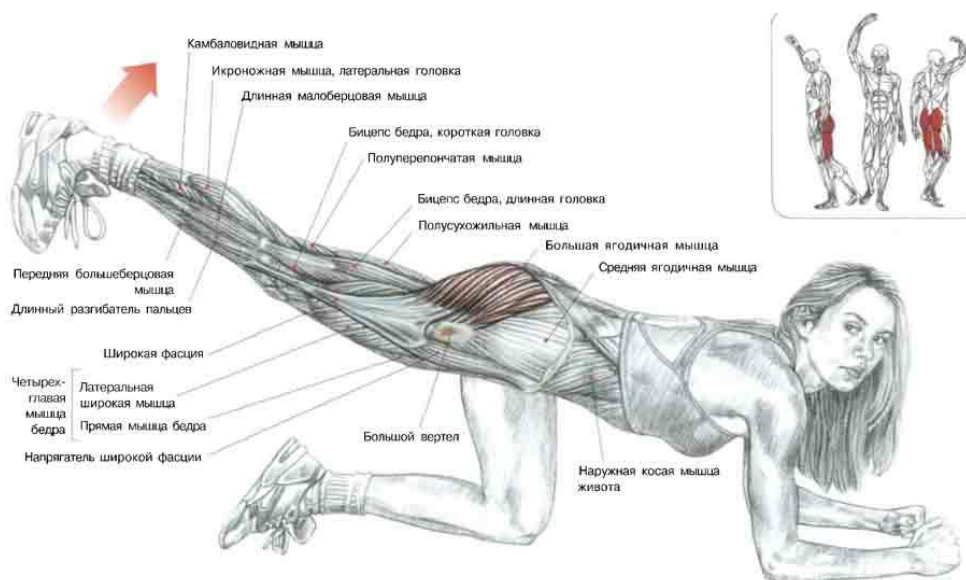
Количество повторений и подходов: упражнение следует разделить на 4 подхода по 25-30 раз.



Махи ногами на полу. Данное упражнение прорабатывает седалищно-подколенные и ягодичную мышцы.

Техника выполнения: Исходная позиция — упор на ладони, стоя на одном колене. Ногу отвести назад до полного распрямления бедра, а затем опустить.

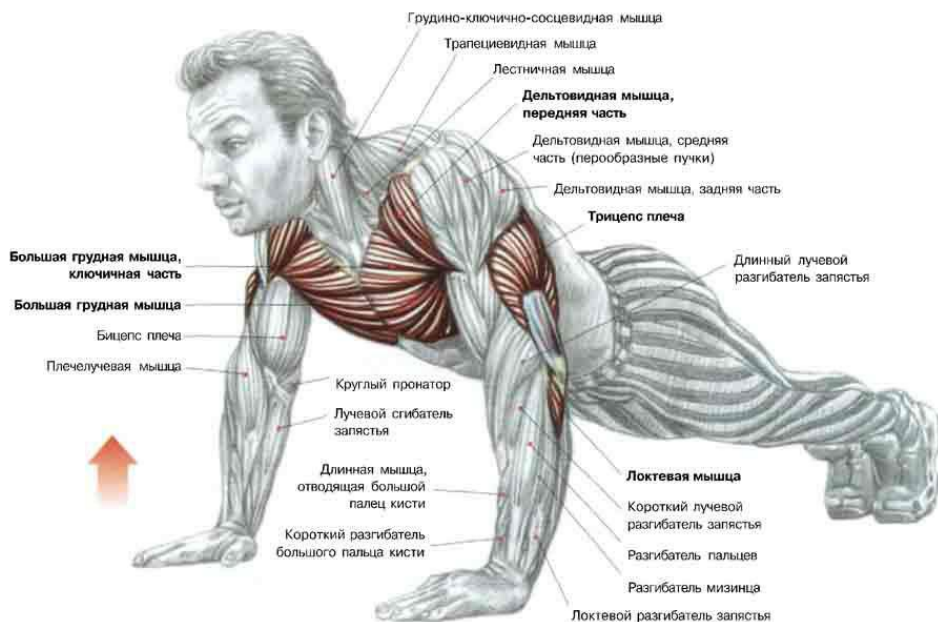
Количество повторений и подходов: 30-35 повторений на каждую ногу по 4 подхода.



Отжимания. Это универсальное упражнение служит для проработки грудных мышц, трицепсов, дельтовидных мышц, а также спины.

Техника выполнения: лечь на пол лицом вниз и упереться ногами или коленями в пол. Руки должны быть на ширине плеч, и именно они должны поднимать вес тела. Нельзя прогибаться в пояснице или излишне сгибать спину.

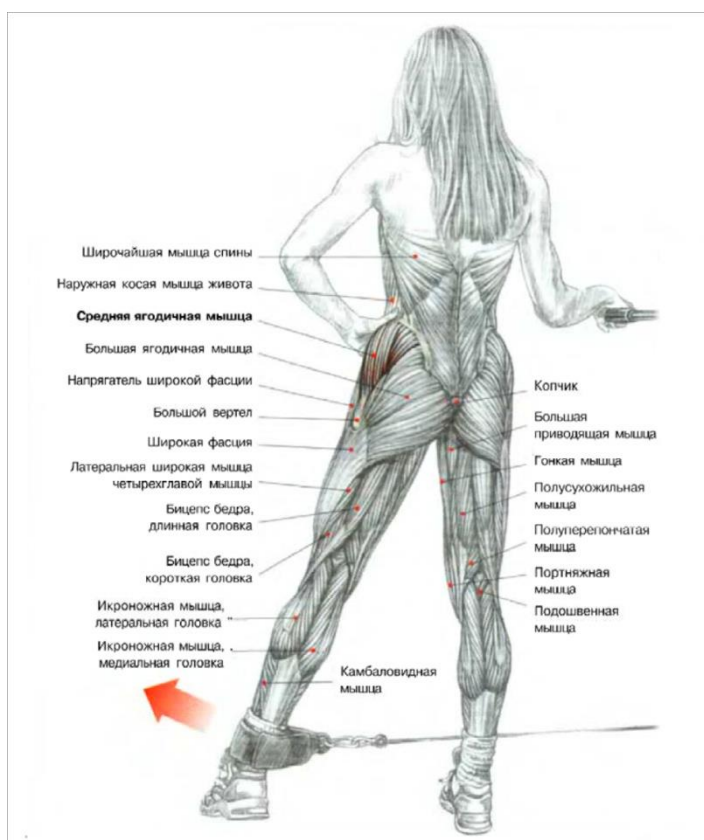
Количество повторений и подходов: 3 подхода по максимально возможному числу повторений. Для каждого этот показатель индивидуален.



Махи ногами в сторону. Упражнение направлено на укрепление мышц нижней части тела, а именно средней ягодичной мышцы, мышц сгибателей-разгибателей бедра и внутренней поверхности бедра.

Техника выполнения: положить руки на талию. Опорную ногу держать прямо.. Рабочую ногу немного согнуть и отвести ее максимально высоко, задержавшись в этом положении. Можно увеличивать нагрузку с помощью утяжелителей, фитнес-ленты или выполнять упражнение на тренажере.

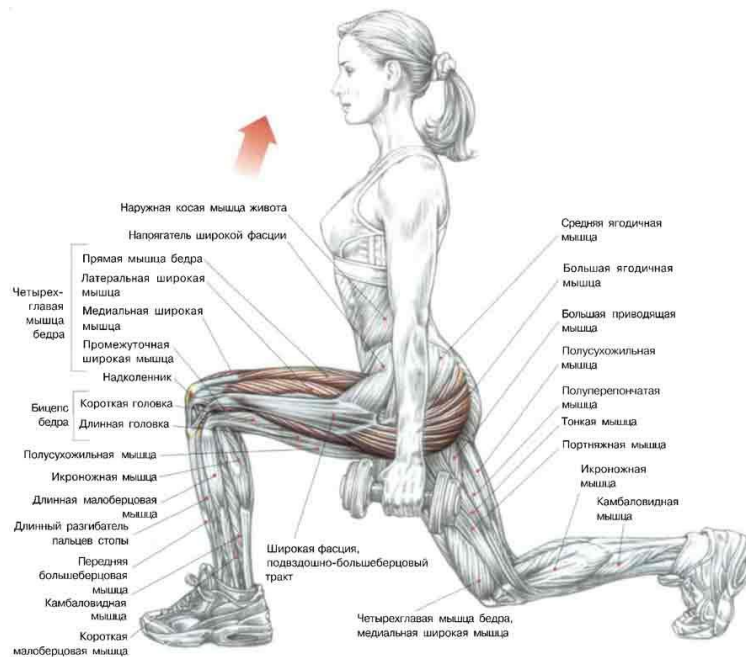
Количество повторений и подходов: 3-4 подхода на каждую ногу не менее 15 раз в подходе.



Выпады. Данное упражнение отлично прорабатывает ягодичцы, а также переднюю и заднюю поверхность бедра.

Техника выполнения: поставить одну ногу впереди на расстоянии шага и зафиксировать ее. Держа спину прямо, выполнять медленные приседания до параллели с полом.

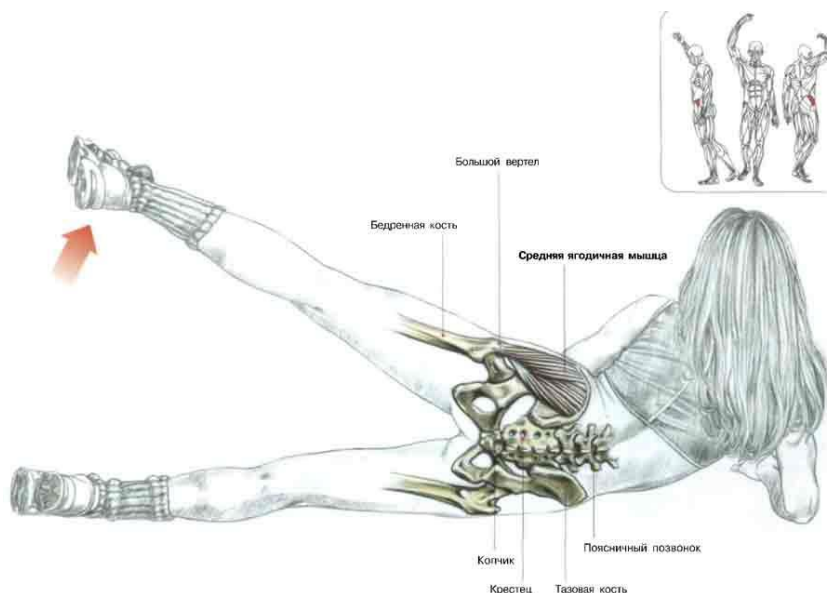
Количество повторений и подходов: выполнять по 3 подхода на каждую ногу по 15-20 раз.



Подъем ног на полу. Данное упражнение отлично прорабатывает мышцы брюшного пресса.

Техника выполнения: Лежа на ровной поверхности руки положить под голову или вдоль туловища. Прямые ноги медленно поднимать силой пресса.

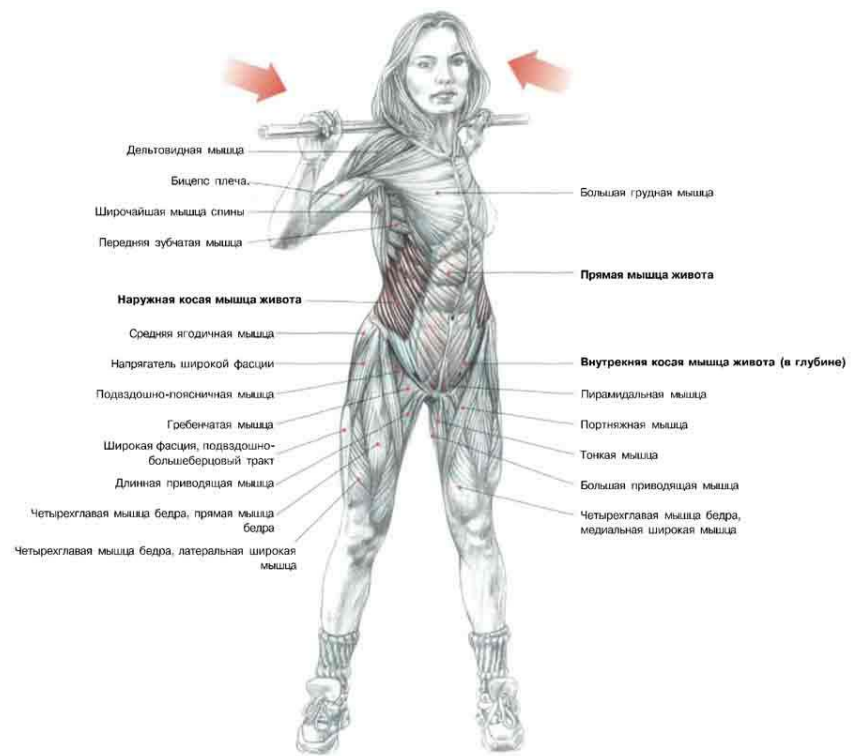
Количество повторений и подходов: 3-4 подхода по 10-15 раз.



Наклоны. Данное упражнение отлично прорабатывает талию и мышцы спины.

Техника выполнения: Расставив ноги на ширине плеч, медленно сделать наклон в сторону. Руки держать за головой или на талии.

Количество повторений и подходов: Делать по 15-20 раз в каждую сторону 3-4 подхода подряд.



ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Индикаторы		Оценочные средства
ПК-3: Способен проектировать и реализовывать воспитательные программы, спортивные соревнования и физкультурные мероприятия		
ПК-3.1	Планирует мероприятия с целью формирования осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения	Разработать программу тренировки по одному из видов оздоровительных технологий: фитнесу, йоге и т.д.
ПК-3.2	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности	1. Деятельность в сфере физической культуры, направленная на восстановление, сохранение и укрепление здоровья: а) адаптивная физическая культура; б) лечебная физическая культура; в) рекреативная физическая культура; г) оздоровительная физическая культура. 2. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия: а) физическая подготовка; б) физическая подготовленность; в) здоровье; г) адаптация. 3. Наибольшее влияние на здоровье оказывают: а) условия и образ жизни; б) генетические факторы; в) медицинское обслуживание; г) состояние окружающей среды. 4. Наибольшее положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы оказывают: а) анаэробные упражнения; б) аэробные упражнения; в) силовые упражнения; г) скоростно-силовые упражнения. 5. Вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности: а) аэробные упражнения;

		б) двигательная активность; в) анаэробные упражнения; г) циклические упражнения. 6. Какое минимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю необходимо, чтобы получить оздоровительно-тренировочный эффект: а) одно; б) не менее трех; в) не менее двух; г) не менее четырех; д) не менее пяти. 7. Для того, чтобы уменьшить массу тела необходимо: а) чтобы энергетическая ценность пищи была ниже расходуемой организмом энергии; б) чтобы питание состояло преимущественно из белковых продуктов; в) уменьшить количество жирной пищи в рационе; г) увеличить количество овощей и фруктов в рационе; д) увеличить объём двигательной активности; ж) использовать физические упражнения силовой направленности; з) использовать физические упражнения аэробной направленности. Какие упражнения наиболее эффективны для увеличения мышечной массы тела: а) скоростно-силовые; б) общеразвивающие; в) упражнения на выносливость; г) силовые. 9. Экспресс-оценка состояния, в котором находится занимающийся в данный момент - это: а) текущий контроль; б) оперативный контроль; в) предварительный контроль; г) итоговый контроль. 10. Автор системы «тысяча движений»: а) Евгений Сандов; б) Н.М.Амосов; в) А.К.Анохин; г) И.П.Павлов. 11. Термин «аэробика» предложил: а) В.И.Лях; б) Ю.Ф.Курамшин; в) К.Купер; г) Л.П.Матвеев.
--	--	--

		12. Основоположником танцевальной аэробики была: а) Джекки Соренсен; б) Джейн Фонда; в) Синди Ром; г) Марлен Шарель. 13. Система «Шейпинг» возникла в: а) США; б) Швеция; в) Германия; г) СССР. 14. Основой калланетики являются: а) статические упражнения и упражнения с минимальной амплитудой; б) упражнения на растягивание; в) танцевальные упражнения под музыку; г) упражнения на специальном резиновом мяче большого диаметра. 15. Шейпинг является: а) физкультурно-оздоровительной технологией силовой направленности; б) физкультурно-оздоровительной технологией аэробно-силовой направленности; в) физкультурно-оздоровительной технологией аэробной направленности; г) физкультурно-оздоровительной технологией восстановительно-релаксирующей направленности. 16. Оздоровительная аэробика ярко выраженной атлетической направленности с использованием штанги и других отягощений: а) памп-аэробика; б) фитбол-аэробика; в) степ-аэробика; г) пилатес. 17. Упражнения с самосопротивлением предполагают: а) использование неотягощенных движений с сознательным волевым напряжением мышц; б) использование упражнений с весом собственного тела на специальном оборудовании (перекладина, брусья и т.п.); в) использование упражнений с противодействием движению собственными частями тела; г) использование эспандеров и резиновых жгутов. 18. Как часто рекомендуется
--	--	---

		использовать занятия оздоровительным бегом для начинающих: а) три раза в неделю через день; б) один раз в неделю; в) два раза в неделю; г) каждый день. 19. Физкультурно-оздоровительная система, предполагающая выполнение упражнений на задержке дыхания: а) йога; б) памп-аэробика; в) бодифлекс; г) калланетика; д) пилатес . 20. В какой из перечисленных физкультурно-оздоровительных технологий во время занятий частота сердечных сокращений наибольшая по сравнению с остальными: а) тайбо; б) пилатес; в) калланетика; г) йога; д) стретчинг. 21. Какая группа мышц наиболее сильно тренируется в пилатесе: а) ягодичные мышцы; б) мышцы живота; в) грудные мышцы д) мышцы спины. 22. Спинбайк-аэробика предполагает: а) использование скакалок; б) использование велотренажеров; в) использование лёгких штанг (бодибаров); г) использование специальных резиновых мячей большого диаметра. 23. Какую физкультурно-оздоровительную систему можно рекомендовать людям с излишней массой тела и проблемами с суставами: а) ходьба; б) аква-аэробика; в) степ-аэробика; г) калланетика. 24. Выбор физкультурно-оздоровительной программы в первую очередь зависит: а) - от возраста занимающегося; б) от цели занимающегося; в) от пола; г) от уровня физической подготовленности.
--	--	--

ПК-1: Способен планировать и осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки		
ПК-1.1	Осуществляет планирование занятий по физической культуре и избранному виду спорта	Подготовить презентацию по одной оздоровительной технологии. Содержание, средства и методы классической аэробики. Содержание, средства и методы степ-аэробики. Содержание, средства и методы калланетики. Содержание, средства и методы пилатес. Содержание, средства и методы шейпинга. Содержание, средства и методы стетчинга. Содержание, средства и методы атлетической гимнастики.
ПК-1.2	Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, технологий исходя из особенностей содержания учебного или тренировочного процессов, возраста и потребностей обучаемых	1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья. 2. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки. 3. Оздоровительный подход к развитию физических способностей. 4. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики. 5. Характеристика авторских систем оздоровления. 6. Характеристика систем дыхательных упражнений. 7. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления. 8. Характеристика восточных систем оздоровления. 9. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий. 10. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий. 11. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью. 12. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.

		13. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д. 14. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий. 15. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения. 16. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ. 17. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание. 18. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание. 19. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности). 20. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности. 21. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности. 22. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах. 23. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны). 24. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья. 25. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин. 26. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы. 27. Массовые
--	--	--

		физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения. 28. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности. 29. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом. 30. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей. 31. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений занимающихся для проведения анализа эффективности спланированных занятий	Составить комплекс утренней гимнастики (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для физкультминутки (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для физкультпаузы (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить фрагмент занятия по калланетике (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить фрагмент занятия по памп-аэробике (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для стретчинга (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса (возрастнополовая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для укрепления мышц ног (возрастно-половая группа по заданию

		экзаменатора). Составить программу оздоровительного бега (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора).
--	--	---

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 и экзамена.

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 и экзамена:

– 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.