



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

04.02.2026 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 и современные методики реабилитации

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения  
очная

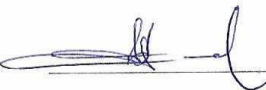
Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1
Семестр	1

Магнитогорск  
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования


12.01.2026, протокол № 4

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
04.02.2026 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  В.В. Вахитов

## Лист актуализации рабочей программы

---

---

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 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-2	Способен разрабатывать методические и информационные материалы по реализации физкультурно-оздоровительных, реабилитационных программ и адаптировать их для лиц разного возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья
ПК-2.1	Разрабатывает программную документацию по образовательному процессу со спецификой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта
ПК-2.2	Корректирует содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, с учетом сенситивных периодов развития психических и физиологических функций, структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания

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

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

- контактная работа – 37 академических часов;
- аудиторная – 36 академических часов;
- внеаудиторная – 1 академический час;
- самостоятельная работа – 71 академический час;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических 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.	1	2		1	12	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос. Работа на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		2		1	12			
<b>2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РОССИИ</b>								
2.1 Традиционные оздоровительные технологии (оздоровительный бег, ходьба, дыхательная гимнастика, баня)	1	2		2	4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Презентация. Тестирование на образовательном портале. Проведение занятия	ПК-2.1, ПК-2.2
2.2 Авторские методики, системы, программы (изотон, цигун, Парфирия Иванова, Амосова)		2		2	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с	Презентация. Тестирование на образовательном портале.	ПК-2.1, ПК-2.2

						электронными библиотеками.		
2.3 Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания	1	2		2	2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос. Работа на образовательном портале. Составление глоссария.	ПК-2.1, ПК-2.2
2.4 Фитнес технологии (аэробика, аквааэробика, воркаут, шейпинг, акваджоггинг, йога, велоаэробика, степаэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, занятия с бодибарами, фитболами, кроссфит и т.д.)		6		4	16,1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Презентация. Тестирование на образовательном портале. Проведение занятия	ПК-2.1, ПК-2.2
2.5 Атлетическая гимнастика (пауэрлифтинг, бенчпресс, бодибилдинг).		2		1	8	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Презентация. Тестирование на образовательном портале. Разработка программы тренировки	ПК-2.1, ПК-2.2
2.6 Скандинавская ходьба.		2		6	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Презентация. Тестирование на образовательном портале. Проведение занятия	ПК-2.1, ПК-2.2
2.7 Промежуточная аттестация						Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Проработка конспектов лекций	Зачет	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		16		17	59			
Итого за семестр		18		18	67,1		зачёт	

Итого по дисциплине	18		18	71		зачет	
---------------------	----	--	----	----	--	-------	--

## **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 : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567455>

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563115>

### **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. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 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> (дата обращения: 27.09.2020).

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 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-obrazovatelynykh-uchrezhdeniyakh>

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

##### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
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 ООО «ИВИС»	<a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://host.megaprolib.net/M/P0109/Web">https://host.megaprolib.net/M/P0109/Web</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.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.

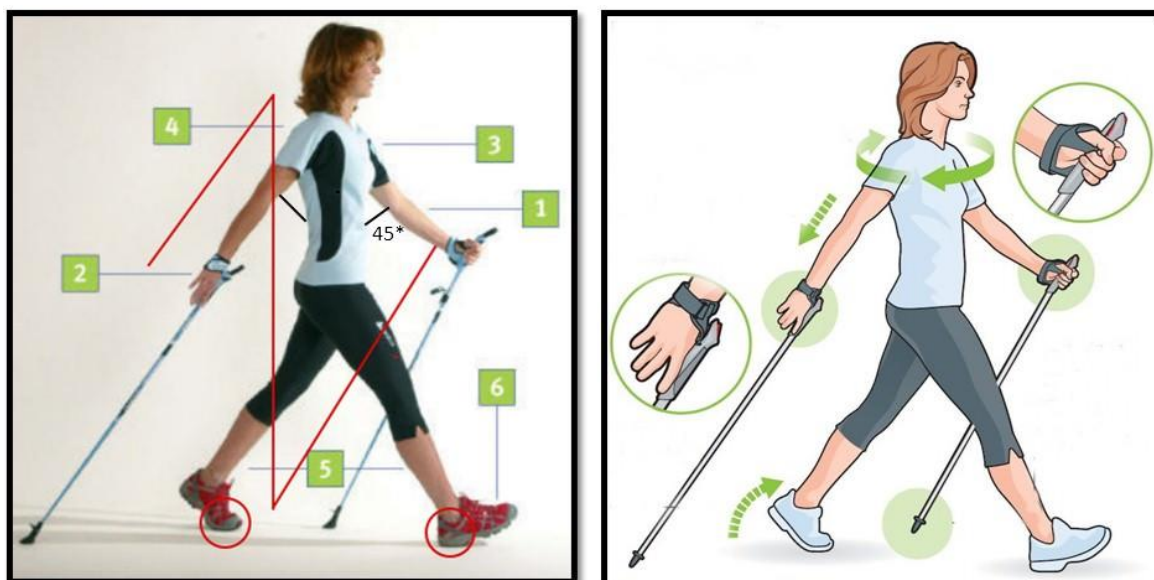
*Раздел 17. Понятие «интервальная тренировка».*

Цели, задачи и отличие данного вида тренировки. Формат интервальный тренировок. 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.

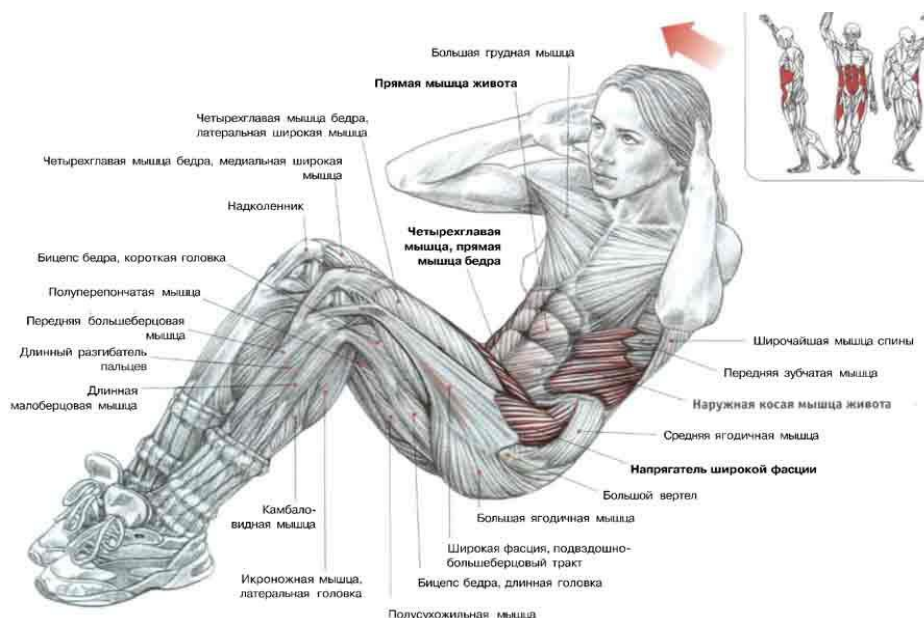
*Количество повторений и подходов:* при выполнении приседаний без отягощений можно выполнять от 50 до 100 приседаний за подход, с отягощением — по 15-20 раз за подход. Подходов должно быть 3-4.



**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.

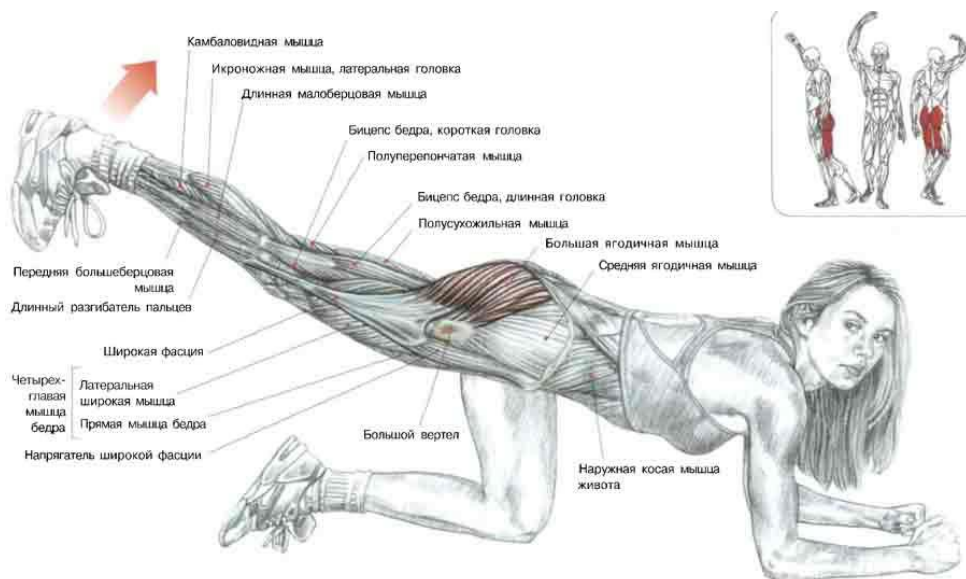
*Количество повторений и подходов:* упражнение следует разделить на 4 подхода по 25-30 раз.



**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.

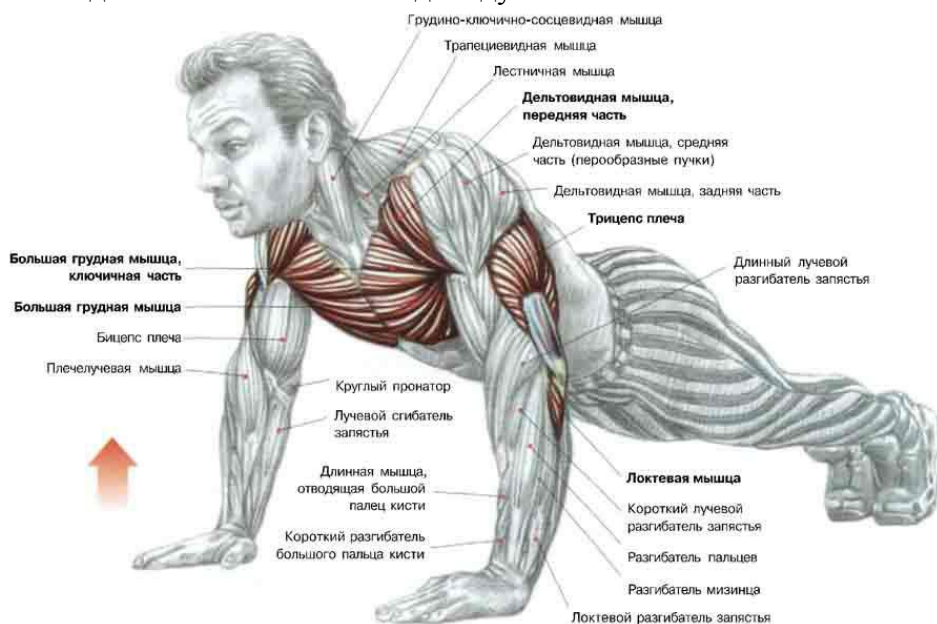
*Количество повторений и подходов:* 30-35 повторений на каждую ногу по 4 подхода.



**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.

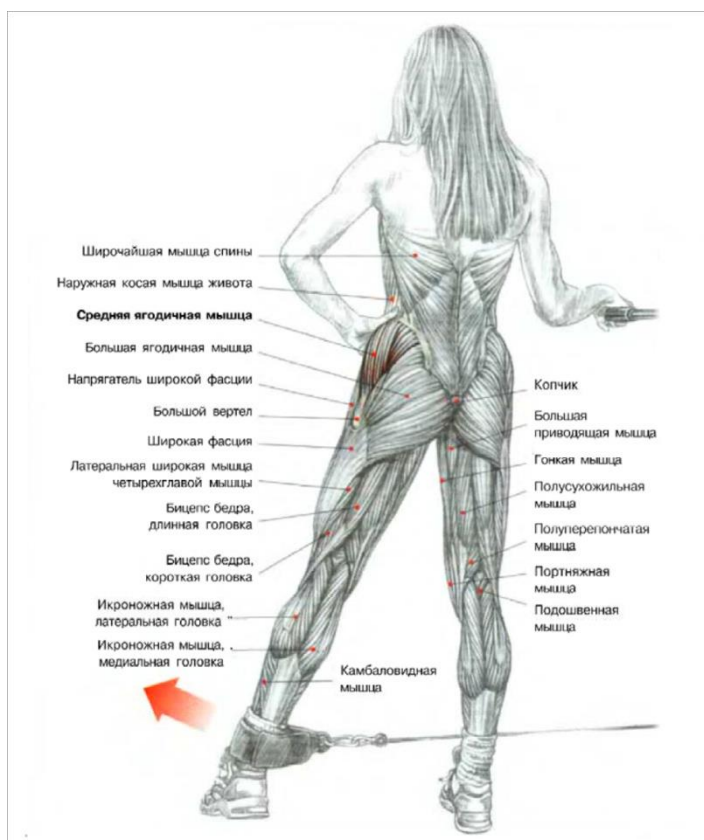
*Количество повторений и подходов:* 3 подхода по максимально возможному числу повторений. Для каждого этот показатель индивидуален.



**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.

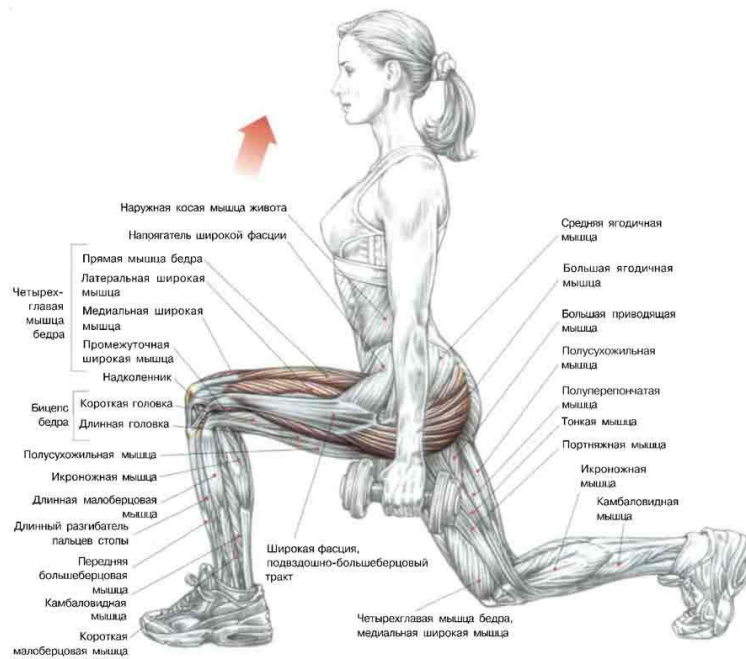
*Количество повторений и подходов:* 3-4 подхода на каждую ногу не менее 15 раз в подходе.



**Выпады.** Данное упражнение отлично прорабатывает ягодицы, 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.

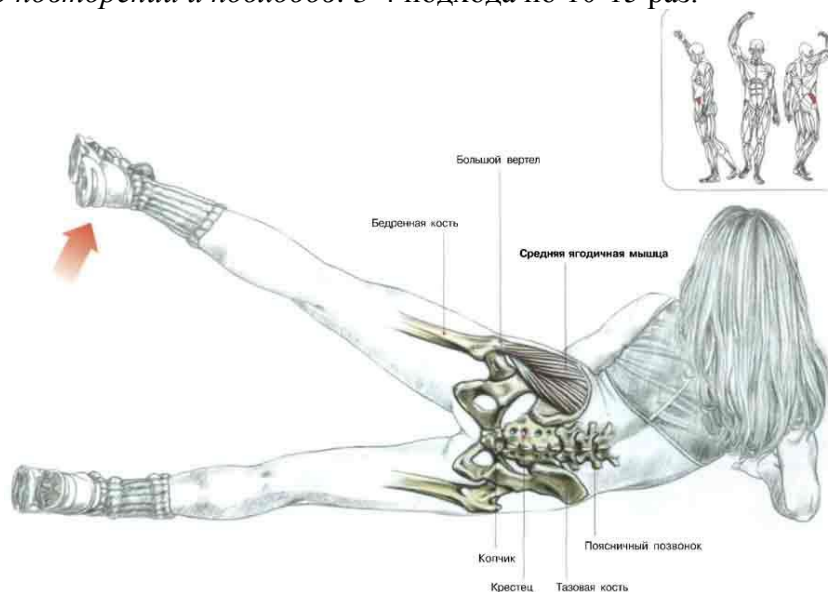
*Количество повторений и подходов:* выполнять по 3 подхода на каждую ногу по 15-20 раз.



**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.

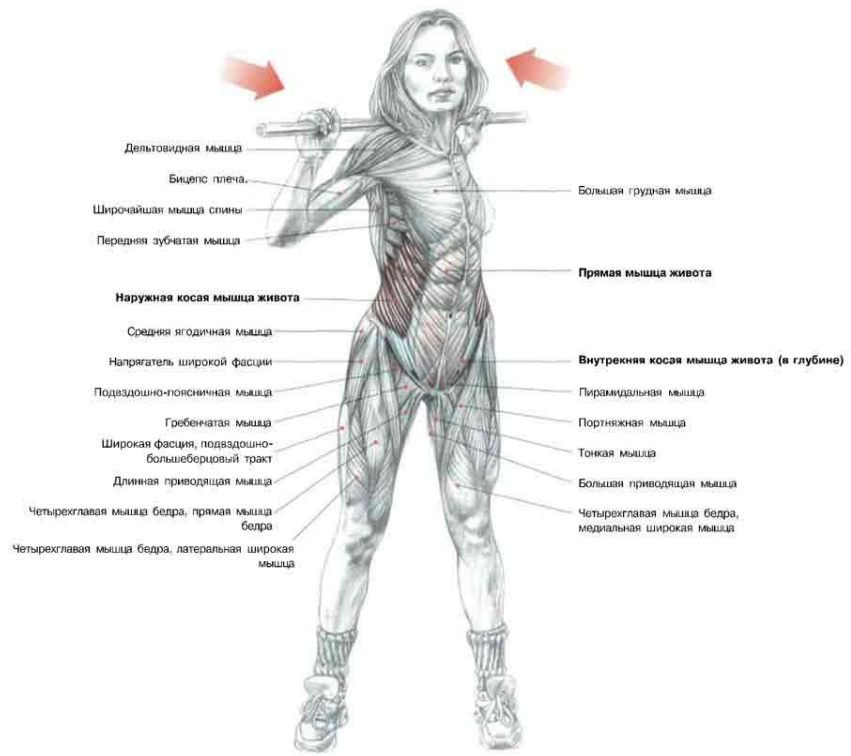
*Количество повторений и подходов:* 3-4 подхода по 10-15 раз.



**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	
<b>ПК-2: Способен разрабатывать методические и информационные материалы по реализации физкультурно-оздоровительных, реабилитационных программ и адаптировать их для лиц разного возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья</b>		
ПК-2.1	Разрабатывает программную документацию по образовательному процессу со спецификой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	<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> <p>Разработать план-конспект занятия с применением традиционных оздоровительных технологий, фитнеса, атлетической гимнастики.</p> <p>Разработать программу индивидуального оздоровления, направленную на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, здоровья учащихся.</p>
ПК-2.2	Корректирует содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, с учетом сенситивных периодов развития психических и физиологических функций, структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания	<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</li> </ol>

		<p>различия?</p> <p>6.Какие основные правила и закономерности существуют в силовой тренировке?</p> <p>7.Какие основные методы используются в силовой тренировке?</p> <p>8.Обозначьте «формулу упражнений»для решения задач: развития максимальной силы; для наращивания объема мышц; для развития силовой выносливости.</p> <p>9. Что такое фитнес и в чем его отличие от шейпинга?</p> <p>10. Какие компоненты входят в Систему фитнес-тренинга?</p> <p>11. Какие принципы лежат в основе фитнес-тренинга?</p> <p>12.Какие виды фитнеса выделяют? В чем их особенности?</p> <p>13. Охарактеризуйте виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств.</p> <p>14. Охарактеризуйте систему «Изотон».</p> <p>15. Какие элементы оздоровительного комплекса в себя включает «Изотон»?</p> <p>16. На основе каких упражнений построена гимнастика калланетика?</p> <p>17.В чем особенность выполнения упражнений вкалланетике?</p> <p>18.На решение каких задач направлена калланетика?</p> <p>19.Охарактеризуйте гимнастику пилатес.</p> <p>20.На каких принципах основана гимнастика пилатес?</p> <p style="text-align: center;"><i>Контрольные вопросы</i></p> <p>1. Перечислите задачи оздоровительной физической тренировки.</p> <p>2. В соответствии с какими принципами осуществляется построениеоздоровительной физической тренировки?</p> <p>3. Назовитеосновные средства оздоровительной физической тренировки.</p> <p>4. Какие основные методыиспользуются в оздоровительной физической тренировке?</p>
--	--	---

		<p>5. Что составляет содержание оздоровительной тренировки?</p> <p>6. В чем заключаются особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся?</p> <p>7. Охарактеризуйте способы дозирования нагрузки в оздоровительной физической тренировке.</p> <p>8. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов?</p>
--	--	---

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Традиционные оздоровительные технологии в России» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

**Показатели и критерии оценивания зачета с оценкой:**

– на оценку «зачтено) – обучающийся демонстрирует достаточный 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 «незачтено» – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.