

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –

Должность: Ректор «ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Дата подписания: 02.11.2023 15:40:43

Уникальный программный ключ:

8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Традиционные оздоровительные методики России (Б1.В.ДВ.01.02)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Чайковский, 2020г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«06» мая 2020г., протокол №12

Заведующий кафедрой АФК и ОТ

к.п.н., доцент

Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»
«13» мая 2020г., протокол №9

Секретарь учебно-методического совета

к.б.н., доцент

Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность, профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, способствующих формированию профессиональных компетенций.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов знания о средствах физкультурно-оздоровительной деятельности на основе традиционных оздоровительных методик России;
- сформировать у студентов практические умения по применению традиционных оздоровительных методик России в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- обеспечить освоение обучающимися опыта творческой, методической и практической деятельности в процессе применения ими физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов, составляющих традиционные оздоровительные методики России.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Традиционные оздоровительные методики России» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-7 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	ПК-7.1 Знает основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	Знает: потенциал традиционных оздоровительных методик России для планирования содержания физкультурно-оздоровительных занятий различных групп населения;
<i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i> С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию		
ПК-9 Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	ПК-9.1 Знает методику и организацию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	Знает: особенности реализации традиционных оздоровительных методик России в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности
<i>Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», ОТФ:</i> А Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам <i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i> F Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Традиционные оздоровительные методики России» (Б1.В.ДВ.01.02) относится к части, с блока «Дисциплины» образовательной программы и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической

деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Повышение профессионального мастерства, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика, Аквафитнес и аквааэробика.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Традиционные оздоровительные методики России» будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Функциональный тренинг, Восточные оздоровительные системы, Детский фитнес, Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры и массового спорта, Атлетическая гимнастика, Теория и методика занятий на тренажерных устройствах, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Массаж, Врачебно-педагогическое тестирование, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа, подготовка к промежуточной аттестации	98/19	98/19
2.1	контрольная работа	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Основы традиционных оздоровительных систем России	ПК-7.1, ПК-9.1	4	18	22	20	42	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.1	Традиции оздоровления в древней Руси	ПК-7.1	2	12	14	12	32	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.2	Оздоровительные методики с закаливающим воздействием	ПК-7.1, ПК-9.1	2	6	8	8	10	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2	Авторские системы оздоровления	ПК-7.1, ПК-9.1	12	14	26	40	66	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2.1	Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека Г.Н. Сытина	ПК-7.1, ПК-9.1	-	2	2	4	6	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2.2	Система природного оздоровления П.К. Иванова	ПК-7.1, ПК-9.1	2	-	2	4	6	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2.3	Система оздоровления Ю.А. Андреева	ПК-7.1, ПК-9.1	2	2	4	6	10	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2.4	Оздоровительная система Н.М. Амосова	ПК-7.1, ПК-9.1	2	2	4	6	10	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2.5	Система естественного оздоровления	ПК-7.1, ПК-9.1	2	2	4	6	10	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2.6	Авторские методики дыхательной гимнастики	ПК-7.1, ПК-9.1	2	2	4	6	10	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2

2.7	«Активное долголетие» - система оздоровления А.А. Микулина	ПК-7.1, ПК-9.1	2	4	6	8	14	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
ИТОГО:			16	32	48	60	108		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа						
			анятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	Самостоятельная работа			
1	Основы традиционных оздоровительных систем России	ПК-7.1, ПК-9.1	0,75	4	4,75	40	44,75	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.1	Традиции оздоровления в древней Руси	ПК-7.1	0,5	2	2,5	20	22,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.2	Оздоровительные методики закаливающим воздействием	ПК-7.1, ПК-9.1	0,25	2	2,25	20	22,25	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2	Авторские системы оздоровления	ПК-7.1, ПК-9.1	1,25	4	5,25	58	63,25	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.1	Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека Г.Н. Сытина	ПК-7.1, ПК-9.1	-	0,5	0,5	6	6,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.2	Система природного оздоровления П.К. Иванова	ПК-7.1, ПК-9.1	0,5	-	0,5	8	8,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.3	Система оздоровления Ю.А. Андреева.	ПК-7.1, ПК-9.1	0,25	0,5	0,75	8	8,75	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.4	Оздоровительная система Н.М. Амосова	ПК-7.1, ПК-9.1	0,25	0,5	0,75	8	8,75	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.5	Система естественного оздоровления	ПК-7.1, ПК-9.1	0,25	0,5	0,75	8	8,75	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.6	Авторские методики дыхательной гимнастики	ПК-7.1, ПК-9.1	-	1	1	10	11	ТТ ННТ	УО-1 УО-3

										ТР-1 ТР-2 УО-1 УО-3 ТР-1 ТР-2
2.7	«Активное долголетие» - система оздоровления А.А. Микулина	ПК-7.1, ПК-9.1	-	1	1	10	11		ТР ННТ	
ИТОГО:				2	8	10	98	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТР – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет; <p><i>Письменные работы (ТР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ТР-1 – тест, ТР-2 – контрольная работа. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
1.	Раздел Основы традиционных оздоровительных систем России
	<i>Тема Традиции оздоровления в древней Руси</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История возникновения традиций оздоровления в древней Руси. Военное дело и физическая подготовка. Игры славян (зимние и летние забавы). Состязания древних народов. Славяно-горицкая борьба. Здрава. Питание.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-3.</i> Древнеславянская Здрава как система психофизических упражнений. Свод Здравы Перуна. Свод Здравы Хорса. Свод Здравы Велеса. Свод Здравы Стрибога. Свод Здравы Макоши. Свод Здравы Лады. Методический анализ видеоматериалов по древнеславянским системам сохранения и укрепления здоровья. Комплекс «Бодринь» («Побуда»). Техника выполнения. Философские основы. Направленность упражнений. Комплекс упражнений «Здрава».
1.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет и литературных источниках упражнения, относящиеся к древнеславянским системам сохранения здоровья. Подготовиться к проведению на практическом занятии.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4,5.</i> Игры мужские и обоих полов в древней Руси. Народные праздники жителей России (русские, удмуртские, башкирские, татарские). Разработка содержания физкультурно-оздоровительного праздника на основе народных традиций для всех возрастных групп.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к проведению 3-4 игр на практическом занятии.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Традиции здорового питания. Здоровое питание в старославянской и христианской Руси. Основные традиционные особенности пищи русских и других народов. Система питания Митрополита Серафима Чичагова.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет источниках примеры традиций питания в дохристианскую и христианскую эпоху. Подготовить презентацию.
	<i>Тема Оздоровительные методики с закаливающим воздействием</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Традиционные средства закаливания на Руси с использованием естественных природных условий. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливания тепловыми воздействиями солнца.
1.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Способы закаливания народов севера. Исторические традиции. Методика моржевания. Методический анализ видеоматериалов по методикам закаливания низкими температурами.

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8. Методики закаливания В.А. Иванченко, А. А. Уманской. Использование средств закаливания в физкультурно-оздоровительной деятельности. Противопоказания. Ограничения. Методический анализ видеоматериалов по методикам закаливания В.А. Иванченко, А. А. Уманской. Разработка содержание физкультурно-оздоровительного занятия с любой возрастной группой, включающее изученные методики.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)9. Испарительное закаливание по методике К.В. Плеханова. Использование бани как средства закаливания. Русская баня. Физиологический механизм воздействия. Этапы, дозирование нагрузки. Противопоказания. Ограничения.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Разработать практические рекомендации для любой выбранной возрастной группы по методике закаливания в бане.</i></p>
2.	<p align="center">Раздел Авторские системы оздоровления</p>
	<p align="center"><i>Тема Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека Г.Н. Сытина</i></p>
2.1.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)10. Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека Г.Н. Сытина. Биография Г.Н. Сытина. История возникновения метода использования настроев, их содержание. Научное обоснование воздействия. Методический анализ видеоматериалов по использованию настроев Г.Н. Сытина.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Найти дополнительную информацию по изученному материалу в интернет источниках. Сделать сообщение.</i></p>
	<p align="center"><i>Тема Система природного оздоровления П.К. Иванова</i></p>
2.2.	<p><i>Занятие лекционного типа 3. Система природного оздоровления П.К. Иванова. История жизни. Система практических советов по оздоровлению «Детка». Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания. Понятие «сознательное терпение» и его исцеляющий эффект. Влияние на организм человека хождения босыми ногами по земле.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i></p>
	<p align="center"><i>Тема Система оздоровления Ю.А. Андреева</i></p>
2.3.	<p><i>Занятие лекционного типа 4. Система оздоровления Ю.А. Андреева. Биография. Творчество и научная деятельность. Принципы оздоровления по Ю.А. Андрееву. Анализ методик комплексного оздоровления человека. Характеристика литературных произведений Ю. А. Андреева «Конкретная книга целителя», «Три кита здоровья», «Явление четвёртого кита «Чудеса практической медитации», «Исцеление человека», «Вода – наместник Бога на Земле», «Мужчина и женщина: путь человеческий - путь звездный», «Твое волшебное дыханье».</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11. «Три кита здоровья» Ю.А. Андреева, как система комплексного оздоровления. Духовный закон «Жизнь в резонанс с законами мироздания». Концепция чистого организма. Роль воды в оздоровлении человека (духовный аспект). Система питания и голодания. Концепция «Пяти вставных матрешек». Концепция Оздоровительного Центра.</i></p>
	<p align="center"><i>Тема Оздоровительная система Н.М. Амосова</i></p>
2.4.	<p><i>Занятие лекционного типа 5. Система Н.М. Амосова. История жизни. Подходы к сохранению здоровья средствами физической культуры. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. Основные идеи системы. Количественный подход к понятию здоровья. Тренировка основных систем организма. Образ жизни, названный Амосовым «Режим ограничений и нагрузок». Виды упражнений, рекомендуемые Н.М. Амосовым.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)12. Система долголетия Н.М. Амосова. Основные идеи. Физическая и психическая природа человека. Психология и здоровье. Наука о механизмах болезней и здоровья. Понятие нормы и патологии по Н.М. Амосову. Концепция питания. Система напряжения и здоровье. Физическая культура и здоровье.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Сделать сообщение о биографии Н.М. Амосова и его взглядах на систему укрепления здоровья.</i></p>
	<p align="center"><i>Тема Система естественного оздоровления</i></p>
2.5	<p><i>Занятие лекционного типа 6. Система естественного оздоровления (СЕО) Г.С. Шаталовой. Биография. Концепция учения о СЕО. Основные составляющие системы. Роль дыхания в системе естественного оздоровления. Динамическая аутогенная тренировка, как основа методики движения в системе Г.С. Шаталовой. Видовое и целебное питание в системе естественного оздоровления. Духовное и физическое здоровье.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)13. Основные принципы и особенности целебного питания Г.С. Шаталовой. Правила приема пищи. Рацион целебного питания. Состав</i></p>

	<p>продуктов. Количество необходимой пищи. Использование системы питания по Г.С. Шаталовой в спортивной практике. Очищение организма по Галине Шаталовой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Сделать сообщение о биографии Галины Шаталовой и ее роли в развитии подходов к здоровому стилю жизни.</p>
2.6	<p><i>Тема Авторские методики дыхательной гимнастики</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Дыхательная гимнастика в практиках оздоровления. Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко. Система трехфазного дыхания по методу О. Г. Лобановой – Е. Я. Поповой. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Порционное дыхание В. К. Дурыманова. Методика В. В. Гневушева. Принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева. Техника эндогенного дыхания по В. Фролову.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Методики комплексного использования средств физкультурно-оздоровительной деятельности и авторских методик дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, О. Г. Лобановой – Е. Я. Поповой, А. Н. Стрельниковой, В. К. Дурыманова, В. В. Гневушева.</p>
2.7	<p><i>Тема «Активное долголетие» - система оздоровления А.А. Микулина</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Система оздоровления «Активное долголетие» А.А. Микулина. Характеристика системы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Методика Микулина А.А. Практическое использование системы в физкультурно-оздоровительной деятельности. Очищение организма. Виброгимнастика. Волевая гимнастика. Принципы и правила выполнения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Традиционные оздоровительные методики России как предмет научных исследований».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Традиционные оздоровительные методики России как предмет научных исследований.</p>

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
1.	Раздел Основы традиционных оздоровительных систем России
	<i>Тема Традиции оздоровления в древней Руси</i>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История возникновения традиций оздоровления в древней Руси. Военное дело и физическая подготовка. Игры славян (зимние и летние забавы). Состязания древних народов. Славяно-горицкая борьба. Здрава. Питание.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Древнеславянская Здрава как система психофизических упражнений. Свод Здравы Перуна. Свод Здравы Хорса. Свод Здравы Велеса. Свод Здравы Стрибога. Свод Здравы Макоши. Свод Здравы Лады. Методический анализ видеоматериалов по древнеславянским системам сохранения и укрепления здоровья. Комплекс «Бодринь» («Побуда»). Техника выполнения. Философские основы. Направленность упражнений. Комплекс упражнений «Здрава».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет и литературных источниках упражнения, относящиеся к древнеславянским системам сохранения здоровья. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Игры мужские и обоих полов в древней Руси. Народные праздники жителей России (русские, удмуртские, башкирские, татарские). Разработка содержания физкультурно-оздоровительного праздника на основе народных традиций для всех возрастных групп.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к проведению 3-4 игр на практическом занятии.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Традиции здорового питания. Здоровое питание в старославянской и христианской Руси. Основные традиционные особенности пищи русских и других народов. Система питания Митрополита Серафима Чичагова.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет источниках примеры традиций питания в дохристианскую и христианскую эпоху. Подготовить презентацию.</p>
1.2	<p><i>Тема Оздоровительные методики с закаливающим воздействием</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Традиционные средства закаливания на Руси с использованием естественных природных условий. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливания тепловыми воздействиями солнца.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Способы закаливания народов севера. Исторические традиции. Методика моржевания. Методический анализ видеоматериалов по методикам закаливания низкими температурами.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Методики закаливания В.А. Иванченко, А. А. Уманской. Использование средств закаливания в физкультурно-оздоровительной деятельности. Противопоказания. Ограничения. Методический анализ видеоматериалов по методикам закаливания В.А. Иванченко, А. А. Уманской. Разработка содержания физкультурно-оздоровительного занятия с любой возрастной группой, включающее изученные методики.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Испарительное закаливание по методике К.В. Плеханова. Использование бани как средства закаливания. Русская баня. Физиологический механизм воздействия. Этапы, дозирование нагрузки. Противопоказания. Ограничения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать практические рекомендации для любой выбранной возрастной группы по методике закаливания в бане.</p>
2.	<p align="center">Раздел Авторские системы оздоровления</p>
2.1.	<p align="center"><i>Тема Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека Г.Н. Сытина</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека Г.Н. Сытина. Биография Г.Н. Сытина. История возникновения метода использования настроев, их содержание. Научное обоснование воздействия. Методический анализ видеоматериалов по использованию настроев Г.Н. Сытина.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти дополнительную информацию по изученному материалу в интернет источниках. Сделать сообщение.</p>
2.2.	<p align="center"><i>Тема Система природного оздоровления П.К. Иванова</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Система природного оздоровления П.К. Иванова. История жизни. Система практических советов по оздоровлению «Детка». Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания. Понятие «сознательное терпение» и его исцеляющий эффект. Влияние на организм человека хождения босыми ногами по земле.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.3.	<p align="center"><i>Тема Система оздоровления Ю.А. Андреева</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Система оздоровления Ю.А. Андреева. Биография. Творчество и научная деятельность. Принципы оздоровления по Ю.А. Андрееву. Анализ методик комплексного оздоровления человека. Характеристика литературных произведений Ю. А. Андреева «Конкретная книга целителя», «Три кита здоровья», «Явление четвертого кита «Чудеса практической медитации», «Исцеление человека», «Вода – наместник Бога на Земле», «Мужчина и женщина: путь человеческий - путь звездный», «Твое волшебное дыханье».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> «Три кита здоровья» Ю.А. Андреева, как система комплексного оздоровления. Духовный закон «Жизнь в резонанс с законами мироздания». Концепция чистого организма. Роль воды в оздоровлении человека (духовный аспект). Система питания и голодания. Концепция «Пяти вставных матрешек». Концепция Оздоровительного Центра.</p>
2.4.	<p align="center"><i>Тема Оздоровительная система Н.М. Амосова</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Система Н.М. Амосова. История жизни. Подходы к сохранению здоровья средствами физической культуры. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. Основные идеи системы. Количественный подход к понятию здоровья. Тренировка основных систем организма. Образ жизни, названный Амосовым «Режим ограничений и нагрузок». Виды упражнений, рекомендуемые Н.М. Амосовым.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Система долголетия Н.М. Амосова. Основные идеи. Физическая и психическая природа человека. Психология и здоровье. Наука о механизмах болезней и здоровья. Понятие нормы и патологии по Н.М. Амосову. Концепция питания. Система напряжения и здоровье. Физическая культура и здоровье.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Сделать сообщение о биографии Н.М. Амосова и его взглядах на систему укрепления здоровья.</p>
2.5	<p align="center"><i>Тема Система естественного оздоровления</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Система естественного оздоровления (СЕО) Г.С. Шаталовой. Биография. Концепция учения о СЕО. Основные составляющие системы. Роль дыхания в системе естественного оздоровления. Динамическая аутогенная тренировка, как основа методики движения в системе Г.С. Шаталовой. Видовое и целебное питание в системе</p>

	<p>естественного оздоровления. Духовное и физическое здоровье.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. Основные принципы и особенности целебного питания Г.С. Шаталовой. Правила приема пищи. Рацион целебного питания. Состав продуктов. Количество необходимой пищи. Использование системы питания по Г.С. Шаталовой в спортивной практике. Очищение организма по Галине Шаталовой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Сделать сообщение о биографии Галины Шаталовой и ее роли в развитии подходов к здоровому стилю жизни.</p>
2.6	<p><i>Тема Авторские методики дыхательной гимнастики</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Дыхательная гимнастика в практиках оздоровления» (Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко. Система трехфазного дыхания по методу О. Г. Лобановой – Е. Я. Поповой. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Порциальное дыхание В. К. Дурыманова. Методика В. В. Гневушева. Принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева. Техника эндогенного дыхания по В. Фролову).</p> <p>Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. Методики комплексного использования средств физкультурно-оздоровительной деятельности и авторских методик дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, О. Г. Лобановой – Е. Я. Поповой, А. Н. Стрельниковой, В. К. Дурыманова, В. В. Гневушева.</p>
2.7	<p><i>Тема «Активное долголетие» - система оздоровления А.А. Микулина</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Система оздоровления «Активное долголетие» А.А. Микулина. Характеристика системы».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. Методика Микулина А.А. Практическое использование системы в физкультурно-оздоровительной деятельности. Очищение организма. Виброгимнастика. Волевая гимнастика. Принципы и правила выполнения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Традиционные оздоровительные методики России как предмет научных исследований».</p>

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 5 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Основы традиционных оздоровительных систем России		14	
Традиции оздоровления в древней Руси		7	
Оздоровительные методики с закаливающим воздействием		7	
Авторские системы оздоровления		46	
Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека Г.Н. Сытина		7	
Система природного оздоровления П.К. Иванова	10	7	30
Система оздоровления Ю.А. Андреева		7	
Оздоровительная система Н.М. Амосова		7	
Система естественного оздоровления		6	

Авторские методики дыхательной гимнастики		6	
«Активное долголетие» - система оздоровления А.А. Микулина		6	
ИТОГО	10	60	30
		100	

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– *зачет в 5 семестре.*

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. - 130 с. - IPRbooks
2. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 209 с. - IPRbooks

Дополнительная литература

3. Асташина М.П. Физическое воспитание детей 3-7 лет в традициях русской народной культуры: Монография.- Омск: СибГУФК, 2010.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: «Академия», 2009.

5. Подвижные игры: Учебник./Сост. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В. -М.: Физическая культура, 2006.
6. Амосов Н.М., Мурахов И.П. Сердце и физические упражнения.- М: Знание, 1985. - 64 с.-
7. Андреев, Ю.А. Три кита здоровья.- СПб: ООО "Золотой век", 1999. - 288с.
8. Шаталова Г.С.Здоровье человека и целебное питание.- Ростов на Дону: Феникс, 2000. – 384 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – Контракт №3214/19 от 05.07.2019., лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
Зал ритмики и фитнеса №138 г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.