

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Архангельск, 2020 г.

Структура и содержание методических указаний для студентов

Тема №1: Степ-аэробика. Инструктаж по технике безопасности. Базовые шаги.

Целью занятия является знакомство с техникой безопасности при степ-аэробике.

Задачи: 1. Научить технике базовых шагов в степ-аэробике.

2. Познакомиться с особенностями выбора степа.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Степ, базовые шаги, интенсивность, ритм, счет.

Вопросы к занятию

1. От чего зависит высота выбора степа.

2. Какие базовые шаги в степ-аэробике выделяют.

Вопросы для самоконтроля

К чему может привести высоко подобранный степ.

Особенности шага на степ, постановки стопы и выноса туловища вверх.

Основная и дополнительная литература к теме

1. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред. С. П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

Дополнительная литература

1. **Картавцева А. И.** Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Картавцева, О. Э. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2011. - 154, [1] с.

2. Попков А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. - [изд. испр. и доп.]. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с.

3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.

4. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / [под ред.: В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 423 с. : рис.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теоретическая часть. История становления и развития степ-аэробики.	Обзор литературы, интернет-ресурсы.

Тема №2 Степ-аэробика. Комбинации низкой и средней интенсивности.

Целью занятия является знакомство с комбинациями низкой и средней интенсивности в степ-аэробике.

Задачи: 1. Разучить комбинации низкой интенсивности.

2. Разучить комбинации средней интенсивности.

3. Разучить основы тренировочного шага.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Интенсивность, ЧСС, комбинация,

Вопросы к занятию

1. От чего зависит высота выбора степа.
2. Какие базовые шаги в степ-аэробике выделяют.
3. Как определить количество подходов.
4. Основные движения руками при выполнении базовых шагов.
5. Какие исходные положения выделяют в степ-аэробике.

Вопросы для самоконтроля

К чему может привести высоко подобранный степ.

Особенности шага на степ, постановки стопы и выноса туловища вверх.

Основная и дополнительная литература к теме

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учеб. для высш. проф. образования (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. - Библиогр.: с. 382-386. - ISBN 978-5-9718-0671-4 (в пер.)

2. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред. С. П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

Дополнительная литература

1. **Картавцева А. И.** Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Картавцева, О. Э. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2011. - 154, [1] с.

2. Попков А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. - [изд. испр. и доп.]. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с.

3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.

4. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / [под ред.: В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 423 с. : рис.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Совершенствование техники базовых шагов степ-аэробики

Тема №3 : Фитбол-гимнастика.

Целью занятия является знакомство с техникой выполнения упражнений на фитболе.

- Задачи: 1. Научить технике выполнения упражнений на фитболе.
 2. Разучить общеразвивающие упражнения на фитболе.
 3. Использование фитбола у разных категорий занимающихся (дети, беременные, лечебная гимнастика).

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Фитбол, балансировка, координация.

Вопросы к занятию

1. Выполняя упражнения сгибание-разгибание рук в упоре на мяче, чем можно упростить технику выполнения данного упражнения.
2. Какие гигиенические условия необходимо соблюдать при выполнении упражнений на фитболе.

Вопросы для самоконтроля

Используя мяч для укрепления мышц брюшного пресса возможно ли использование мяча меньшего диаметра.

Основная и дополнительная литература к теме

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учеб. для высш. проф. образования (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. - Библиогр.: с. 382-386. - ISBN 978-5-9718-0671-4 (в пер.)

2. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред. С. П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

Дополнительная литература

1. **Картавцева А. И.** Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Картавцева, О. Э. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2011. - 154, [1] с.

2. Попков А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. - [изд. испр. и доп.]. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с.

3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.

4. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / [под ред.: В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 423 с. : рис.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теоретическая часть. История становления и развития фитбол гимнастики.	Обзор литературы, интернет-ресурсы.
Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Совершенствование техники упражнений на мяче.

Тема №4: Пилатес. Инструктаж по технике дыхания.

Целью занятия является знакомство с пилатесом, как видом оздоровления организма.

- Задачи: 1. Раскрыть основные задачи, которые решает пилатес.
2. Познакомить с техникой правильного дыхания по системе пилатес.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Джозеф Пилатес, интеграция, интуиция, визуализация

Вопросы к занятию

1. Какие принципы включены в систему пилатес
2. Какое дыхание практикуется в системе пилатес.

Вопросы для самоконтроля

Какие задачи решает система пилатес

На что необходимо обратить при занятиях пилатесом.

Основная и дополнительная литература к теме

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учеб. для высш. проф. образования (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. - Библиогр.: с. 382-386. - ISBN 978-5-9718-0671-4 (в пер.)

2. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред. С. П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

Дополнительная литература

1. **Картавцева А. И.** Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Картавцева, О. Э. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2011. - 154, [1] с.

2. Попков А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая **гимнастика** [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. - [изд. испр. и доп.]. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с.

3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.

4. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / [под ред.: В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 423 с. : рис.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теоретическая часть. История становления и развития системы Пилатес.	Обзор литературы, интернет-ресурсы.

Тема №5: Основные комбинации в пилатесе.

Целью занятия является знакомство с базовыми упражнениями в системе пилатес.

Задачи: 1. Разобрать технику выполнения базовых упражнений.

2. Освоить технику выполнения базовых упражнений с правильным дыханием.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

«сотня», перекаты, «тюлень»

Вопросы к занятию

1. Какова последовательность освоения базовых упражнений.
2. Количество повторений базовых упражнений на начальном этапе.

Вопросы для самоконтроля

За счет чего достигаем увеличения нагрузки при выполнении базовых упражнений.

Как осуществляем контроль дыхания.

Основная и дополнительная литература к теме

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учеб. для высш. проф. образования (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. - Библиогр.: с. 382-386. - ISBN 978-5-9718-0671-4 (в пер.)

2. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред. С. П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

Дополнительная литература

1. **Картавцева А. И.** Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Картавцева, О. Э. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2011. - 154, [1] с.

2. Попков А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. - [изд. испр. и доп.]. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с.

3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.

4. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / [под ред.: В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 423 с. : рис.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Совершенствование техники выполнения упражнений пилатеса.

Тема №6: Стрейтчинг. Каланетика.

Целью занятия является знакомство упражнениями на растяжку.

Задачи: 1. Познакомить занимающихся с понятием стрейтчинг, каланетик.

2. Научиться выполнять стрейтчинг- упражнения .
3. Познакомиться с особенностями (время, продолжительность) выполнения упражнений.
4. Освоить различные виды стрейтчинга.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Гибкость, эластичность связок, активная гибкость, пассивная гибкость.

Вопросы к занятию

1. Типы упражнений.
2. Упражнения для мышц шеи.
3. Упражнения для плеч, спины и мышц груди.
3. Упражнения для предплечья и кисти.
4. Упражнения для нижней части туловища.
5. Кто является основателем калланетики

Вопросы для самоконтроля

- Влияет ли уровень подготовленности на продолжительность растяжки?
 Влияет ли возраст занимающегося на уровень интенсивности?
 Эффективна ли тренировка полностью построенная на упражнениях калланетик?

Основная и дополнительная литература к теме

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учеб. для высш. проф. образования (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. - Библиогр.: с. 382-386. - ISBN 978-5-9718-0671-4 (в пер.)
2. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред. С. П. Евсеев . - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

Дополнительная литература

1. **Картавцева А. И.** Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Картавцева, О. Э. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2011. - 154, [1] с.
2. Попков А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. - [изд. испр. и доп.]. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с.
3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.
4. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / [под ред.: В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 423 с. : рис.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теоретическая часть. История становления и развития системы Стрейтчинг и Каланетик.	Обзор литературы, интернет-ресурсы.

Тема №7: Коррекционно-развивающие игры

Целью занятия является знакомство с играми для коррекции состояний детей.

Задачи: 1. Познакомить занимающихся с коррекционно-развивающими играми.

2. П с правилами проведения и выбора игр .

3. Познакомиться с особенностями (время, продолжительность) выполнения коррекционно-развивающих игр.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Игра, коррекция, правила игры, нозология.

Вопросы к занятию

1. Что такое коррекция

2. Возрастные особенности проведения подвижной игры

3. Учет возраста и продолжительности игр

4. Какие нозологические группы предполагают использование игр коррекционно-развивающей целью

Вопросы для самоконтроля

В чем особенность проведения коррекционно-развивающих игр для детей с нарушением интеллекта?

В чем особенность проведения коррекционно-развивающих игр для детей с синдромом Дауна?

Основная и дополнительная литература к теме

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учеб. для высш. проф. образования (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. - Библиогр.: с. 382-386. - ISBN 978-5-9718-0671-4 (в пер.)

2. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред. С. П. Евсеев . - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

Дополнительная литература

1. **Картавцева А. И.** Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Картавцева, О. Э. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2011. - 154, [1] с.

2. Попков А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая **гимнастика** [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. - [изд. испр. и доп.]. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с.

3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.

4. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / [под ред.: В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 423 с. : рис.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теоретическая часть. Влияние коррекционно-развивающих игр на общее состояние лиц с ОВЗ.	Обзор литературы, интернет-ресурсы.
Силовая подготовка в АФК.	По силовым видам составить таблицу с показаниями и противопоказаниями для занятий в АФК

Тема №8: Бодифлекс

Целью занятия является знакомство с техникой системы Бодифлекс.

Задачи: 1. Познакомить с особенностью методики.

2. Познакомить с техникой выполнения упражнений методики Бодифлекс.

3. Освоить методику выполнения комплекса упражнений в сочетании с дыханием по системе Бодифлекс.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Дыхание, брюшное дыхание, задержка дыхания, статические упражнения

Вопросы к занятию

1. Кто является создателем системы Бодифлекс

2. Кому показана и кому противопоказана эта система

3. Какие условия являются важными для данной системы

Вопросы для самоконтроля

В какое время суток рекомендуется выполнение комплекса упражнений по системе Бодифлекс?

Является данная система универсальной для людей пожилого возраста?

Основная и дополнительная литература к теме

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учеб. для высш. проф. образования (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. - Библиогр.: с. 382-386. - ISBN 978-5-9718-0671-4 (в пер.)

2. [Евсеев, Ю. И.](#) Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред. С. П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

Дополнительная литература

1. **Картавцева А. И.** Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Картавцева, О. Э. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2011. - 154, [1] с.

2. **Попков А. В.** Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. - [изд. испр. и доп.]. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с.

3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.

4. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / [под ред.: В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 423 с. : рис.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теоретическая часть. Становление и развитие системы бодифлекса.	Обзор литературы, интернет-ресурсы.
Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Совершенствование техники упражнений из бодифлекса.

Тема №9: Йога

Целью занятия является знакомство с йогой, как фитнес-технологией

Задачи: 1. Освоить классические асаны.

2. Овладеть дыханием при выполнении асан

3. Освоить методику выполнения комплекса асан «Приветствие солнцу»

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Асана, дыхание, спокойствие

Вопросы к занятию

1. В какой стране зародилась йога

2. На что следует обращать внимание при выполнении асан

3. Какие условия являются важными для данной системы Как долго рекомендуется оставаться в одной асане

4. Есть ли какая-то последовательность при выполнении комплекса «Приветствие солнцу»

Вопросы для самоконтроля

Какая форма одежды будет более комфортна для йоги?

Есть ли возрастной критерий для занятий йогой?

Основная и дополнительная литература к теме

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учеб. для высш. проф. образования (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. - Библиогр.: с. 382-386. - ISBN 978-5-9718-0671-4 (в пер.)

2. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред. С. П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

Дополнительная литература

1. **Картавцева А. И.** Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Картавцева, О. Э. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2011. - 154, [1] с.

2. Попков А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая **гимнастика** [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. - [изд. испр. и доп.]. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с.

3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.

4. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / [под ред.: В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 423 с. : рис.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теоретическая часть. Становление и развитие йоги, как вида фитнеса.	Обзор литературы, интернет-ресурсы.
Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Совершенствование техники выполнения асан для тренировки равновесия и в положении стоя

Тема №8: Зачетное занятие

Целью занятия является показ практических умений и навыков по избранной технологии

Задачи: 1. Продемонстрировать технику выполнения избранной технологии.

2. Анализ двигательных действий избранной технологии, умение говорить методические указания..

3. Оценить знания по методике проведения и построения занятий по избранной технологии.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Методика обучения, структура урока, «зеркальный показ»

Вопросы к занятию

1. Знать структуру занятия и особенности проведения с учетом возрастных показателей.

2. Кому показана и кому противопоказана избранной технологии.

3. Какие условия являются важными для данной технологии.

Вопросы для самоконтроля

На что следует обратить внимание на первом занятии по избранной технологии?

Является данная система универсальной для людей пожилого возраста?

Основная и дополнительная литература к теме

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учеб. для высш. проф. образования (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. - Библиогр.: с. 382-386. - ISBN 978-5-9718-0671-4 (в пер.)

2. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред. С. П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

Дополнительная литература

1. Картавцева А. И. Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Картавцева, О. Э. Евсева. - Москва : Советский спорт, 2011. - 154, [1] с.

2. Попков А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. - [изд. испр. и доп.]. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с.

3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.

4. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / [под ред.: В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 423 с. : рис.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теоретическая часть. Классификация всех систем технологии физкультурно-спортивной деятельности.	Обзор литературы, интернет-ресурсы, таблица с классификацией оздоровительных технологий
Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Совершенствование техники избранного вида технологии.