

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

Цель изучения дисциплины	Целями изучения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, позволяющих применять их для решения любых задач физического развития, спортивного совершенствования и оздоровления широких слоев населения средствами физической культуры Востока.
Формируемые компетенции	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ПК-1. Способен проводить занятия оздоровительной физической культурой для различных возрастных групп по утвержденным программам в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности. ПК-4. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта. ПК-5. Способен осуществлять консультирование по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	В результате изучения дисциплины слушатель должен: знать: – понятийный аппарат курса; – общую характеристику каждого метода телесно-ориентированных технологий, принципы работы и специфические особенности приемов; – основы, содержание, структуру в телесных практиках; – противопоказания, терапевтический эффект и технику выполнения массажа; – медико-биологические и психические факторы в избранном виде физкультурно-оздоровительной деятельности. уметь: – проводить практические приемы физкультурно-оздоровительных технологий; – проводить сочетание различных методов телесного воздействия с учетом индивидуальных и личностных особенностей занимающихся; – организовывать индивидуальные и групповые занятия по телесно-ориентированным технологиям с соблюдением методических, педагогических и психологических принципов; – учитывать в педагогическом взаимодействии возрастные особенности занимающихся, общие и специфические закономерности и особенности развития личности. иметь практический опыт (владеть): – современными технологиями физкультурно-оздоровительной деятельности; – способами пропаганды важности ведения здорового образа жизни в целях сохранения здоровья и долголетия; – методикой объяснения техники выполнения приемов, с учетом противопоказаний к практике и индивидуальных особенностей; – знаниями теории выполнения массажа, терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние человека; – способами ориентации в медико-педагогических и гигиенических

	<p>источниках информации (журналах, сайтах, образовательных порталах); – способами предупреждения утраты здоровья, девиантного поведения и правонарушений.</p>
Содержание дисциплины	<p>Раздел 1 Древние и современные методы оздоровления</p> <p>1.1 Философия оздоровления по системе Ниши Принципы натуральной гигиены. 6 правил здоровья. Питание и психология здоровья</p> <p>1.2 Система оздоровления по методу М. Норбекова Содержание системы, характеристика, отличительные особенности, метод, указания по проведению оздоровительных мероприятий. Методы восстановления физического и психического равновесия, методы тренировки эмоций, чувств, воображения. Комплексы для позвоночника и силовые. Самоконтроль</p> <p>1.3 Холистический массаж Принципы работы. Специальные упражнения на растягивание. Палсинги. Рекомендации по проведению занятий в парах и индивидуально. Оздоровительные эффекты.</p> <p>1.4 Гимнастика Гермеса Общие указания, методика и техника выполнения упражнений. Методы глубинной гимнастики. Взаимосвязь дыхания с упражнениями, тренировка внимания. Оздоровительный эффект.</p> <p>1.5 Восточные методы психофизического совершенствования Цигун как средство комплексного оздоровления человека. Статический и динамический режим выполнения упражнений.</p> <p>1.6 Показания и противопоказания использования технологий Противопоказания к применению методов по состоянию здоровья, противопоказания для различных контингентов населения, общие показания и рекомендации к применению методов</p>
Формы промежуточной аттестации	экзамен