

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Цель изучения дисциплины	Целями изучения дисциплины «Восстановительные методы в физкультурно-оздоровительной деятельности» являются: формирование профессионально-педагогических знаний, умений, навыков в области телесно-ориентированных технологий, позволяющих применять их для решения оздоровительных задач в физическом воспитании населения средствами Восточных и древних методов. Слушатель должен правильно выполнять упражнения программы, владеть методикой обучения и практически применять на занятиях с различными контингентами населения, на производстве, в коллективах физической культуры и так далее.
Формируемые компетенции	ПК-1. Способен проводить занятия оздоровительной физической культурой для различных возрастных групп по утвержденным программам в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>В результате изучения дисциплины слушатель должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– понятийный аппарат курса;– общую характеристику каждого восстановительного метода, принципы работы и специфические особенности приемов;– основы, содержание, структуру в телесных практиках;– противопоказания, терапевтический эффект и технику выполнения методов;– медико-биологические и психические факторы в избранном виде физкультурно-оздоровительной деятельности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– проводить практические приемы йогического массажа «Глубинное касание», японского массажа «Буидо»;– проводить сочетание различных методов телесного воздействия с учетом индивидуальных и личностных особенностей занимающихся;– организовывать индивидуальные и групповые занятия по восстановительным методам с соблюдением методических, педагогических и психологических принципов;– учитывать в педагогическом взаимодействии возрастные особенности занимающихся, общие и специфические закономерности и особенности развития личности. <p>иметь практический опыт (владеть):</p> <ul style="list-style-type: none">– современными технологиями физкультурно-оздоровительной деятельности;– способами пропаганды важности ведения здорового образа жизни в целях сохранения здоровья и долголетия;– методикой объяснения техники выполнения методов, с учетом противопоказаний к практике и индивидуальных особенностей;– знаниями теории выполнения техники, терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние занимающегося;– способами ориентации в медико-педагогических и гигиенических источниках информации (журналах, сайтах, образовательных порталах);

	способами предупреждения утраты здоровья, девиантного поведения и правонарушений.
Содержание дисциплины	<p>Раздел 1 Общие основы восстановительных методов в физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>1.1 Характеристика и лечебно-профилактическое действие различных восстановительных методов. Структура и традиции практики. 6 потоков работы. Характеристика каждого вида работы. Содержание и схема проведения технологии. Условия и принципы организации группы и места проведения занятий, виды внимания, уровни работы.</p> <p>1.2 Методические указания к применению технологий. Условия, принципы, приемы воздействия. Роль музыки в проведении занятий. Оздоровительные эффекты. Техника и методика работы с детьми, беременными и другими группами.</p> <p>1.3 Основные приемы йогического массажа «Глубинное касание», японского массажа «Буидо». Влияние телесно-ориентированных технологий на внутренние органы, ЦНС, суставы, позвоночник, мышечную систему, обмен веществ и др. Расслабляющий и восстанавливающий режимы работы.</p> <p>1.4 Техника и основные принципы выполнения восстановительных методов. Физический, энергетический, функциональный, психологический уровни работы в практике. Вербальный уровень трансформации, образный уровень трансформации, дыхательные упражнения.</p> <p>1.5 Содержание и схема проведения методов восстановления. Последовательность упражнений с выполнением технических требований по уровням работы и шести потокам.</p> <p>1.6 Психолого-педагогические аспекты восстановительных методов Показания и противопоказания, требования к технике приемов массажа и коррекционным упражнениям. Направления парной работы с учетом индивидуальных особенностей партнера, основанных на доверительном отношении и психологических принципах работы.</p>
Формы промежуточной аттестации	зачет