

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 05.05.2024 10:01:23

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e33a430e00683a4d55a4d

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины:	СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ВИДЫ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ
Краткое содержание:	Современные оздоровительные системы. Основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности: гигиеническая гимнастика, ритмическая гимнастика, гимнастическая аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, изотон, водная гимнастика, восточные системы оздоровительной гимнастики, оздоровительный фитнес. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности: снарядовая гимнастика, акробатика, художественная гимнастика, спортивная аэробика, акробатический рок-н-ролл, спортивный фитнес и др. Тестирование физической подготовленности в оздоровительном фитнесе. Контроль в оздоровительной гимнастике. Классификация физических нагрузок. Интенсивность нагрузок различной направленности для занятий кондиционной тренировкой у людей с различным уровнем физического состояния. Влияние аэробных и анаэробных нагрузок на морфофункциональные показатели.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Демонстрирует знания о возможностях применения современных оздоровительных систем и видов кондиционной тренировки в учебно-методических материалах по дисциплинам (модулям) или отдельных видах учебных занятий по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата. Способен применять современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки при разработке учебно-методических материалов по дисциплинам (модулям) или отдельных видов учебных занятий по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата. Соблюдает требования внутренней оценки качества проведения учебных занятий по физической культуре с применением современных оздоровительных систем при непосредственном сопровождении специалистов. Проявляет способность к проведению педагогического контроля учебных занятий по физической культуре с применением современных оздоровительных систем при профессиональной поддержке специалистов.
Трудоемкость, з.е.	3
Форма отчетности	Зачет с оценкой
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес Электронный ресурс: Учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. - 158 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-628-6 2. Грудницкая, Н. Н. (СКФУ) Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 139 с. - Библиогр.: с. 139-137. 3. Мякотных,, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. - Теория и методика оздоровительной тренировки, 2026-04-14. - Электрон. дан. (1 файл). - Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. - 84 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограниченно.

Дополнительная литература	1. Грудницкая, Н. Н. (СКФУ). Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие (курс лекций): Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистратура / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с., экземпляров неограниченно . 2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии Электронный ресурс: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 209 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограниченно. 3. Оздоровительная йога: практикум / сост. Н. Н. Грудницкая; сост. Т. В. Мазакова; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 136 с.: ил. - http://biblioclub.ru/, экземпляров неограниченно. 4. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: практикум / Министерство образования и науки Российской Федерации. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет»; сост. Н. Н. Грудницкая ; сост. Т. В. Мазакова. - Ставрополь: СКФУ, 2016. - 122 с.: табл. - http://biblioclub.ru/, экземпляров неограниченно. 5. Степ-аэробика: практикум: Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистерская программа «Физкультурно-оздоровительные технологии». Магистратура / сост.: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. - Ставрополь: СКФУ, 2016. - 92 с. - Библиогр.: с. 90, экземпляров неограниченно.
---------------------------	--