

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к практическим занятиям

по дисциплине «Телесные практики для развития творческого мышления»

для студентов направления подготовки

54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль) «Графический и коммуникационный дизайн»

Ставрополь, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

ТЕМА 1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ: БОДИБИЛДИНГ, ПАУЭРЛИФТИНГ

ТЕМА 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО СИСТЕМЕ: АЮРВЕДА, ЙОГА, ТАЙЧИ, ЦИГУН

ТЕМА 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ БОЕВЫХ ИСКУССТВ: АЙКИДО, ВИН ЧУН, ДЗЮДО,

ТЕМА 4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ: ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ, ДЛЯ ДЕТЕЙ, РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ

ТЕМА 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ: БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ, ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ, КЛУБНЫЕ ТАНЦЫ, ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ ТАНЦЫ

ТЕМА 6. СТАНДАРТНЫЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ: АЭРОБИКА, КАЛЛАНЕТИКА, ПИЛАТЕС, ШЕЙПИНГ, ИЗОТОН

ТЕМА 7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ТЕМА 8. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит программный материал дисциплины «Телесные практики для развития творческого мышления», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 54.03.01 Дизайн для направленности (профиля) «Графический и коммуникационный дизайн».

Задачи дисциплины:

- формирование интеллектуальных знаний, содействующих развитию способностей к профессиональной творческой деятельности;
- формирование мотивационно-ценностных ориентаций на здоровье, физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование социально-духовных ценностей, определяющих общекультурный уровень студента, направленный на здоровый образ жизни, психическое благополучие, саморазвитие и самовоспитание.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;

ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

ТЕМА 1. СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ: БОДИБИЛДИНГ, ФИТНЕС, ПАУЭРЛИФТИНГ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением

знаний, умений по силовым программам: бодибилдинг, фитнес, пауэрлифтинг.

Теоретическая часть

Раскройте характерные черты каждого из оздоровительных направлений, воздействующих на объемные характеристики тела занимающихся по следующим критериям:

1. Кто является автором или где возникло данное направление.
2. Какие режимы работы мышц в нем используются, какие механизмы энергообеспечения двигательной активности используются.
3. Опишите основные специфичные термины.
4. Какие противопоказания имеет.
5. Какому контингенту занимающихся можно рекомендовать

Вопросы и задания

1. Основные принципы бодибилдинга.
2. Основные правила методики бодибилдинга.
3. Основы правильного питания.
4. Силовой фитнес. Основные группы силовых программ.
5. Экипировка в бодибилдинге.
6. Кондиционная гимнастика
7. Автономная гимнастика
8. Отличие пауэрлифтинга от бодибилдинга.

Раскройте характерные черты данного оздоровительного направления, воздействующих на объемные характеристики тела занимающихся по следующим критериям:

1. Кто является автором или где возникло данное направление.
2. Какие режимы работы мышц в нем используются, какие механизмы энергообеспечения двигательной активности используются.
3. Опишите основные специфичные термины.
4. Какие противопоказания имеет.
5. Какому контингенту занимающихся можно рекомендовать.

ТЕМА 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ: АЮРВЕДА, ЙОГА, ТАЙЧИ, ЦИГУН

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений по оздоровительным системам: аюрведа, йога, тайчи, цигун.

Теоретическая часть

Раскройте характерные черты каждого из оздоровительных направлений, воздействующих на объемные характеристики тела занимающихся по следующим критериям:

1. Кто является автором или где возникло данное направление.
2. Какие режимы работы мышц в нем используются, какие механизмы энергообеспечения двигательной активности используются.
3. Опишите основные специфичные термины.
4. Какие противопоказания имеет.
5. Какому контингенту занимающихся можно рекомендовать

Вопросы и задания

1. Понимание здоровья в аюрведе.
2. Уровни лечения, принятые в аюрведе.
3. Основные направления йоги, их сходства и отличия.
4. Особенности техники тайцзицюань.
5. Этапы изучения комплекса тайцзицюань.
6. Лечебные эффекты Цигун.
7. Регулирование тела (тяо шэнь).
8. Регулирование дыхания (тяо си).
9. Регулирование ума (тяо синь).
10. Регулирование ци (тяо ци).
11. Регулирование духа (тяо шэнь).

12. Цигун для лечения близорукости.

13. Цигун для лечения бронхиальной астмы.

Раскройте характерные черты каждого из оздоровительных направлений, воздействующих на объемные характеристики тела занимающихся по следующим критериям:

1. Кто является автором или где возникло данное направление.
2. Какие режимы работы мышц в нем используются, какие механизмы энергообеспечения двигательной активности используются.
3. Опишите основные специфичные термины.
4. Какие противопоказания имеет.
5. Какому контингенту занимающихся можно рекомендовать.

ТЕМА 3. БОЕВЫЕ ИСКУССТВА: АЙКИДО, ВИН ЧУН, ДЗЮДО, КАРАТЭ, ТХЕКВАНДО, ТАЙ-БО

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений боевых искусствах: айкидо, вин чун, дзюдо, каратэ, тхеквандо, тай-бо.

Теоретическая часть

Раскройте характерные черты каждого из оздоровительных направлений, воздействующих на объемные характеристики тела занимающихся по следующим критериям:

1. Кто является автором или где возникло данное направление.
2. Какие режимы работы мышц в нем используются, какие механизмы энергообеспечения двигательной активности используются.
3. Опишите основные специфичные термины.
4. Какие противопоказания имеет.
5. Какому контингенту занимающихся можно рекомендовать.

Вопросы и задания

1. Механизм айкидо, позволяющий не только избежать жесткого столкновения, но и полностью сопровождать движение атакующего.
2. Характеристика основных видов тренировок айкидо.
3. Опишите пять символов Вин Чун.
4. Охарактеризуйте сущность борьбы дзюдо.
5. В чем отличие и сходство различных направлений каратэ?
7. Особенности стилевой техники тхеквондо.
8. Характеристика средств тайбо, назначение.

ТЕМА 4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ: ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ, ДЛЯ ДЕТЕЙ, РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений о специальных оздоровительных программах: для беременных, для детей, реабилитационные.

Теоретическая часть

Раскройте характерные черты каждого триместра беременности по следующим критериям:

1. Поддержание хорошей физической формы
2. Здоровое функционирование всех систем организма
3. Контроль веса
4. Коррекция осанки, снятие напряжения с позвоночника
5. Приобретение умения расслабляться
6. Позитивный эмоциональный фон
7. Устранение побочных эффектов беременности (запор, бессонница, отеки и т.п.).

Вопросы и задания

1. Особенности физической подготовки женщин в первом триместре беременности.
2. Особенности физической подготовки женщин во втором триместре беременности.
3. Особенности физической подготовки женщин в третьем триместре беременности.
4. Средства физической подготовки женщин в послеродовом периоде.

5. Основные задачи и средства фитнес-занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

6. Охарактеризуйте предпосылки построения оздоровительной тренировки с детьми и подростками.

7. Назначение реабилитационных фитнес программ.

8. Содержание реабилитационных программ для снятия усталости.

9. Содержание реабилитационных программ для восстановления организма.

10. Содержание реабилитационных программ для снятия болей в спине.

ТЕМА 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ: БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ, ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ, КЛУБНЫЕ ТАНЦЫ, ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ ТАНЦЫ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений о танцевальных оздоровительных системах: бальные танцы, восточные танцы, клубные танцы, латиноамериканские танцы.

Теоретическая часть

Раскройте характерные черты каждого из оздоровительных направлений, воздействующих на объемные характеристики тела занимающихся по следующим критериям:

1. Кто является автором или где возникло данное направление.
2. Какие режимы работы мышц в нем используются, какие механизмы энергообеспечения двигательной активности используются.
3. Опишите основные специфичные термины.
4. Какие противопоказания имеет.
5. Какому контингенту занимающихся можно рекомендовать.

Вопросы и задания

1. Опишите общие исторические тенденции формирования направлений современных бальных танцев.

2. Какие направления общего и физического фитнеса формируются на основе применения средств современных бальных танцев как средства рекреации населения.

3. Наблюдаются ли возрастные предпочтения в использовании средств танцевальных оздоровительных систем. Обоснуйте.

4. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали молодым женщинам 18-25 лет. Обоснуйте ответ.

5. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали молодым женщинам 25- 35 лет. Обоснуйте ответ.

6. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали женщинам 35-45 лет. Обоснуйте ответ.

7. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали женщинам старше 45 лет. Обоснуйте ответ.

8. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали мужчинам. Обоснуйте ответ.

14. Сравните оздоравливающее воздействие систем Пилатес и Изотон. В чем есть сходство, в чем отличие.

ТЕМА 6. СТАНДАРТНЫЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ: АЭРОБИКА, КАЛЛАНЕТИКА, ПИЛАТЕС, ШЕЙПИНГ, ИЗОТОН

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений о стандартных фитнес программах: аэробика, калланетика, пилатес, шейпинг, изотонх.

Теоретическая часть

Раскройте характерные черты каждого из оздоровительных направлений, воздействующих на объемные характеристики тела занимающихся по следующим критериям:

1. Кто является автором или где возникло данное направление.
2. Какие режимы работы мышц в нем используются, какие механизмы энергообеспечения двигательной активности используются.
3. Опишите основные специфичные термины.
4. Какие противопоказания имеет.
5. Какому контингенту занимающихся можно рекомендовать.

Вопросы и задания

1. По какому признаку классифицируются разновидности аэробики.
2. Какие режимы работы характерны для аэробики.
3. В чем оздоровительное воздействие водных видов аэробики.
4. Чем программа шейпинга отличается от силовых программ.
5. Охарактеризуйте типичную структуру занятий аэробикой.
6. В чем особенности методики проведения занятий различными направлениями аэробики.
7. Содержание и методика проведения занятий шейпингом.
8. Как осуществляется контроль за состоянием занимающихся во время занятий и после них.

9. Особенности питания при занятиях стандартными фитнес-программами.
10. Преимущества и противопоказания занятиями калланетикой.
11. 8 принципов метода Пилатес.
12. Характеристика основных компонентов системы Изотон.
13. Охарактеризуйте систему питания и внутренировочные компоненты системы Изотон.
14. Сравните оздоравливающее воздействие систем Пилатес и Изотон. В чем есть сходство, в чем отличие.

ТЕМА 7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ БАКАЛАВРИАТА

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений по оздоровительным телесно-ориентированным технологиям.

Теоретическая часть

Раскройте характерные черты каждого из оздоровительных направлений, воздействующих на объемные характеристики тела занимающихся по следующим критериям:

1. Кто является автором или где возникло данное направление.
2. Какие режимы работы мышц в нем используются, какие механизмы энергообеспечения двигательной активности используются.
3. Опишите основные специфичные термины.
4. Какие противопоказания имеет.
5. Какому контингенту занимающихся можно рекомендовать.

Вопросы и задания

1. Кто является основателем аэробики?
2. Какая актриса первой стала популяризировать аэробику в СМИ?
3. Составьте глоссарий по основным видам фитнеса, пользуясь интернет-сайтами, рекомендуемой литературой.
4. В чем принципиальное различие между европейской и восточной системами оздоровительной физкультуры?
5. Кому принадлежит крылатое выражение: «В здоровом теле – здоровый дух»?

6. Перечислите известные вам направления йоги.
7. Какое направление йоги сейчас наиболее популярно в фитнесе?
8. Кто разработал Сокольскую гимнастику? Откуда родом ее создатель?
9. Кто первым ввел термин «аэробика»?
10. Что понимается под термином «фитнес»?
11. Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
12. Какие виды тренажеров применяются в современном фитнесе?

ТЕМА 8. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений о влиянии аэробных и анаэробных физических нагрузок на морфофункциональные показатели.

Теоретическая часть.

В данной теме нами были даны понятия аэробной и анаэробной нагрузки с точки зрения биохимии тела. Была показана взаимозависимость аэробной и анаэробной нагрузок для тренировок и достижения поставленных морфофункциональных результатов. Выявлена зависимость работы сердечно – сосудистой системы от степени тренированности. Было показано влияние аэробных и анаэробных нагрузок на пульс. Аэробные упражнения подразумевают умеренные физические нагрузки, в них принимают участие большие группы мышц, чаще всего тела, и их можно делать в течение продолжительного времени. К ним относят ходьбу, бег трусцой, плавание, теннис, катание на велосипеде, ритмическую гимнастику. Аэробные упражнения способствуют более интенсивному усвоению организмом кислорода воздуха и очень полезны для сердца, легких и системы кровообращения. Анаэробные упражнения предполагают высокую физическую активность в течение короткого времени. Они способствуют увеличению мышечной силы, выносливости и прочности связочного аппарата суставов и костей. Типичными представителями анаэробных упражнений являются тяжелая атлетика и бодибилдинг. Поскольку физические нагрузки в данном случае довольно значительны и кратковременны, а упражнения часто делаются с задержкой дыхания, организм получает меньше кислорода. Такие

упражнения мало способствуют тренировке сердечно-сосудистой системы и могут даже нанести вред, особенно людям, страдающим повышенным давлением или каким-либо заболеванием сердца. Следует отметить, что многие специально разработанные комплексы физических упражнений включают как аэробные, так и анаэробные элементы, поскольку некоторые группы мышц, например в области талии, спины и ягодиц, лучше всего реагируют на аэробику. Однако подчеркнем, что для сердца и сосудов лучше всего подходят аэробные упражнения.

Вопросы и задания

1. Раскройте понятия аэробной и анаэробной нагрузки с точки зрения биохимии тела.
2. Объясните взаимозависимость аэробной и анаэробной нагрузок для тренировок и достижения поставленных морфофункциональных результатов.
3. Как выражается зависимость работы сердечно – сосудистой системы от степени тренированности.
4. Охарактеризуйте влияние аэробных и анаэробных нагрузок на пульс.
5. Какие группы мышц задействованы в аэробных упражнениях, а какие в анаэробных.
6. Какие физические упражнения, как правило, носят аэробный характер.
7. Чем характеризуются анаэробные нагрузки.
8. Какие физические упражнения носят анаэробный характер.
9. Каковы противопоказания к выполнению анаэробных упражнений.
10. Насколько идентично оздоравливающее воздействие аэробных и анаэробных упражнений.
11. Какие упражнения более подходят для укрепления сердца и сосудов

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине «Телесные практики для развития творческого мышления»
для студентов направления подготовки
54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль) «Графический и коммуникационный дизайн»

Ставрополь, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит программный материал дисциплины «Телесные практики для развития творческого мышления», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 54.03.01 Дизайн для направленности (профиля) «Графический и коммуникационный дизайн».

Задачи дисциплины:

- формирование интеллектуальных знаний, содействующих развитию способностей к профессиональной творческой деятельности;
- формирование мотивационно-ценностных ориентаций на здоровье, физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование социально-духовных ценностей, определяющих общекультурный уровень студента, направленный на здоровый образ жизни, психическое благополучие, саморазвитие и самовоспитание.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;
- ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;

- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по проблематике дисциплины;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (собеседования, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Оздоровительные телесно- ориентированные технологии»

Методические рекомендации к самостоятельной работе магистров по дисциплине «Оздоровительные телесно-ориентированные технологии» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», направленность (профиль) «Графический и коммуникационный дизайн».

Основной формой работы магистра является изучение рекомендованной литературой, но и большая самостоятельная работа, которая позволит глубоко проникнуть в суть рассматриваемой проблемы и подготовить основу для написания научной работы.

Для выполнения самостоятельной работы магистрам необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению студента.

Самостоятельная работа рассчитана на разные уровни мыслительной деятельности. Выполненная работа позволит магистрам приобрести не только глубокие знания по дисциплине, но и умения, навыки осуществлять анализ полученных знаний, выработать свою методику подготовки самостоятельной

работы, что очень важно в дальнейшем процессе научной деятельности. Содержание методических рекомендаций разработано таким образом, чтобы обратить внимание студентов на главное, существенное в изучаемой дисциплине, научить связывать теоретические положения с практикой, научить конкретным методам и приемам выполнения различных учебных заданий. В пособии даются рекомендации по выполнению видов самостоятельной работы, предусмотренной рабочей программой.

5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Занятия, проводимые форме практических, предполагают совместное обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой, анализируя и обобщая психологические факты, личные примеры и предложенные ситуации. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам науки. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе лекции участвовать в коллективном анализе различных подходов к категориям и проблемам психологии, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к лекционным занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение нормативной лексики, предложенной к разделу через критическую работу с литературой и научными психологическими текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже

полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для чего нужна, ее характер и т.д. необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

Контрольные вопросы для самостоятельного изучения литературы по вопросам дисциплины

Дают студенту возможность оперативной оценки своей подготовленности по данной теме и определения готовности к изучению

следующей темы. Контрольные вопросы направлены на то чтобы студент мог проверить понимание понятийного аппарата учебной дисциплины, смог воспроизвести фактический материал, раскрыть причинно-следственные, временные связи, а так же мог выделять главное, сравнивать, доказывать, конкретизировать, обобщать и систематизировать знания.

1. Характеристика понятия кондиционной (оздоровительной) тренировки, ее цель и задачи.
2. Типы нагрузки оздоровительных занятий.
3. Интенсивность нагрузки оздоровительных занятий.
4. Фитнесс-программы и их классификация.
5. Структура и содержание фитнес-программ.
6. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика):
 7. - Виды аэробики I категории
 8. - Виды аэробики II категории
 9. Аквафитнесс.
 10. Типы высшей нервной деятельности.
 11. Стресс и фитнес.
 12. Психозекология.
 13. Профессионализм инструктора групповых занятий.
 14. Форма занятий.
 15. Подготовка инструктора к занятиям.
 16. Общие принципы проведения разминки.
 17. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности.
 18. Рациональное построение групповых занятий.
 19. Этапы обучения.
 20. Учет потребностей занимающихся.
 21. На что направлена персональная тренировка.
 22. В чем преимущества персонального тренинга, а в чем недостатки.

23. С помощью анализа каких параметров проводится оценка состояния здоровья клиентов в оздоровительном фитнесе.
24. Используя анкету оценки состояния здоровья проведите анализ своего состояния здоровья.
25. Общая характеристика оздоровительного плавания.
26. Основные требования кондиционной тренировки.
27. Основные методические рекомендации проведения оздоровительной физической тренировки.
28. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика):
29. - Виды аэробики III категории
30. - Виды аэробики IV категории
31. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики
32. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.
33. Шейпинг.
34. Общение. Виды общения.
35. Коммуникация. Способы коммуникации.
36. Искусство коммуникации (методические приемы).
37. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности.
38. Компонент занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц.
39. Компонент занятия, направленный на развитие гибкости.
40. Компонент занятия, направленный на релаксацию и визуализацию.
41. Примерное содержание компонентов группового фитнес-занятия.
42. Компоненты группового занятия и количество отводимого на них времени.
43. Выбор соответствующих упражнений.

44. Выбор соответствующих методов преподавания.
45. Суть консультирования в персональном тренинге.
46. Раскройте фазовый характер процесса планирования занятий в персональной тренировке.

6. Методические указания по видам работ предусмотренных рабочей программой дисциплины

Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции: умеет разрабатывать индивидуальные и групповые программы оздоровительной йоги как рекреационной формы досуга различных социально-демографических групп населения на интегративной основе, и владеть: средствами и методами рекреационных технологий йоги для формирования индивидуального здоровья, эстетического и физического самосовершенствования различного контингента занимающихся. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить конспект задания в письменной форме.

При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования любыми методическими материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор. Качество практической защиты проекта. Индивидуальный показ изучаемых заданий.

*Отчет по индивидуальному творческому заданию по дисциплине «
Телесные практики для развития творческого мышления»*

студента ... курса (фамилия, имя, отчество)

факультета, группы

Тема: ".....".

год выполнения.

1. Общие положения

1.1. Данный вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании отчета студент составляет план, подбирает основные источники, средства и методы, а так же теоретически обосновывает их подбор.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

2. Выбор темы индивидуального творческого задания.

2.1. Тематика обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему задания, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана.

3.6. Написание отчета.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;

- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников.

По усмотрению преподавателя доклады могут использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценка «отлично» выставляется студенту, если разработанные задания соответствуют заданным параметрам, освоен основной понятийный аппарат, правильно используются основные средства обучения, рационально подобраны средства обучения технике гимнастических упражнений, продемонстрирован отличный показ.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если разработанные задания соответствуют заданным параметрам, освоен основной понятийный аппарат, не всегда точно используются основные средства обучения или нерационально подобраны средства обучения технике гимнастических упражнений, не отличный показ.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если разработанные задания соответствуют заданным параметрам, освоен основной понятийный аппарат, не всегда точно используются основные средства обучения, нерационально подобраны средства обучения технике гимнастических упражнений. Не качественный показ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если разработанные задания не соответствуют заданным параметрам, не освоен основной понятийный аппарат, не всегда точно используются основные средства обучения, нерационально подобраны средства обучения технике гимнастических упражнений. Не качественный показ.

Если большинство изложенных требований к заданию не соблюдено, то он не засчитывается.

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине – собеседование.

7. Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. : СКФУ, 2019. - 140 с. - Библиогр.: с. 139-137, экземпляров неограничено
Оздоровительный фитнес : учебное пособие (практи-кум) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование; направленность (профиль) "Физическая культура", направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) "Спортивная тренировка", квалификация - бакалавр / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет" ; составители: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2020. - 104 с. : ил., экземпляров неограничено

- [illegible]

[illegible]

Дополнительная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-

- Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 209 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн, экземпляров неограничено
2. 2. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : практикум : Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительные технологии. Магистратура / сост.: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазаков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 160 с. - Прил.: с. 135-158, экземпляров неограничено
3. 3. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки Электронный ресурс : практикум / сост. Н.Н. Грудницкая ; Т.В. Мазакова. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. - 122 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. 4. 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 неограничено
5. 5. Оздоровительная йога : практикум : Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура. Магистерская программа - Физкультурно-оздоровительные технологии / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 136 с. - Библиогр.: с. 134, экземпляров неограничено

Перечень учебно-методического обеспечения

самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по

дисциплине «Телесные практики для развития творческого мышления» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2025. - [Электронная версия].

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Телесные практики для развития творческого мышления» / сост. Грудницкая н.Н. – СКФУ, 2025. - [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://www.libsid.ru/osnovi-sotsialnoy-meditcini/zdorove-i-obraz-zhizni/sotsiologicheskie-aspekti-vzaimosvyazi-%E2%80%9Cfizicheskaya-kultura-%E2%80%93-zdoroviy-obraz-zhizni%E2%80%9D-> Социологические аспекты взаимосвязи «физическая культура – здоровый образ жизни»

5. <https://ffarsport.ru/> Фитнес-Аэробика. Общероссийская Спортивная Федерация

6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ