

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 05.03.2024 10:01:23

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e35eb405a0eb0dfff6bb638ca5a40f

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины	
Краткое содержание	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ
Влияние аэробных и анаэробных физических нагрузок на морфофункциональные показатели. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии. Стандартные фитнес программы: аэробика, калланетика, пилатес, шейпинг, изотон. Аква-фитнес. Специальные оздоровительные программы: для беременных, для детей, реабилитационные. Боевые искусства: айкидо, вин чун, дзюдо, каратэ, тхэквандо, тай-бо. Оздоровительные системы: аюрведа, йога, тайчи, цигун. Силовые программы: бодибилдинг, фитнес, пауэрлифтинг. Бодифлекс. Танцевальные оздоровительные системы: балльные танцы, восточные танцы, клубные танцы, латиноамериканские танцы.	
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Ориентируется в подходах к технологии планирования и осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности с применением телесно-ориентированных методик для различного контингента. Применяя полученные знания способен разрабатывать планы работы, организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с включением телесно-ориентированных методик для различного контингента. Демонстрирует владение технологией планирования с применением оздоровительных телесно-ориентированных методик в организации деятельности по физической культуре и спорту. Демонстрирует знания о средств, методов и приемов физической культуры и спорта при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях оздоровительных телесно-ориентированных технологий. Разрабатывает и реализует программы и физкультурно-оздоровительные мероприятия, основанные на новейших достижениях внедрения оздоровительных телесно-ориентированных технологий для различных групп населения. Оперирует знаниями о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата. Обеспечивает организацию и проведение занятий самостоятельно, в том числе под руководством специалиста более высокой квалификации по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий в условиях реализации образовательных программ бакалавриата.
Трудоемкость, з.е.	5
Формы отчетности	экзамен
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (практикум): 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 неограниченно. 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. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; 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 неограниченно. 2. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: практикум: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительные технологии. Магистратура / сост.: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 160 с. - Прил.: с. 135-158, экземпляров неограниченно. 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 неограниченно. 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 неограниченно. 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 неограниченно.