

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЕВРЕЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

---

Кафедра общегуманитарных и правовых дисциплин

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Ректор ОЧУ ВО «Еврейский университет»

А.Л.Лебедев

« 24 » \_\_\_\_\_ 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ (АЭРОБИКА, ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ, ЙОГА)**

наименование дисциплины

Подготовки бакалавров по  
направлению

**48.03.01**

\_\_\_\_\_

шифр направления

**Теология**

---

Форма обучения: заочная

---

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общегуманитарных и  
правовых дисциплин

---

Наименование кафедры

Протокол № 11 « 24 » июня 2020г.

**Программа утверждена Ученым советом Университета.**

Протокол № ЕУ-0-1/20 от « 24 » июня 2020года.

Москва, 2020

---

Автор-составитель: старший преподаватель А.Ю. Лавриненко

Программа выполнена на кафедре общегуманитарных и правовых дисциплин и предназначена для подготовки обучающихся направления подготовки 48.03.01 Теология.

Входит в **вариативную** часть Блока Б1 «Дисциплины». Рабочая программа включает в себя цели освоения учебной дисциплины, определяет место дисциплины в структуре ОП бакалавриата, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины, структуру и содержание дисциплины, образовательные технологии, а также учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

## **Раздел 1. Наименование и цель освоения дисциплины**

**Целями** освоения дисциплины «Спортивные секции» являются: формирование фундаментальных знаний в области выбранных видов деятельности, а также освоение обучающимися теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по направлению подготовки.

### **Основные задачи дисциплины:**

- формировать представление о теоретических основах различных видах аэробики, фитнеса, йоги как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов аэробики, фитнеса и йоги;
- формировать умение использовать и правильно подбирать формы, средства и методы системы аэробики, фитнеса и йоги в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;
- развитие необходимых двигательных способностей для эффективного изучения техники движений;
- развивать умения обучающихся применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;
- формировать профессионально-прикладные навыки работы в области аэробики, фитнеса и йоги с различным контингентом населения.

Реализация модуля «Спортивные секции» связана с оптимальными физическими нагрузками и соответствующими физиологическими реакциями организма занимающихся. Это требует соблюдения ряда медицинских требований и организационно-методических принципов проведения учебных занятий.

Практические занятия по учебному разделу «Спортивные секции» носят рекреационный характер и направлены на профилактику хронического недостатка двигательной активности, достижение эффекта «активного отдыха», что позволяет не включать академические занятия по разделу «Спортивные секции» в лимит недельной общей учебной нагрузки обучающихся.

## **Раздел 2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.03 «Спортивные секции» относится к *вариативной части* блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы по направлению подготовки 48.03.01 «Теология», квалификация «Бакалавр».

В высших учебных заведениях настоящая дисциплина представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающийся курс входит в число вариативных дисциплин.

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с другими учебными дисциплинами, изучаемыми обучающимися, такими, как «Физическая культура и спорт»,

«Адаптивная физическая культура», «Прикладная физическая культура».  
Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

## **Раздел 3. Перечень формируемых компетенций и планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательного процесса**

### **3.1. Перечень формируемых компетенций**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**знать:**

- основные этапы развития аэробики, фитнес-технологий и йоги в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие этих видов деятельности в мире;
- роль аэробики, фитнес-технологий и йоги как эффективного средства физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в аэробике, фитнес-технологиях и йоге;
- методику подготовки спортсменов в аэробике, фитнес-технологиях и йоге;
- о возрастно-половых особенностях развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в аэробике, фитнес-технологиях и йоге;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях аэробикой, фитнес-технологиями и йогой;
- основы научной и методической деятельности в сфере аэробики, фитнес-технологиях и йоге.

**уметь:**

- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий аэробной направленности, в области фитнес-технологий и йоги;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий по аэробике, фитнес-технологиях и йоге с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе аэробики, фитнес-технологий и йоги;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

**владеть:**

—методикой обучения упражнениям аэробики, фитнес-технологий и йоги различных категорий занимающихся;

— основными упражнениями аэробики, фитнес-технологий и йоги на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;

—навыками осуществления профессиональной деятельности в области аэробики, фитнес-технологий и йоги;

—основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях аэробикой, фитнес-технологиями и йогой.

- В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны овладеть *следующими компетенциями*:
- Способностью к самоорганизации самообразованию (ОК-7)
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).
- **Интеллектуальная собственность.** Способен решать задачи ведения экономической и хозяйственной деятельности с учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности, способы выявления, учета и постановки на баланс в качестве нематериальных активов, оценки стоимости прав на результаты интеллектуальной деятельности, закрепления прав на них. Решает задачи, связанные с выявлением, осуществлением учета и правовой охраной результатов интеллектуальной деятельности, и осуществляет распоряжение такими правами, включая коммерциализацию.

### **3.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательного процесса**

#### **Этапы (уровни), планируемые результаты, критерии освоения компетенций**

Компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)			Шкала оценивания освоения компетенции			
					Зачтено			Не зачтено
					Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	Базовый уровень ОК-8б	ЗНАТЬ	ОК - 8б-3-1	основные положения теории и методики аэробики, фитнес-технологий и йоги;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 8б-3-2	методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	ОК -	совершенствовать индивидуальное спортивное	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и проблемы	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и

			8б-У-1	мастерство в процессе тренировочных занятий.	проблемы дисциплины	дисциплины	проблемы дисциплины	проблем дисциплины
			ОК - 8б-У-2	осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		ВЛАДЕТ Б	ОК - 2б-В-1	техникой движений в аэробике, фитнес-технологиях и йоге, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

			ОК - 8б-В-2	навыками самоконтроля и оценки процесса и результата индивидуальной спортивной деятельности.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблем дисциплины
<b>Повышенный уровень ОК-8п</b>	ЗНАТЬ	ОК - 8п-3-1	Основные терминологические понятия и социальную роль аэробики, фитнес-технологий и йоги в становлении личности и сохранения здоровья человека;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблем дисциплины	
		ОК - 8п-3-2	Технику безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблем дисциплины	



			ОК - 8п-У-1	проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различными категориями населения на основе использования различных фитнес-направлений;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	ОК - 8п-У-2	Составлять физкультурно-оздоровительные программы на основе средств аэробики, фитнеса и йоги, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

		ВЛАДЕТ Б	ОК - 2п- В-1	Навыками реализации программ для аэробики и йоги, фитнес-программ для различных контингентов занимающихся, направленных на управление массой тела и регуляцию психического состояния.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 8п- В-2	Навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном или тренировочном процессе	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Базовый уровень ОК-7б	ЗНАТЬ	ОК - 7б-3-1	понимать и объяснить феномен физической культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 7б-3-2	- технику выполнения основных видов двигательной деятельности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	ОК - 7б-У-1	использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки для профилактики и контроля состояния своего организма, потребности регулярных физкультурно-оздоровительных	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				занятиях.				
			ОК - 76- У-2	- применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		ВЛАДЕТ Б	ОК - 76- В-1	методикой физической культуры как фактора восстановления работоспособности и обеспечения активного долголетия.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 76- В-2	- методикой исследования и оценки физической работоспособности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

	<b>Повышенный уровень ОК-7п</b>	ЗНАТЬ	ОК - 7п-3-1	методику подготовки спортсменов в аэробике, фитнес-технологиях и йоге;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 7п-3-2	теоретические и эмпирические аспекты современных проблем подготовки спортсменов в различных видах спорта	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	ОК - 7п-У-2	организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				основе аэробики, фитнес-технологий и йоги;				
		ОК - 7п-У-2	Анализировать проблемы теории и практики спортивной подготовки в избранном виде спорта на основе изучения данных литературы, информационных источников, архивных материалов, протоколов соревнований, личных дневников тренеров и спортсменов и других источников;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	
		ВЛАДЕТЬ	ОК -	основными упражнениями аэробики,	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и

			7п-В-1	фитнес-технологий и йоги на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблем дисциплины
			ОК - 7п-В-2	навыками организации и проведения научно-спортивного исследования;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
<b>Интеллектуальная собственность.</b> Способен решать задачи ведения экономической и хозяйственной деятельности с	<b>Базовый уровень</b>	<b>ЗНАТЬ</b>	б-3-1	Основные положения, и категории законодательства РФ в области защиты интеллектуальн	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности, способы выявления, учета и постановки на баланс в качестве нематериальных активов, оценки стоимости прав на результаты интеллектуальной деятельности, закрепления прав на них. Решает задачи, связанные с выявлением, осуществлением учета и правовой охраной			ой собственности;				
		б-3-2	Содержание институтов права интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
	УМЕТЬ	б-У-1	Самостоятельно принимать решения по применению правовых норм и правил защиты права собственности, иных прав участников информационного обмена;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		б-У-2	Применять организационно-правовые механизмы защиты интеллектуальной	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины



результатов интеллектуальной деятельности, и осуществляет распоряжение такими правами, включая коммерциализацию.				ой собственности;				
		ВЛАДЕТЬ	б-В-1	Навыками организации административно-правового регулирования по вопросам защиты интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК-1б-В-2	Навыками правовой оценки действий субъектов правоотношений в области защиты результатов интеллектуальной деятельности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
<b>Повышенный уровень</b>	<b>ЗНАТЬ</b>	п-3-1	об инновациях в организации, управлении и методике	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и	

				физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; - об инновационных подходах к исследованию проблем физической культуры и спорта;	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблем дисциплины
			П-3-2	об инновационных процессах в высшем физкультурном образовании, в системе физической культуры и спорта высшей школы, профессиональн	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				ой деятельности, активного отдыха и по месту жительства				
		УМЕТЬ	п-У-1	- разумно использовать в практике физической культуры и спорта высшей школы инновации в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			п-У-2	реализовывать инновационные подходы	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и

				технологии в научных исследованиях проблем высшего физкультурного образования, физической культуры и спорта в высшей школе	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблем дисциплины
		ВЛАДЕТ Б	п-В-1	способами реализации инноваций в организации, методике и технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры в высшей школе и в системе	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				профессионального физкультурного образования;				
			п-В-2	способностями с инновационных позиций организовывать и проводить научно-исследовательскую работу по проблемам физической культуры и спорта в высшей школе; - способностями творчески проектировать физическую культуру и спорт и внедрять проекты в высшей школе, в системе профессиональн	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				ой деятельности, активного отдыха и по месту жительства				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

**Раздел 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.**

Дисциплина предполагает изучение пяти содержательно и логически взаимосвязанных тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 332 часов. Изучение дисциплины завершается зачетом.

**Общий объем учебной дисциплины**

№ \ и	Форма обучения	Семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем			Сам. работа	Промеж, аттестация
			В з.е.	В часах	Всего	Лекции	Семинары, ПЗ		
1	Заочная	2-6		332	332	0	10	314	4

**Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий заочная форма обучения**

Номера и наименование разделов и тем	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					Экзамены	Время, отводимое на самостоятельную работу
		Учебных часов	лекций	Практические занятия	Лабораторные занятия	С применением инноватика		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Тема 1. Понятие об адаптивной физической культуре, история ее становления и развития</b>	68	2			2			66
<b>Тема 2. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.</b>	68	2			2			66
<b>Тема 3. Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре.</b>	64	2		2				62

<b>Тема 4 Адаптивное физическое воспитание - как вид адаптивной физической культуры</b>	62	2		2				60
<b>Тема 5 Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.</b>	62	2		2				60
<b>Зачеты по дисциплине</b>	4							
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>332</b>	<b>328</b>		<b>10</b>				<b>314</b>

**Дисциплина «Спортивные секции» осуществляется в следующих формах:**

учебные занятия (методико-практические, практические, контрольные);

учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях;

самостоятельные занятия физическими упражнениями;

оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

(спортивные праздники, соревнования, и т.п.).

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания и предусматриваются в учебных планах. Они включаются в учебное расписание с учетом научно-методических и гигиенических требований к рациональной организации учебного процесса. Обучающиеся обязаны систематически посещать учебные занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Численность состава учебной группы в расчете на одного преподавателя, как правило, не должна превышать 12-15 человек, а в специальных медицинских группах - 8-12 человек.

Освобождения обучающихся от занятий по физической подготовке после перенесенных болезней и травм осуществляется по заключению врача и является временной мерой, не освобождающей от сдачи контрольных нормативов и зачетов, которые сдаются в сроки, устанавливаемые учебным отделом по согласованию с кафедрой физической подготовки.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья на длительный срок и отнесенные к специальной медицинской группе, сдают зачет по теоретическому и методико-практическому разделам учебной рабочей программы, а также облегченные тесты, устанавливаемые кафедрой общегуманитарных и правовых дисциплин.

**АКТИВНЫЕ, ИНТЕРАКТИВНЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**



В рамках дисциплины предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных, а также инновационных форм проведения занятий. Отличительные особенности активных форм проведения занятий:

- целенаправленная активизация мышления, когда обучающийся вынужден быть активным независимо от его желания;
- достаточно длительное время активности обучаемых (в течение всего занятия);
- самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации эмоциональности обучаемых;
- взаимодействие обучаемых строится преподавателем посредством прямых и обратных связей.

В рамках дисциплины «Спортивные секции» проводятся:

- *Танцевально-ритмическая гимнастика.*

Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

- *Игроритмика.*

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

- *Игрогимнастика.*

Служит основой для усвоения обучающимся различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

- *Игротанец.*

Направлен на формирование у обучающихся танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры будущего специалиста. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость обучающимся. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

*Нетрадиционные виды упражнений:*

- *Игровой самомассаж.*

Является основой для закаливания и оздоровления студенческого организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, обучающиеся получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у человека сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

- *Пальчиковая гимнастика.*

Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир человека, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- *Музыкально-подвижные игры.*

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности обучающийся. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

- *Креативная гимнастика.*

Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности обучающихся, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

## **Раздел 5. Содержание дисциплины «Спортивные секции», структурированное по разделам (темам)**

### **Аэробика**

**Тема 1. Когда и как возникла аэробика.** Общая характеристика и классификация видов аэробики; жесты используемые в аэробике и название базовых шагов; техника безопасности на уроках; структура урока оздоровительной аэробики; правила и методы составления комбинаций и их обучение; правила и режим выполнения силовых упражнений. Элементы аэробики на уроках физкультуры в общеобразовательной школе.

**Тема 2 Обучение базовым шагам классической аэробики.** Модификация базовых шагов классической аэробики. Обучение и.п. в аэробике «большая тройка». Выполнение базовых движений без музыки и с музыкой. Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами. Полуприседы, выпады, движения туловищем. Обучение вариантов шагов на месте и с перемещениями (вперед, назад, по диагонали, кругу), с пружинным движением коленей. Ходьба ноги врозь – ноги вместе, V – шаг, шаг с поворотом кругом, скрестный шаг, выставление на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали. Выставление ноги на носок, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь, поднимание прямых ног, переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед. Выполнение базовых шагов с работой рук.

Выполнение базовых шагов в режиме «нон-стоп» с музыкой. Выполнение базовых шагов изменяя направления. Выполнение базовых шагов с работой рук в режиме «нон-стоп» с музыкой. Соединения: степ-тач + степ-лайн; виноградная лоза + джапинг джек и т.д. Упражнения стретчинга. Тема 3 Соединение базовых шагов классической аэробики в связки. Обучение комбинации на основе базовых шагов и движений. Соединение ранее изученных базовых шагов в связки. Например: степ-тач + степ-лайн; виноградная лоза + джапинг джек и т.д. Из ранее изученных соединений выполняются комбинации сначала без работы рук, затем с работой рук.

**Тема 4 Хореография в аэробике.** Обучение методам конструирования комбинаций. Общая характеристика средств хореографии. Музыка в аэробике. Иерархическая структура хореографии в аэробике. Этапы обучения. Обучение методу линейной прогрессии и методу сложения. Методы обучения. Методические приемы по обучению и управлению группой. Регламентированный вариант. Свободный стиль. Композиция и пространство.

**Тема 5 Этапы составления комбинаций.** Обучение зачетной комбинации. Комбинация выполняется на 64 счета с правой, затем с левой. Упражнения для мышц стопы и голени; для мышц бедра, таза спины. Упражнения для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди. Общие основы силовой тренировки. Средства силовой тренировки. Практическое выполнение упражнений для мышц стопы и голени; для мышц бедра, таза спины. Травмоопасные (запрещенные) движения в аэробике. Практическое выполнение упражнений для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди.

**Тема 6 Учебная практика по составлению и проведению комбинации базовой аэробики.** Учебная практика. Каждый из обучающихся составляет свою комбинацию на 32 счета на основе базовых шагов классической аэробики. Разучивает ее с подгруппой любым ранее изученным методом. Правила работы на степ-платформе, классификация элементов степ-аэробики, разучивание основных элементов степ-аэробики. Обучение правил работы на степ-платформе, положениям платформы, положению занимающихся относительно степ-платформы. Классификация элементов степ-аэробики. Обучение основным элементам на степ-платформе. Освоение терминологии.

### **Фитнес-технологии.**

**Тема № 1. Определение понятия фитнес.** Оздоровительный эффект фитнеса. Сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечная система. Противопоказания для тренировок.

Разновидности фитнеса. Основные направления силового фитнеса. Процесс восстановления общих функций организма, энергетических резервов, запасов кислорода, гликогена, а также устранение молочной кислоты.

**Тема № 2. Практический фитнес.** Body sculpt, Power Ball Magic, PowerEnergy, ZoneUpper body, ABT, AB-Marathon, ABS, Core Training, Core Medical Ball, Core Final, Cuts, Core Barbell, Barbell Workout, Deadly Force, Flexible strength, Final cuts, Medicine Ball Training, Circuit training, Power Deck, Functional Deck. Разминка. Типы разминки

**Тема № 3. Силовой фитнес.** Заключительный стретч. Конец урока. Типы уроков - интервальная и круговая тренировка. Разновидности силовых упражнений: комплексные, изолированные. Физическая работоспособность. Регулярность силовых тренировок.

Уровни клиентов. Особенности работы. Стретчинг. Типы и виды стретчинга. Цели стретчинга. Правила стретчинга. Составление комплекса упражнений. Музыкальное сопровождение.

**Тема № 4. Методика тренировки в тренажерном зале.** Силовой фитнес. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Силовой фитнес. Особенности. Формат урока.

Силовой фитнес. Комплекс упражнений для начинающих. Силовой фитнес. Примерный комплекс упражнений для силового анаэробного урока. Влияние силового фитнеса на развитие силы. Тренировочный процесс в тренажерном зале. Силовой фитнес для женщин

Спортивное питание при занятиях в тренажерном зале. Спортивное питание. Пищевые добавки. Витамины. Аминокислоты. Силовой фитнес. Комплекс упражнений.

## **Йога**

**Тема № 1. Основные понятия и определения йоги.** Философия йоги. История развития йоги. Укрепления здоровья и повышение работоспособности с помощью занятий йогой. Место йоги в спортивной подготовке. Два основных пути тренировок: Хатха- и Раджа-йога, определение и сущность направлений.

**Тема № 2. Основные принципы и черты.** Изучение основных Асанов и техника их выполнения. Каждая поза (Асана) имеет четыре фазы: динамичная фаза, контроль дыхания, статичная фаза, наблюдение и концентрация. Использование дополнительного оборудования на занятиях йогой. Изучение техника их выполнения.

**Тема № 3. Организация и методика проведения занятий по проведение занятий.** Хатха-йоге. Сурья Намаскар - "Приветствие Солнца". Это последовательное выполнение 12 связанных между собой Асанов. Полный комплекс Сурья-намаскар насчитывает 24 Асаны, то есть по 12 Асанов каждой половине, которые различаются лишь положением первой выдвигаемой ноги. Считается, что этот комплекс Асанов придаёт энергию, работает со всем телом, включая внутренние органы. Совершенствование техники выполнения Асанов. Значение и характеристика Асанов в Хатха-йоге. (позы стоя и изгибания, наклоны вперед и назад, перевёрнутые позы, позы лёжа). Влияние Асанов на работу внутренних органов и систем занимающихся.

**Тема № 4. Йога для беременных.** Специфика и особенности проведение занятий. Влияние Асанов на женский организм и развитие плод. Показания и противопоказания к занятиям йогой в период беременности.

## **Планы проведения практических занятий**

**Тема: История возникновения и развития аэробики.**

**Вопросы к занятию:**

1. Что такое аэробика?
2. Аэробные упражнения.

3. История возникновения аэробики.
4. Четыре "Д".
5. Эпоха аэробики Кеннета Купера.
6. Виды аэробики.
7. Классификация оздоровительной аэробики.
8. История развития аэробики в России.

**Тема: Структура и содержание занятий. Базовые движения.**

**Вопросы к занятию:**

1. Подготовка тренировочной программы по аэробике.
2. Общая структура урока аэробики.
3. Классификация уроков.
4. Способы организации занятий.
5. Виды нагрузки в аэробике.
6. Упражнения используемые в занятиях по аэробике.
7. Классификация физических упражнений по характеру воздействия на организм человека.
8. Характерные показатели педагогического мастерства тренера.
9. Факторы обеспечивающие безопасность занятий по аэробике.
10. Рекомендации при подборе физических упражнений для занятий аэробикой.
11. Базовые движения аэробной части занятий.
12. Разновидности аэробных шагов.
13. Основные термины силовых упражнений.
14. Параметры управления деятельностью занимающимися.

**Тема: Структура и содержание занятий. Хореографические методы построения аэробной части занятия. Музыкальное сопровождение. Планирование тренировочного процесса. Проведение занятий. Стили и методы руководства группой.**

**Вопросы к теме:**

1. Хореографические методы построения аэробной части занятий.
2. Специфические методы обеспечивающие вариативность танцевальных движений.
3. Приёмы усложнений простых движений в аэробике.
4. Принципы перенапряжения при занятиях.
5. Изменения вносимые в физическую нагрузку при перенапряжении.
6. Музыкальное сопровождение в тренировочном процессе.
7. Типы музыки используемые в занятиях по аэробике.
8. Требование к музыкальной подготовленности тренера (по Е.С. Крючек).
9. Темпы музыки и движения.
10. Музыкальные средства передающие содержание музыки.
11. Подбор музыкальных фонограмм.
12. Планирование тренировочного процесса. Структура. Режим занятий.
13. Продолжительность изучения хореографических программ.
14. Методические приёмы для регулирования физической нагрузки.
15. Проведение занятий. Стили и методы руководства группой.
16. Способы общения педагога тренера с занимающимися.
17. Указания и команды используемые в аэробике.
18. Интернациональные символы-жесты используемые в тренировочных занятиях.
19. Методика проведения занятий по аэробике.

**Тема: Структура и содержание занятий. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Функциональное тестирование занимающихся.**

**Вопросы к теме:**

1. Особенности методики проведения занятий с детьми.
2. Технология построения детской тренировки.
3. Зависимость продолжительности занятий от возраста занимающихся.
4. Структура построения занятий с детьми.
5. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.
6. Условия учитывающие при составлении индивидуальных оздоровительных программ для поддержания творческого и физического долголетия.
7. Параметры определяющие возраст человека.
8. Физиологические особенности старения.
9. Противостояние человека процессам старения.
10. Социокультурные и психолого-педагогические условия учитывающие при составлении индивидуальных тренировочных программ для людей пожилого возраста.
11. Особенности занятий с отягощениями людей пожилого возраста. Правила использования силовых упражнений.
12. Особенности занятий во время беременности.
13. Рекомендуемые виды фитнеса для беременных.
14. Сроки беременности и физические упражнения для занятий фитнесом во время беременности.
15. Функциональное тестирование занимающихся.
16. Цели функционального тестирования.
17. Процедура тестирования.
18. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой.
19. Антропометрические изменения.
20. Основные причины контроля за составом тела.
21. Физические тесты.
22. Тесты на выносливость.
23. Тесты на силу.
24. Тесты на гибкость.
25. Тесты на координацию.
26. Функциональное тестирование. Функциональные тесты.
27. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

**Тема: Виды аэробики. Классическая аэробика.**

**Вопросы к теме:**

1. Деление видов аэробики на группы.
2. Занятия аэробикой без дополнительного оборудования.
3. Базовая (или классическая аэробика).
4. Танцевальные направления аэробики.
5. Боевые стили аэробики.
6. Тай-бо.
7. Фитнес-айкидо.
8. Бокс-аэробика.
9. Каратэ-аэробика.
10. Фит-йога.
11. Занятия аэробикой с использованием дополнительного оборудования.

12. Слайд-аэробика.
13. Памп-аэробика.
14. Кор-тренинг.
15. Сайкл-аэробика.
16. Террабика.
17. Аквааэробика.

**Тема: Танцевальная аэробика. Фитбол-аэробика. Степ-аэробика.**

**Вопросы к теме:**

1. Принципы танцевальной аэробики.
2. Разновидности танцевальной аэробики.
3. Джаз аэробика и её разновидности.
4. Джаз-модерн.
5. Стрит-аэробика.
6. Фанк-аэробика.
7. Хип-хор аэробика.
8. Латина-аэробика.
9. Рок-н-ролл-аэробика.
10. Фолк-аэробика.
11. Белли-дэнс (танец живота).
12. Стрип-пластика.
13. Фитбол-аэробика.
14. Степ-аэробика.
15. Организация занятий степ-аэробикой.
16. Степ-тест.

**Тема: Каланетика**

**Вопросы к теме:**

1. История создания Каланетики.
2. Популяризация Каланетики.
3. Эффективность занятий Каланетикой.
4. Кому подойдёт Каланетика.
5. Противопоказания к занятиям.
6. Методика занятий.
7. Занятия с начинающими.
8. Как правильно заниматься.
9. Дыхание при занятиях.
10. Как формируется комплекс упражнений.
11. Принципы и структура занятий.

**Тема: Пилатес.**

**Вопросы к теме:**

1. История создания Пилатеса.
2. Чем необычна эта система упражнений.
3. Виды тренировок.
4. Основные принципы Пилатеса.

5. Пилатес в период беременности.
6. Рекомендации занимающимся.

**Тема: Стретчинг.**

**Вопросы к теме:**

1. Стретчинг. Суть упражнений.
2. Виды Стретчинга.
3. Основные принципы тренировки.
4. Использование Стретчинга в зависимости от целей занятий.
5. Гибкость. Виды гибкости.
6. Различные варианты способов растяжения.
7. Эффективность и правила занятий Стретчингом.

**Тема: ЙОГА.**

**Вопросы к теме:**

1. Что такое йога?
2. Йога сегодня.
3. Зачем нам йога?
4. Преимущества йоги.
5. Йога для детей.
6. Основные направления йоги (Джняна-йога, Бхакти йога, Карма йога, Мантра-йога, Раджа йога, Хатха-йога).
7. Тексты йоги.
8. Йога сутры.
9. Препятствие на пути к практике йоги.
10. Восемь частей йоги (Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи).
11. Стили йоги.
12. Айенгар-йога
13. Аштанга-виньяса-йога
14. Динамическая йога
15. Джавамукти-йога
16. Йога Бикрама
17. Вини-йога
18. Сивананда-йога
19. Бихар-йога
20. Практика йоги.
21. Асаны. Классификация асан в йоге по положению тела в пространстве.
22. Рекомендации по подготовке и началу занятий и практики поз.
23. Самостоятельные занятия.
24. Техника безопасности в самостоятельных занятиях йогой.
25. Последовательности асан.
26. Пранаяма.
27. Медитация.

**Тема: Бодибилдинг. История возникновения и развития.**

**Вопросы к теме:**



1. История возникновения бодибилдинга.
2. "Мистер Олимпия".
3. Место Арнольда Шварценеггера в культуризме.
4. Определение бодибилдинга.
5. Основные составляющие части бодибилдинга.
6. Классификация в бодибилдинге.
7. Профессиональный бодибилдинг.
8. Любительский бодибилдинг.
9. Натуральный - "без химии" бодибилдинг.
10. Женский бодибилдинг.
11. Номинации женского бодибилдинга.
12. Культуризм, бодибилдинг в СССР и России.

## **Раздел 6. Методические указания и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**Методические рекомендации к разработке самостоятельной работы — электронной презентации**

Дисциплина «Спортивные секции» предполагает следующие виды работы: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы обучающихся: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы и средства обучения: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.

**Методические рекомендации обучающимся по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.** При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения

основной и дополнительной литературы, конспекта лекций, а также выполнения домашних заданий. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

### **Методические рекомендации обучающимся по подготовке докладов, фиксированных выступлений и рефератов к семинарам**

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, обучающийся должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится **15-20** минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения. Особенно следует обратить внимание на безусловную обязательность решения домашних задач, указанных преподавателем к семинару.

## **6.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

- Самостоятельная работа приводит обучающихся к получению нового знания,
- упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных
- навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций: развивающую;
- информационно-обучающую; ориентирующую и стимулирующую; воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
2. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
3. Выполнение разноуровневых задач и заданий;
4. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;
5. Выполнение итоговой контрольной работы.

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в аудитории.

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

Основными видами внеаудиторной самостоятельной работы при изучении данного предмета являются: решение задач, предложенных ниже для самостоятельной разработки и в сборниках задач, рекомендованных преподавателем; чтение основной и дополнительной литературы (в соответствии с перечнем основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины) по указанию преподавателя, а также с использованием Интернета; изучение конспектов; учебно-исследовательская работа под руководством преподавателя; повторная работа над учебным материалом, подготовка докладов для выступления на семинарах, выполнение домашних заданий.

### **Вопросы для самоподготовки обучающихся по дисциплине**

1. Что такое функциональный тренинг- 45. Методы построения функциональной тренировки.
2. Опишите все способы, с помощью которых можно сделать упражнение функциональным
3. Что такое функциональная прогрессия –
4. Основные отличия силовой тренировки от функциональной.
5. Цели и задачи функционального тренинга
6. График энергообеспечения мышечного сокращения зоны пульса (% от max, энергозатраты, источник энергии, пример и цель тренировки)
7. Понятие КОР. Функции кора. Мышцы, которые включает Кор.
8. Зоны стабилизации.
9. Общая матрица тренировки методом SKILLS. Правила.
10. Что такое интервальный тренинг?
11. Назовите основные типы движений человека
12. Многообразие йоги. Аштанга-Виньяса-Йога.
13. Бхуджангасана. Техника выполнения, эффект, противопоказания.
14. Многообразие йоги. Карма-Йога.
15. Вирабхадрасана 1. Техника выполнения, эффект, противопоказания.
16. Многообразие йоги. Раджа-Йога.
17. Вирабхадрасана 2. Техника выполнения, эффект, противопоказания.
18. Многообразие йоги. Кундалини-Йога.
19. Шаткармы.
20. Вирасана. Техника выполнения, эффект, противопоказания.
21. Особенности построения уроков для утренней практики.
22. Врикшасана. Техника выполнения, эффект, противопоказания.
23. Особенности построения практики для детей до 14 лет.
24. Гарудасана. Техника выполнения, эффект, противопоказания.

### **Темы, вынесенные на самостоятельное изучение**

1. Основные понятия и определения йоги. Философия йоги. История развития йоги. Восемь ступеней йоги- Патанджали.
2. Основные принципы и черты Хатха-йоги. Изучение основных Асанов и техника их выполнения. Фазы выполнения Асана. Выполнение Асанов стоя, сидя, лёжа на спине и животе, перевернутые позы, скручивания. Влияние Асанов на внутренние органы и системы организма. Пранаяма – система йогического дыхания, дыхательные упражнения, контроль дыхания. Обучение йогическому дыханию; полное йогическое дыхание. Выполнение Асанов в сочетании с дыханием. Совершенствование техники выполнения Асанов.
3. Создание «благоприятной атмосферы» занятия. Влияние атмосферы занятия на

расслабление и снятие психо-эмоционального напряжения.

4. Использование дополнительного оборудования на занятиях йогой. Одежда занимающихся.

5. Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой. Способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения.

6. Влияние йоги на женское здоровье. Подбор Асанов в женской практике.

7. Йога для беременных. Специфика и особенности занятия. Влияние Асанов на женский организм и развитие плод. Показания и противопоказания к занятиям йогой в период беременности.

8. Йога для пожилых людей. Метод йоги как одно из направлений современной реабилитации.

## **Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: «КноРус», 2016. – 540 с.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Издательство: Спорт, 2016. Университетская библиотека Online.
3. Муллер А.Б., Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. Физическая культура. Учебник. Практикум. М.: «Юрайт», 2017. – 432 с.
4. Паутов А.Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: методические рекомендации для подготовки к семинарским занятиям / А.Д. Паутов, О.Ю. Гаврикова. — Электрон, текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 39 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74275.html>
5. Письменский И.А., Аллянов Ю.А. Физическая культура. Учебник. М.: «Юрайт», 2017. – 720 с.
6. Психология физической культуры: учебник. Издательство: Спорт, 2016. Университетская библиотека Online.
7. Право интеллектуальной собственности. Т. 1. Общие положения: Учебник / Под общ. ред. д.ю.н., проф. Л.А. Новоселовой. - М.: Статут, 2017.
8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. Издательство: Спорт, 2016. Университетская библиотека Online.
9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 793 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0](http://www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0).
10. Толлок Т.В., Толлок Ю. И. Защита интеллектуальной собственности и патентование: учебное пособие. КНИТУ, 2013. – 294с.
11. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон, текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический

государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>

12. Ягодин В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ. Учебное пособие для СПО. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (г. Екатеринбург). 2018.

#### **Дополнительная литература**

13. Ильинич В.И. Физическая культура обучающихся и жизнь: учебное пособие/ В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2008 – 448с.
14. Родиченко В.С. Олимпийский учебник обучающийся: учебное пособие для вузов/ В.С. Родиченко – СПб. СПбГТУ, 2006 – 289с.
15. Ильинич В.И. Физическая культура обучающийся: учебное пособие для обучающихся вузов/ В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2009 – 456с.
16. Матвеев Л.П. Физическая культура: учебное пособие/ Л.П. Матвеев – М: АСВ, 2009. – 564с.

#### **Периодические издания**

Журнал «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья»

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Журнал «Теория и практика физической культуры»

Журнал «Физкультура и спорт»

## **Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.fitness-aerobics.ru/>
2. [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics)
3. <http://www.fbfr.ru/>
4. <http://www.krasfit.ru/sport/>
5. <http://sportcom.ru/>

**<http://www.fizkulturavshkole.ru/>** Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, обучающимся спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы

**<http://fizkultura-na5.ru/>** На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы

упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

<http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>  
Методика развития взрывной силы ног

<http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре

## **Раздел 9. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер).
2. Microsoft Windows XP и выше.
3. Microsoft Office 2007 и выше.

В качестве информационной базы рекомендуется использовать библиотечные поисковые системы <http://biblioclub.ru/> - Университетская библиотека Online и полнотекстовую электронную библиотечную систему ЭБС «IPRbooks»), в коллекции которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия, общеобразовательные и просветительские издания.

Реализация учебной дисциплины предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. Успешная реализация основных задач учебного модуля может быть обеспечена использованием разнообразных технологий.

Ведущее место отводится *информационным технологиям*, которые могут использоваться преподавателем на всех этапах процесса обучения, при этом компьютер выполняет для обучающийся различные функции: информационного носителя, рабочего инструмента, объекта обучения.

На занятиях используются мультимедийные технологии, включая демонстрацию презентаций, применяется иллюстративный материал, электронные информационные ресурсы, сетевые технологии, а также средства автоматизации процессов контроля и коррекции результатов учебной деятельности.

В качестве используемых информационных технологий можно выделить:

- изучение учебного материала с помощью компьютера

- оценивание качества усвоения знаний с помощью компьютера (использование интернет-тренажеров)
- изучение учебного материала с помощью ауди-, видеосредств

Преподавание дисциплины должно включать в себя следующие образовательные технологии:

- 1) организация лекций с использованием презентаций, выполненных с использованием мультимедийных технологий;
- 2) обеспечение обучающихся сопутствующими раздаточными материалами – опорными конспектами с целью активизации работы обучающихся по усвоению материалов учебного курса;
- 3) использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода;
- 4) использование методов, основанных на изучении практики (case studies);
- 5) использование электронных учебных пособий, видео-, мультимедийных материалов

Запланировано: подготовка обучающимися презентаций самостоятельной работы, индивидуальных творческих заданий; поиск и педагогический анализ информации в сети Интернет; просмотр и анализ видео и пр.

## **Раздел 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса**

- спортивный зал

- бассейн

- тренажерный зал.

- спортивный зал физкультурно-оздоровительного комплекса;

- тренажерный зал ФОК;

- зал ЛФК при ФОК;

– спортивный инвентарь: скакалки спортивные, гантели, обручи гимнастические; туристические коврики; скамья гимнастическая, фитболы, зеркала, хореографический станок;

– секундомеры;

–медицинские, напольные весы;

– тренажеры;

- музыкальный центр, DVD-проигрыватель, ноутбук.

- видеоматериал, раскрывающий содержание техники выполнения базовых шагов, структуру построения комплекса и видов аэробики

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской.

Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам.

## **Раздел 11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с: Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2013г.).

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены заместителем Министра образования и науки РФ А. А. Климовым от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн).

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университетом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Университета в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения Университета, а также пребывания в указанных помещениях.

## **Раздел 12. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Фонд оценочных средств** – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательных программ, рабочих программ модулей (дисциплин).

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;



- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха. Основными параметрами и свойствами ФОС являются:
- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной учебной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих учебной дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных средств, входящих в ФОС);
- качество оценочных средств и ФОС в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

**Перечень оценочных  
средств  
по дисциплине «Спортивные секции»**

№	Наименование	Краткая характеристика оценочного	Представление оценочного
1	2	3	4
1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по разделам/темам дисциплины
2	Разноуровневые задачи и задания	<p>Различают задачи и задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;</li> <li>• реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения</li> </ul>	Комплект разноуровневых задач и заданий
3	Компьютерное тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий

4	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету
---	-------	--	----------------------------

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивные секции»**

Компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)			Шкала оценивания освоения компетенции				Место и номер задания раскрывающего уровень освоения компетенций
					Зачтено			Не зачтено	
					Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Базовый уровень ОК-86	ЗНАТЬ	О	основные положения теории и методики аэробики, фитнес-технологий и йоги;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
			К-86-3-1	методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной	Обучающийся свободно знает	Обучающийся знает задачи и проблемы	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и	

деятельности (ОК-8);		8б-3-2	спортивной деятельности и поддержания спортивной формы.	задачи и проблемы дисциплины	дисциплины	проблемы дисциплины	проблем дисциплины	прохождение тестирования
	УМЕТЬ	О К-8б-У-1	совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задачи и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
		О К-8б-У-2	осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задачи и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
	ВЛАДЕТЬ	О К-2б-	техникой движений в	Обучающийся свободно	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задачи и	Выполнение соответствующих

			В-1	аэробике, фитнес-технологиях и йоге, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.	знает задачи и проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблем дисциплины	нормативов, прохождение тестирования
			О К-8б- В-2	навыками самоконтроля и оценки процесса и результата индивидуальной спортивной деятельности.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задачи и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
	<b>Повышенный уровень ОК-8п</b>	<b>ЗНАТЬ</b>	О К-8п- 3-1	Основные терминологические понятия и социальную роль аэробики, фитнес-технологий и йоги в становлении личности и сохранения здоровья человека;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задачи и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение контрольной работы или реферата

			О К- 8п -3- 2	Технику безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение контрольной работы или реферата
			О К- 8п- У- 1	проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различными категориями населения на основе использования различных фитнес-направлений;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение контрольной работы или реферата
		УМЕТЬ	О К- 8п- У- 2	Составлять физкультурно-оздоровительные программы на основе средств аэробики, фитнеса и йоги, учитывая	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение контрольной

				морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.	дисциплины				работы или реферата
		ВЛАДЕТЬ	О К- 2п- В- 1	Навыками реализации программ для аэробики и йоги, фитнес-программ для различных контингентов занимающихся, направленных на управление массой тела и регуляцию психического состояния.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение контрольной работы или реферата
			О К- 8п- В- 2	Навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение контрольной

				воспитательном или тренировочном процессе	дисциплины				работы или реферата
<b>Способность к самоорганизации самообразованию (ОК-7)</b>	<b>Базовый уровень ОК-7б</b>	<b>ЗНАТЬ</b>	О К-7б-3-1	понимать и объяснить феномен физической культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
			О К-7б-3-2	- технику выполнения основных видов двигательной деятельности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
		<b>УМЕТЬ</b>	О К-7б-У-1	использовать накопленные в области физической культуры и	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов,



				спорта навыки для профилактики и контроля состояния своего организма, потребности регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	проблемы дисциплины				прохождение тестирования
			О К-76-У-2	- применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
		ВЛАДЕТЬ	О К-76-В-1	методикой физической культуры как фактора восстановления работоспособности и обеспечения активного долголетия.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования

			О К-7б- В-2	- методикой исследования и оценки физической работоспособности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
<b>Повышенный уровень ОК-7п</b>	ЗНАТЬ	О К-7п-3-1	методику подготовки спортсменов в аэробике, фитнес-технологиях и йоге;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение творческой работы или реферата	
		О К-7п-3-2	теоретические и эмпирические аспекты современных проблем подготовки спортсменов в различных видах спорта	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение творческой работы или реферата	

		УМЕТЬ	О К- 7п - У- 2	организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе аэробики, фитнес-технологий и йоги;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение творческой работы или реферата
			О К- 7п - У- 2	Анализировать проблемы теории и практики спортивной подготовки в избранном виде спорта на основе изучения данных литературы, информационных источников, архивных материалов,	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение творческой работы или реферата

				протоколов соревнований, личных дневников тренеров и спортсменов и других источников;					
		ВЛАДЕТЬ	О К-7п-В-1	основными упражнениями аэробики, фитнес-технологий и йоги на уровне техниче-ски правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение творческой работы или реферата
			О К-7п-В-2	навыками организации и проведения научно-спортивного исследования;	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение

					проблемы дисциплины				творческой работы или реферата
<b>Интеллектуальная собственность.</b> Способен решать задачи ведения экономической и хозяйственной деятельности с учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности, способы выявления, учета и постановки на баланс в качестве нематериальных активов, оценки	<b>Базовый уровень</b>	<b>ЗНАТЬ</b>	б-3-1	Основные положения, понятия и категории законодательства РФ в области защиты интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
			б-3-2	Содержание институтов права интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
		<b>УМЕТЬ</b>	б-У-1	Самостоятельно принимать решения по применению правовых норм и правил защиты права	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;

стоимости прав на результаты интеллектуальной деятельности, закрепления прав на них. Решает задачи, связанные с выявлением, осуществлением учета и правовой охраной результатов интеллектуальной деятельности, и осуществляет распоряжение такими правами, включая коммерциализацию.			собственности, иных прав участников информационного обмена;					
		б-У-2	Применять организационно-правовые механизмы защиты интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
	ВЛАДЕТЕЛЬ	б-В-1	Навыками организации административно-правового регулирования по вопросам защиты интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;

			ОК-16-В-2	Навыками правовой оценки действий субъектов правоотношений в области защиты результатов интеллектуальной деятельности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
	<b>Повышенный уровень</b>	ЗНАТЬ	п-3-1	об инновациях в организации, управлении и методике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; - об инновационных подходах к исследованию проблем физической	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождение тестирования ;

				культуры и спорта;					
			П-3-2	об инновационных процессах в высшем физкультурном образовании, в системе физической культуры и спорта высшей школы, профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождение тестирования ;
			П-У-1	- разумно использовать в практике физической культуры и спорта высшей	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождение тестирования ;



		УМЕТЬ		школы инновации в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;					
			п-У-2	реализовывать инновационные подходы технологии в научных исследованиях проблем высшего физкультурного образования, физической культуры и спорта в высшей школе	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождение тестирования ;

		ВЛАДЕТ Б	п- В-1	способами реализации инноваций в организации, методике и технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры в высшей школе и в системе профессионального физкультурного образования;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождение тестирования ;
			п- В-2	способностями с инновационных позиций организовывать и проводить научно-исследовательск	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождение тестирования ;

				ую работу по проблемам физической культуры и спорта в высшей школе; - способностями творчески проектировать физическую культуру и спорт и внедрять проекты в высшей школе, в системе профессиональн ой деятельности, активного отдыха и по месту жительства					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

### **Этапы формирования компетенций в процессе изучения дисциплин**

**Текущий контроль** в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в течении семестра.

**Промежуточная аттестация** предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета/экзамена.

**Зачет** для обучающихся очной формы обучения проводится в виде аудиторного опроса по предложенным билетам или практическим заданиям в спортивном зале. Зачет проводится в зачетную неделю по графику экзаменационной сессии.

### **Критерии оценки практических заданий, заданий для самостоятельной работы:**

- полнота и точность выявления характеристик,
- стиль изложения материала,
- детальность и конкретность описания,
- оригинальность примеров,
- правильность использования категориального аппарата,
- полнота выявления показателей,
- использование научной терминологии,
- наглядность и ясность схем,
- количество представленных способов,
- правильность примеров,
- аргументированность выводов,
- детальность описания,
- точность объяснений,
- качество оформления работы.

**Критерии оценки учебных действий обучающихся (выступление с докладом, рефератом, по обсуждаемому вопросу) на семинарах.**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на</b>
---------------	---	---

<b>Отлично</b>	<p>- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему; - последовательно и грамотно его излагает;</p> <p>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями дисциплины.</p>	<p>- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему, учитывал положения законодательства и финансовых показателей;</p> <p>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает квалифицированные выводы и обобщения; владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий дисциплины.</p>
<b>Хорошо</b>	<p>- обучающийся твердо усвоил тему, по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - делает выводы и обобщения; - владеет системой понятий дисциплины.</p>	<p>обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; не допускает существенных неточностей в анализе проблем; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает квалифицированные выводы и обобщения; владеет на высококвалифицированном уровне</p>
<b>Удовлетворительно</b>	<p>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; допускает несущественные ошибки и неточности; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет системой понятий дисциплины.</p>	<p>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной и дополнительной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности в анализе проблем; испытывает затруднения в практическом применении знаний; слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий дисциплины.</p>

<b>Неудовлетворительно</b>	<p>- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - не формулирует выводов и обобщений;</p> <p>- не владеет системой понятий дисциплины.</p>	<p>- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; испытывает трудности в практическом применении знаний;</p> <p>- не может аргументировать научные положения;</p> <p>не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</p> <p>не владеет на высококвалифицированном уровне</p>
----------------------------	--	--

**Критерии оценки учебных действий обучающихся по решению учебно-профессиональных задач на практических занятиях.**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на</b>
<b>Отлично</b>	обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание	обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя соответствующие понятия, ссылаясь
<b>Хорошо</b>	обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание	обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя
<b>Удовлетворительно</b>	обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу или задание, допустил несущественные ошибки	обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу или задание, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном соответствующие понятия
<b>Неудовлетворительно</b>	обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу или задание.	обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу или задание.

**Критерии оценки учебных действий обучающихся по решению задач  
Перечень заданий обучающимся по созданию моделей изучаемых  
явлений**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ УРОВНЕ</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ</b>
<b>Отлично</b>	обучающийся самостоятельно и правильно построил модель изучаемого предмета, уверенно и аргументировано обосновывал ее, используя соответствующие понятия.	даны исчерпывающие и обоснованные ответы в соответствии с построенной моделью изучаемого предмета (с использованием рациональных методик).
<b>Хорошо</b>	обучающийся самостоятельно и в основном правильно построил модель изучаемого предмета, уверенно и аргументировано обосновывал ее, используя соответствующие понятия.	даны полные, достаточно обоснованные ответы в соответствии с построенной моделью изучаемого предмета (с использованием рациональных методик).
<b>Удовлетворительно</b>	обучающийся в основном правильно построил модель изучаемого предмета, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном соответствующие понятия.	даны в основном правильные ответы в соответствии с построенной моделью изучаемого предмета, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач обучающийся использовал прежний опыт, на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные
<b>Неудовлетворительно</b>	обучающийся не построил модель изучаемого предмета.	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".

**Критерии оценки учебных действий обучающихся по овладению первичными навыками при проведении деловых игр и тренингов.**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ УРОВНЕ</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ</b>
<b>Отлично</b>	даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены практические задачи	даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены практические задачи; при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их
<b>Хорошо</b>	даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания; при ответах не всегда выделялось главное	даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания; при ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчётов; ответы в
<b>Удовлетворительно</b>	даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования	даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач обучающийся использовал прежний опыт, на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.



<b>Неудовлетворительно</b>	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".
----------------------------	--	--

### Критерии оценивания реферата

<p style="text-align: center;">Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Новизна текста:</i> а) актуальность темы исследования; <ul style="list-style-type: none"> <li>б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);</li> <li>в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;</li> <li>д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.</li> </ul> </li> <li>- <i>Степень раскрытия сущности вопроса:</i> а) соответствие плана теме реферата; <ul style="list-style-type: none"> <li>б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме;</li> <li>г) обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</li> </ul> </li> <li>- <i>Обоснованность выбора источников:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).</li> </ul> </li> </ul>
--

<p>- <i>Соблюдение требований к оформлению:</i> а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;</p> <p>- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;</p> <p>в) соблюдение требований к объёму реферата.</p>	
- Отлично	<p>Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>-</p>
- Хорошо	<p>Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</p> <p>-</p>
- Удовлетворительно	<p>Оценка «удовлетворительно» - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p> <p>-</p>
- Неудовлетворительно	<p>Оценка «неудовлетворительно», продвинутый уровень не достигнут - тема реферата не раскрыта,</p>

	обнаруживается существенное непонимание проблемы. -
--	--

### ***Критерии оценивания качества выполнения разноуровневых задач и заданий***

Оценка «**отлично**» – выставляется за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

Оценка «**хорошо**» – за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы

### **Критерии оценивания тестирования**

При тестировании все верные ответы берутся за 100%. Оценка выставляется в соответствии с таблицей:

Отличный результат	Выполнение более 90% тестовых заданий
Хороший результат	Выполнение от 65% до 90% тестовых заданий
Удовлетворительный результат	Выполнение более 50% тестовых заданий
Неудовлетворительный результат (продвинутый уровень не достигнут)	Выполнение менее 50% тестовых заданий

### ***Критерии оценивания результатов освоения дисциплины***

#### **Зачет.**

Оценка «**зачет**» выставляется за глубокое знание предусмотренного программой материала, содержащегося в основных и дополнительных рекомендованных литературных источниках, за умение четко, лаконично и логически последовательно отвечать на поставленные вопросы, за умение анализировать изучаемые явления в их

взаимосвязи и диалектическом развитии, применять теоретические положения при решении практических задач.

Оценка «**незачет**» –за не знание значительной части программного материала, за существенные ошибки в ответах на вопросы, за неумение ориентироваться в расчетах, за незнание основных понятий дисциплины.

#### **ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА физической подготовленности обучающихся**

Обучающиеся, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по дисциплине "Спортивные секции".

**Условием допуска к зачету** является регулярность посещения учебных занятий, физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

**Критерием для зачета** является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения учебных занятий и выполнения контрольных упражнений (тестов).

Общая оценка за семестр определяется по результатам выполнения всех четырех разделов учебной программы:

- теоретический раздел;
- методико-практический раздел;
- практический раздел.
- контрольный раздел.

#### **Темы рефератов по дисциплине «Спортивные секции» для базового уровня**

1. История возникновения оздоровительной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Рациональное питание.
4. Преимущества силового фитнеса.
5. Особенности проведения занятий на фитболах.
6. Формы проведения и организация занятий аквааэробикой.
7. Преимущества степ-аэробики.
8. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
9. Пилатес и история его возникновения.
10. Калланетик и история его возникновения.
11. Детский фитнес.
12. Методика проведения занятий в тренажерном зале.

#### **Темы рефератов по дисциплине «Спортивные секции» для повышенного уровня**

13. Физиологическое обоснование влияния аэробики на организм
14. Физиологические эффекты тренировки

15. Классификация видов аэробики
16. Техника безопасности на уроках аэробики
17. Средства, используемые на уроке аэробики
18. Средства, используемые на разминке
19. Самостоятельный расчет нагрузки для своего возраста и пола
20. Средства и методы проведения аэробной части урока
21. Подбор музыкальных фонограмм
22. Самостоятельный подбор музыкальных фонограмм
23. Средства и методы проведения силовых упражнений
24. Применение отягощений при выполнении упражнений для мышц живота
25. Применение отягощений при выполнении упражнений для мышц бедер и ягодиц
26. Расчет тренировочных нагрузок
27. Признаки переутомления. Правила составления дневника самоконтроля
28. Программы тренировочных режимов для начинающих заниматься аэробикой (или фитнес гимнастикой)
29. Методы повышения интенсивности занятий классической аэробикой
30. Методы повышения интенсивности занятий степ-аэробикой
31. Влияние занятий силовыми видами аэробики на развитие силовой выносливости
32. Аэробика Кеннета Купера
33. Упражнения на растягивания (стретчинг). Методы стретчинга. Стретч-рефлекс
34. Правила рационального питания
35. Тераэробика
36. Танцевальная аэробика
37. Особенности методики проведения занятий с населением различной возрастной категории
38. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми
39. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой
40. Отрицательные эффекты аэробных упражнений

### **Темы контрольных работ по дисциплине «Спортивные секции»**

1. История развития йоги.
2. Направление «Mind & body».
3. Йога для спортсменов.
4. Физиологические основы йоги.
5. Отличие направления йоги от оздоровительной аэробики.
6. Метод йоги как одно из направлений современной реабилитации.
7. Основной эффект и польза упражнений йоги.
8. Основные принципы упражнений йоги.
9. Виды йоги.
10. Йога для беременных.
12. Детская йога.
- 13 Организация занятия по йоге.
14. Значение аутогенных фраз на занятиях йогой.
5. Основные требования по технике выполнения упражнений йогой.
16. Асаны. Влияние Асанов на организм занимающихся.
17. Основные принципы и черты Хатха-йоги.

18. Влияние йоги на женское здоровье.
19. Составление программы занятий для рекреации занимающихся.
20. Влияние йоги на психоэмоциональное состояние занимающихся.
21. Основные требования к работе инструктора по йоге.
21. Йога прошлого и настоящего.
22. Развитие и становление нетрадиционных систем гимнастики.
23. Механизм действия дыхательных упражнений, в частности, пранаям.
24. Йога для пожилых людей.

## **Темы рефератов, предусмотренных при изучении компетенции «Интеллектуальная собственность»**

### **Базовый уровень**

1. История становления и развития национальных систем специального образования
2. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (раскрыть значение, влияние, содержание и методику одной из указанных технологий): - оздоровительная аэробика; - ритмическая гимнастика; -фитбол-аэробика; -шейпинг; -пилатес, -стретчинг.
3. Плавание лиц с ОВЗ-гидрореабилитация
4. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре
5. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ОВЗ
6. Двигательная рекреация, основанная на взаимодействии человека с животными (раскрыть значение, влияние, содержание и методику одной из указанных технологий): - иппотерапия (методика коррекции лиц с отклонениями в здоровье с помощью лошади); - методика канистерапии – лечение собаками; - методика дельфифнотерапии –лечение с помощью дельфинов.
7. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).

### **Повышенный уровень**

8. Танцевально-экспрессивный тренинг
9. Дыхательная гимнастика в работе с лицами, имеющими отклонения в здоровье.
10. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).
11. Сказкотерапия (песочная терапия)
12. Йога в работе с лицами, имеющими отклонения в здоровье
13. Национальные спортивные и оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре (раскрыть значение, влияние, содержание и методику одной из указанных

технологий): -хоккей на полу; -радиальный баскетбол (питербаскет); -игры на радиальной площадке; -дартс.

14.Сказко-терапия (песочная терапия)

### **Примерный тест, предназначенный для изучения компетенции «Интеллектуальная собственность»**

#### **1. Учебное время обучающихся в среднем составляет:**

- А) 40 - 44 часа в неделю; Б) 52 - 58 часов неделю;
- В) 60 - 64 часа в неделю; Г) 70-72 часа в неделю.

#### **2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:**

- А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;
- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.

#### **3. Работоспособность - это способность человека выполнять:**

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

**4. Наиболее работоспособны обучающиеся, отнесенные:**

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»; Б) «вечернему» типу - «совы»;
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
- Г) к добросовестным и исполнительным.

**5. Динамика умственной работоспособности обучающихся в недельном учебном цикле имеет периоды:**

- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
- В) эмоционального переживания;
- Г) нервного расстройства.

**6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:**

- А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;
- В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.

**7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:**

- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- Б) нормализованная двигательная активность;
- В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
- Г) все перечисленное.

**8. Основной фактор утомления обучающихся - это:**



А) сама учебная деятельность; Б) полное отсутствие интереса, апатия;

В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.

### Примерный тест по дисциплине «Спортивные секции»

1. Выберите из предложенных вариантов положения, к которым сводится античная концепция здоровья, наиболее четко отображенная в творчестве Платона и стоиков.

- А. Здоровье трактуется как гармония и соразмерность, оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества.
- Б. Необходимо неуклонно следовать собственной природе и общей природе вещей.
- В. Здоровье, есть самое ценное в жизни человека.
- Г. Здоровая жизнь основывается на руководстве разума.
- Д. В гармонии тела и души заключается счастье человеческой жизни.

2. В основу, какой теории легла работа Франсуа Дельсарта?

- А. Теория выразительного движения.
- Б. Теория быстрого скачка.
- В. Теория маленького шага.
- Г. Теория легкого взмаха.
- Д. Теория хорошей осанки.

3. Для чего в античном мире применялись танцы, физические упражнения, в частности, выполняемые под музыку?

- А. Развития смекалки.
- Б. Формирования осанки.
- В. Формирования походки.
- Г. Формирования интеллекта.
- Д. Формирования пластичности движений.
- Е. Развития силы.
- Ж. Развития скоростных характеристик человека.
- З. Развития выносливости.

4. В чем заключается цель йоги?

- А. В формировании гармоничной личности, полноценно развитого человека.
- Б. В формировании правильной и красивой осанки, развитии и укреплении мышц, развитии гибкости и растяжки человеческого тела.
- В. В точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму.

5. Сколько существует ступеней в классической йоге?

- А. 1
- Б. 3
- В. 5.
- Г. 7
- Д. 8

6. Что характерно для так называемой сокольской гимнастика, которую разработал профессор эстетики Пражского университета М.Тырш?

- А. Статичность.
- Б. Резкость движений.
- В. Динамичность.
- Г. Прямолинейность.
- Д. Скачкообразность.
- Е. Плавность движений.
- Ж. Условность поз и положений.

7. Как зовут создателя системы детской гимнастики, которая направлена на одновременное развитие физических качеств и творческих способностей с помощью игрового метода.

- А. Сидерский А.В.
- Б. Лесгафт П.Ф.
- В. Джон Мид
- Г. Карл Орф
- Д. Иммануил Кант

8. Как называется система оздоровления, в основе которой лежат упражнения кондиционной гимнастики, система, которая учит сознательному контролю за выполнением движений, самоконтролю, помогает освоить умение ощущать свое тело, мышцы, расслабляться?

- А. Пилатес.
- Б. Калланетика.
- В. Йога.
- Г. Ушу.
- Д. Тайцзи цюань.

9. Что разработал доктор Университета Иллинойса Д.Куретон?

- А. Фитнес-тренировки для развития выносливости, мышечной силы и гибкости.
- Б. Теоретические основы развития выносливости, мышечной силы и гибкости.
- В. Фитнес-тесты для оценки кардиореспираторной выносливости, мышечной силы и гибкости.

10. Кто впервые ввел термин «аэробика»?

- А. Джо Голд.
- Б. Кеннет Купер.
- В. Джек Лалэйн.
- Г. Джейн Фонда.
- Д. Игорь Лукашов.

### **Тематика творческих работ и докладов (с применением или без информационных технологий) для повышенного уровня**

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.

7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
13. Методические особенности проведения занятий с детьми.
14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
15. Методические особенности проведения с взрослыми.
16. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
17. Спортивная аэробика.
18. История возникновения и развития аэробики.
19. К. Купер – создатель аэробики.
20. Понятие интенсивности в аэробике.
21. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
22. Методические приемы по обучению и управлению группой.
23. Функциональное тестирование занимающихся.

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

#### **Аэробика**

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Цель и задачи калистеники.
13. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
14. Методические особенности проведения с детьми.
15. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
16. Методические особенности проведения с взрослыми.
17. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.

#### **Фитнес-технологии**

18. Стретчинг и его применение в системах спортивной тренировки.
19. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
20. Виды аэробики.
21. Основные виды растяжки.
22. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
23. Программа Степ-аэробики.
24. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
25. Способы регулирования нагрузки на занятиях степ-аэробики.
26. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой
27. Понятие «Фитнес».

28. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
29. Платформа Степ-Рибок, ее характеристики.
30. Задачи, продолжительность и основное содержание подготовительной части комплекса оздоровительной аэробики.
31. Задачи, продолжительность и основное содержание основной части комплекса базовой аэробики
32. Задачи, продолжительность и основное содержание заключительной части комплекса базовой аэробики
33. Степ-тренировка, интенсивность упражнений.
34. Методика составления комплекса урока аэробики.
35. Сущность и значение системы «Хат-ха йоги» как основа занятий фитнес-йоги.
36. Виды контроля физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробики.
37. Базовые шаги степ-аэробики.
38. Признаки утомления при занятиях оздоровительной аэробикой
39. Гигиенические требования к проведению занятий аэробикой
40. Подбор музыки для занятий аэробикой
41. Каланетик – основная философия занятий.
42. Составление программы упражнений для основной части занятий силовым фитнесом.
43. Каланетик – отличительная особенность тренировки. Содержание комплекса, методика обучения.

### **Йога**

44. Оздоровительная йога и ее разделы
45. Очистительные процедуры для кожи, очищение языка, и промывание носа: техника их выполнения. Упражнение для «очищения» зрения.
46. Питание в йоге: диета на ступени оздоровления организма.
47. Водный баланс и его нормализация.
48. Диета для достижения гибкости, равновесия и физической силы.
49. Хатха йога и ее особенности.
50. Хатха-йога как сосудистая, суставная, релаксационная и гормональная гимнастика.
51. Особенности выполнения поз йоги. Техника выполнения основных поз, безопасность при занятиях йогой.
52. Физиологическое воздействие асан йоги.
53. Условия для занятий йоги.
54. Динамические упражнения йоги. Разминка в йоге.
55. Упражнения для позвоночника. Разминочные комплексы для осанки. Разминка для глаз.
56. Комплекс «Приветствие солнцу» - правила его выполнения.
57. Особенности поз стоя, сидя и лежа, перевернутые позы.
58. Техника безопасности при разучивании и выполнении перевернутых поз.
59. Дыхательные упражнения в йоге. Правила их выполнения.
60. Физиологические механизмы воздействия дыхательных упражнений.
61. Методика выполнения основных дыхательных упражнений йоги: полное дыхание, квадратная пранаяма, бхастрика и капалабхати.
62. Релаксация, ее значение для современного человека и пути ее достижения.
63. Стресс и механизмы его возникновения. Релаксация мышц как механизм снятия последствий стресса и условие уравновешенного восприятия действительности.
64. Пути достижения глубокой релаксации. Эффективное и быстрое восстановление сил через релаксационные асаны.
65. Аутотренинг и самонастройки. Целительные самонастройки, правило их составления и использования.

66. Самовнушение и аутотренинг их различия и сходство. Выбор направленности самонастроев, сочетание мысленного внушения, эмоционального представления и релаксации тела.
67. Механизм воздействия аутотренинга и самонастроев.
68. . Влияние медитаций на психику, техника безопасности.
69. Построение оздоровительной программы.
70. Подбор технологий йоги для ежедневного применения.

**Дополнительные вопросы, предназначенные для изучения компетенции «Интеллектуальная собственность»**

1. Профессиональная компетентность спортивного педагога. Основные уровни и показатели.
2. Воспитательный потенциал спорта.
3. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
4. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.
5. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
6. Физическая культура и спорт как альтернатива социально-негативным факторам, влияющим на молодое поколение.
7. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте.

## Глоссарий

### Термины движений рук.

Движения рук, используемые в аэробике разнообразны. При выполнении упражнений, содержащих движение руками необходимо избегать следующих ошибок:

Переразгибания в локтевых суставах.

Разведения рук в стороны более чем на 180°.

При подъеме рук вверх перемещение их дальше вертикали.

Некоторые движения руками при ходьбе и общеразвивающих упражнениях, используемых в аэробике, имеют специальные названия. Положение кисти при этих движениях как правило нейтрально (кисть слегка разогнута или пальцы сжаты в кулак). Для усиления эффективности движений могут быть использованы утяжелители, гантели, амортизаторы и другой спортивный инвентарь.

Walking arms - обычные движения рук при ходьбе.

Clap hands - хлопки перед телом на высоте груди.

Biceps curl - сгибание рук (работает бицепс). В исходном положении руки прижаты сбоку к туловищу, почти прямые, кисти вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивается ладонной стороной к плечу. Возможно варианты исполнения этого упражнения, например - вращение (супинация) предплечья.

Triceps curl - сгибание рук (работает трицепс). В исходном положении руки отведены назад-книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

Triceps kick back - в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед- в стороны (по диагонали) и вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук.

Triceps kick side - в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны-вниз и вернуться в исходное положение.

Pumping arms - «качание руками» - в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Funky arms - «фанки» - в исходном положении руки к плечам, локти вниз-в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Upright row - «вертикальная гребля». В исходном положении руки низу почти прямые, кисти внутрь. Дугами внутрь, согнуть руки и поднять кисти к плечам. Разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Rowing arms - «гребля». В исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вперед-наружу, поворачивая кисть ладонью книзу, и вернуться в исходное положение.

Front laterals - поднимание рук вперед. В исходном положении руки внизу, почти прямые. Не сгибая рук поднять их вперед до уровня плеч (допускаются разные положения кистей в исходном положении и во время движения).

Side laterals - поднимание рук в стороны. В исходном положении руки внизу, почти прямые, кисть внутрь. Не сгибая рук поднять их в стороны до уровня плеч (допускаются разные положения кистей во время движения).

Chest press - «давить грудь». Из исходного положения руки к плечам, кисти впереди, локти вниз. Немного разогнуть и снова согнуть руки (акцентировано, с усилием). Могут быть выполнены и другие варианты движения:

При полуразгибании рук, поднять локти в стороны, затем вернуться в исходное положение.

При полуразгибании рук, отвести кисти в стороны, затем вернуться в исходное положение.

Rolling arms - Из исходного положения руки скрестно вперед-вниз развести руки в стороны-вниз и вернуться в исходное положение. В этом упражнении можно изменять амплитуду и направление разгибания рук, а также положение кисти.

Shoulder pull - «тянуть к плечам» - из исходного положения руки вперед (полусогнуты), кисть в кулак, согнуть руки к плечам, кисть спереди, локти в стороны. Вернуться в исходное положение.

Swinging arms - «маятник»: поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед телом.

Overhead press - «давить затылок». Из исходного положения руки к плечам, локти в стороны немного разогнуть и снова согнуть руки (акцентировано, с усилием).

Butterfly - «бабочка». В исходном положении - согнуть руки вперед, предплечья вверх. Развести локти в стороны и вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально.

Criss cross - «скрещения» - в исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Поворачивая кисть кверху, развести руки в стороны и вернуться в исходное положение.

Chest press - «давить грудную клетку» - скрещения согнутых рук на уровне плеч или выше.

Puncing arms - «толчки, удары руками» - в исходном положении руки на пояс. Поочередные удары руками вперед-книзу (напоминают удары боксера), кисти в кулак.

Diagonal Punch - «диагональный удар» - в исходном положении руки (полусогнутые) впереди на уровне груди. С поворотом туловища руки скрестно-вперед или вперед-вверх.

Deltoid arms - «на дельтовидные мышцы» - в исходном положении руки внизу полусогнуты и напряжены, кисти в кулак: поднять руки в стороны и вернуться в исходное положение.

Semicircle arm - «полукруг» рукой перед телом. Например - из положения правая рука в сторону, дугой вниз руку налево. То же в обратном направлении.

Pendulum arm - «маятник руками». Из исходного положения обе руки влево (правая полусогнута), дугой книзу, руки вправо.

Следует отметить, что при проведении занятий тренеры чаще всего одновременно называют и показывают движения ногами. А для информации о движении рук используют только демонстрацию.

13 самых распространённых шагов.

Комментарии к каждой разновидности шага построены таким образом, что сначала будет идти обозначение шага на английском языке, затем соответствующий ему русский термин и описание особенностей движения. В скобках указаны цифры, которые обозначают количество счётов за которое шаг выполняется один раз.

1) Basic step (1-4) - базовый шаг

Из положения ноги вместе делаем шаг правой ногой вперед («1»), далее приставляем левую ногу к правой («2»). На счёт "3" и "4" возвращаем назад поочередно правую и левую ногу. Таким образом, шаг заканчивается возвращением в исходное положение.

2) Cross (1-4) – «крест».

Наша цель - вышить на полу счётный крест. Иголкой в данном случае будут ваши ножки.

Из положения ноги вместе ставим правую ногу вперед накрест («1»), на счёт «2» левая нога делает шаг назад, затем правая идет в правую сторону («3») и на «4» приставить левую ногу к правой.

3) Curl (1-2) – захлест, загиб

Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колени при этом чуть согнуты) («1»). На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице.

4) Grape win (1-4) – скрестный шаг

В дословном переводе с английского этот шаг означает «виноградная лоза».

Из положения ноги вместе на счёт «1» необходимо сделать шаг правой в сторону (вправо), затем делаем шаг левой ногой скрестно (сзади) правой («2»). Ещё раз шаг правой в сторону (вправо) («3»). Приставляем левую ногу к правой («4»).

5) Jog - бег

Туловище наклонено вперед на 15 градусов. Бежим на месте, выполняя при этом захлесты голени назад. По возможности необходимо коснуться пяткой сгибаемой ноги ягодицы. Следите за тем, чтобы колени были направлены точно вниз.

6) Jumping jack (1-2) - прыжок ноги врозь - ноги вместе

В дословном переводе с английского этот шаг означает «прыгающий Джек». Этот прыжок был так назван в честь первого тренера, который начал его применять.



Из положения ноги вместе прыгаем невысоко вверх и приземляемся ноги врозь (на ширине плеч) («1»). При приземлении необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются (амортизируют). Делаем ещё один прыжок, возвращаясь в исходное положение («2»).

#### 7) Knee up (1-2) - подъем колена

Из положения стоя ноги вместе сгибаем рабочую ногу в колене и поднимаем вперёд как можно выше, оттягивая при этом носок («1»). На счёт «2» возвращаем ногу в исходное положение. Не забывайте сохранять правильную осанку!

#### 8) Kick(1-2)- мах, удар ногой

Выполняется в положении стоя на одной ноге. На счёт «1» рабочая прямая нога поднимается точно вперед, на счёт «2» возвращаем ногу в исходное положение. Не контролируем опускание ноги после маха (падение).

Удар может производиться на 15, 45 или 90 градусов, а также в сторону или вперёд.

#### 9) March – марш

Маршируем как обычно, но оттягиваем стопу и как можно выше поднимаем колени. Выполняя этот шаг, занимающиеся чаще всего забывают соблюдать корректную, прямую осанку.

#### 10) Open step (1-2) – открытый шаг

Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт "1" необходимо перенести тяжесть тела на правую ногу, колено слегка согнуто, пятка на полу, на счёт "2" левая нога акцентировано касается пола носком.

#### 11) Step-touch (1-2) – приставной шаг

Из положения ноги вместе делаем шаг правой ногой в сторону (вправо), на счёт "2" необходимо приставить левую ногу к правой на носок.

#### 12) Straddle (1-4) – ходьба ноги врозь - ноги вместе.

Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вправо, затем левая нога идёт влево. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочередно правую и левую ногу.

#### 13) V-step (1-4) - ви-стэп

Наша цель- нарисовать на полу английскую букву «V». Кисточкой в данном случае будут ваши ножки.

Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вперёд на северо-восток, затем левая нога идёт вперёд на северо-запад. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочередно правую и левую ногу. Таким образом, мы вернулись в исходное положение.

Основные термины фитнеса.

Зачастую, инструкторы и тренеры пользуются специфической терминологией при обозначении различных видов тренировок. Тут представлены основные термины фитнеса, чтобы быть в курсе:

Low Impact (Li) - классическая аэробика.

BT Low или A-intro - урок для начинающих.

Li 1 - аэробика без прыжков.

Li 2 подразумевает интенсивность нагрузки выше среднего.

Li 75 или Cardio Low: серьезный тренинг в течение 75 мин.

LiHi - аэробика с бегом и прыжками.

Step - аэробная тренировка с специальной ножной платформой-ступенькой.

TAI BO - тренировка с элементами техники карате и кикбоксинга.

Upper Body - силовая тренировка мышц рук, груди, спины и брюшного пресса.

ABL - силовые упражнения для мышц ног, брюшного пресса и ягодиц.

Body Sculpt - силовой тренинг мышц всего тела.

КИК (кардио - интенсивность - кондиция) - высокоинтенсивная тренировка с использованием скакалки.

## **Йога-словарь**

### **Абсолют**

это то, что не поддается объяснению ни в терминологии разума, ни в терминологии материи. Однако, несмотря на это абсолют является источником и первоосновой их обоих. Но можно сказать, что данное понятие означает слияние духовного

и физического мира в единое целое.

Достижение абсолюта является одной из основных целей практической йоги. Ученик, который начинает заниматься практикой не только рассчитывает добиться каких-то конкретных успехов, но и постигает совершенно новые, ранее неизвестные ему состояния, которых он совершенно не ожидал. Абсолют, собственно, и является одним из таких состояний — его невозможно познать, и даже точно понять, что это такое без соответствующей подготовки.

### **Абхаяса**

этому слову многие переводчики дают следующее значение на английском языке: constant practice (постоянная практика). Однако, на русском языке для него лучше подходит определение "повторение упражнений". Почему? Все дело в том, что на санскрите данное слово имеет корень "abhy", что значит "повторение". Применительно к йоге абхьяса означает полная отдача занятиям, направленным на развитие духа и тела. Следует отметить, что данный термин применяют не только по отношению к йоге, но также и к другим вещам. А само слово было введено в обиход великим гуру йоги Патанджали.

### **Абхинивеша**

термин, означающий чувство привязанности человека к чему-либо в земной жизни. Больше всего боятся смерти те люди, которые чем-то владеют, и совершенно не важно, что это: деньги, вещи или другие люди. Они прекрасно понимают, что когда придет их час, то все накопления будут потеряны, ведь еще ни одному человеку не удалось пронести хотя бы цент из нашего мира в загробный.

Занятия йогой способствуют тому, чтобы человек мог избавиться от привязанностей к объектам физического мира. Если это удастся сделать, то в момент смерти ему не будет о чем сожалеть, и он просто спокойно уйдет.

### **Аватара**

это воплощение Бога в человеческую личность. Она не поддается реинкарнации или эволюции, но возникает тогда, когда в этом есть реальная необходимость. Главная задача Аватары состоит в том, чтобы менять ход событий, в связи с чем, можно сделать вывод, что она Аватара способна оказывать действительно значительное воздействие на реальный мир.

### **Аваччхеда**

переводится с санскрита как разделенность или отделенность, и применяется по отношению к величайшей ереси. В точности также как профессиональный скульптор способен видеть будущую статую в трехметровой каменной глыбе, так и человек, практикующий йогу и познавший самадхи, смотрит на каждый объект во вселенной как на врата к беспредельному единству. Даже наука, чем дальше она заходит, тем больше говорит о том, что все во вселенной едино: и человек, и его сознание, и животные, и земля, и далекие звезды.

### **Аваякта**

буквально переводится с санскрита как "непроявленное". Данное слово состоит из двух частей. Первая из них означает "обнаруживать скрытое", а вторая "проявлять". Мы можем видеть происходящее по той причине, что природа проявляет свои явления, и делает она это особым образом. В том случае, если бы все происходило бы хаотично, они возникали все сразу или не возникали вообще, то стороннему наблюдателю их было бы сложно или вообще невозможно уловить. Знание в нашем сознании может храниться только в структурированном виде, а высшее знание доступно только через ограничения самого себя.

### **Адвайта**

переводится как недвусмысленное, а конкретно применительно к йоге означает: то для чего нет другого толкования, нет противоположности.

## **Аджапа мантра**

это мантра, которую человек повторяет неосознанно. Собственно, в этой молитве всего одно слово — "Ханса". Чтение ее происходит, как правило, во время дыхания каждого человека. Так, вдох означает "ха", а выдоху соответствует "са". В среднем цикл вдоха и выдоха человек повторяет 21600 раз за сутки, соответственно, количество произнесенного "Ханса" составляет что-то около 21,5 тысячи раз. Согласно Восточной философии, дыхание — это отражение движение Вселенное. Именно поэтому согласно учению Аджапа мантра считается неосознанной молитвой.

## **Аджня чакра**

это лотос межбровья. Данной чакре соответствует интуиция, или как ее еще принято называть — "шестое чувство". Именно через середину между бровями проходит очень важный энергетический канал, который обостряет все органы чувств.

В йоге предусмотрено два вида практики для развития Аджня чакры. Первая из них — это мурти, которая предполагает вовлечение в процесс всех органов чувств. Вторая же — амурти направлена на то, чтобы развить внутреннее зрение, чтобы лицезреть небесный мир.

## **Ади-шеша**

это змея с тысячью голов. Этот символ, согласно индийской философии характеризует вечность. Именно столько нужно времени для того, чтобы божество Вишну смогло развить до идеального состояния свои мысли. В свою очередь, человеку, практикующему йогу, нужно периодически вызывать в своем сознании образ этого существа в начале медитации, тем самым готовя себя ко входу в транс и давая себе установку на то, что время не имеет власти над ним. Говоря иначе, йог должен тренировать в себе бесконечное и безграничное терпение, ассоциируя его с тысячеглавой змеей на которой возлегал великое божество.

## **Адхи**

это санскритский префикс, означающих "сверх-" и "над-". Главным образом он присутствует в четырех понятиях, являющихся предельно важными в йогическом учении: адхиатма, адхидайва, адхибхута и адхияджня. В каждом из этих терминов зашифрована определенная проблема, при этом префикс адхи придает им значимость вселенского масштаба.

## **Адхьяропа**

термином Адхьяропа обозначаются иллюзии, которые ведут к ложному восприятию действительности. В качестве примера можно привести ситуацию, когда человек принимает валяющуюся на дороге веревку за ядовитую и, соответственно, опасную змею.

## **Акаша**

дословно переводится как "первоначальный импульс". В индийской философии Акашей называют особый тип материи: очень легкую и тонкую. В европейской культуре приблизительным аналогом этого вещества является эфир.

## **Амастха**

термином Амастха характеризуют три состояния сознания, которые регулярно испытывают все люди. К таковым относятся:

- Состояние бодрствования. В этом состоянии человек способен объективно воспринимать события, объекты внешнего мира, а также самого себя. На санскрите это называется джаграт.
- Состояние сновидений. Здесь человек способен видеть только субъективные образы, которые возникают без влияния на его сознание каких бы то ни было внешних факторов. В этом состоянии отсутствует какой-либо контроль над образами, а также человек не ощущает ни телесных страданий, ни удовольствий. Это называется свапна.
- Сушупти — это глубокий сон. Тут уже нет никаких объективных и субъективных переживаний, а человек ощущает только полную безмятежность и покой, о чем он может помнить по пробуждению.

### **Ананда**

Ананда переводится как радость и блаженство. Это состояние, в котором человек ощущает реальность такой, какой она по сути является (Брахман). Его, в свою очередь можно достичь лишь полностью очистив свой разум посредством упорной практики йоги.

### **Анандамайякоша**

это пятая тонкая оболочка человека (коша). Это иллюзорная оболочка физического тела человека, которая способна к эволюции через индивидуальность.

### **Ананта**

переводится как "бесконечность". В индийской мифологии этим именем наречен тысячеглавый змей (также он известен, как Ади-шеша), на котором возлежит Вишну. Этот символ характеризует ту вечность, которую Вишну должен потратить для того, чтобы довести свой ум до идеального состояния. Практикующий йогу человек перед началом медиации должен воссоздать в своем сознании образ этого существа, тем самым вызвав ассоциации, связанные с ним. Таким образом, йогин становится менее подвластен времени.

### **Анатма**

данном термином характеризуется вся проявленная вселенная, мир как субъективный, так и объективный. Понятие Анатма используется в качестве противопоставления высшему Я. Однако, оно не является враждебным, и черпает из последнего энергию до той поры, пока в человеческом разуме в достаточной степени не созреет интуитивная чувствительность как к внешнему, так и к внутреннему миру. Когда этот момент наступает, практикующий освобождается от ошибок.

### **Анахата чакра**

называется чакра, которая находится на уровне сердца. Это лотос, у которого двенадцать лепестков золотого цвета. Каждый из этих лепестков соответствует определенным звукам. Первый — "к", второй — "кх", "г", "гх", "н", "ч", "чх", "дж", "джх", "н", "т" и «тх». Данную чакру символизирует животное антилопа, которая являет собой мягкость, чувствительность и изменчивость. Все эти качества можно отнести и к сердцу. Бытует мнение, что человек, который преисполнен своей индивидуальности движется в Анахата чакре словно паук в своей паутине, однако это происходит до того момента, пока он не постигнет суть буддхи.

## **Анга**

это ступень, ступени йоги (н/р в Аштанга). Всего этих ступеней восемь. Первая из них — это яма, предполагающая аскетизм и воздержание; вторая — нияма, в процессе прохождения этой ступени практикующий выполняет различные обряды; третий этап — асана, то есть выполнение определенных поз, в которых йогин медитирует; пранаяма является четвертой ступенью, которая предполагает управление своим дыханием в процессе медитации; пратьяхара — пятый уровень, его цель — научить отстраняться от раздражителей окружающей среды; дхарана — концентрация; дхьяна — медитация с глубоким погружением в трансное состояние; и последняя, восьмая ступень — это самадхи, достигнув которую йогин сливается с божественным сознанием.

## **Аннамайякоша**

так в индийской философии называется физическое тело. Это наиболее плотная и грубая оболочка Атмана. Также ее иногда называют стхулашарира, что в переводе с санскрита означает грубое тело.

## **Антахкарана**

с санскрита переводится как "Внутренний Инструмент". Данный термин используют для обозначения всего разума в целом, всего того, что находится между Я и телом. Она подразделяется на четыре части, среди которых: Аханкара, означающая все мысли и идеи, возникающие в сознании человека; Будхи — это то, что дает оценку мыслям и идеям; Манас — классифицирующее и сравнивающее в сознании образы и идеи; Читта — эту часть сознания называют низшим разумом, она погружена во внешний мир, а также сохраняет и накапливает ментальные образы и информацию о произошедшем.

## **Апавада**

в переводе с санскрита означает избавление от адхьропа, то есть ложных восприятий. Без достижения этого состояния, нельзя достичь качественного развития сознания и тела через йогическую практику.

## **Апариграха**

отсутствие алчности и является пятым воздержанием ямы. Данное понятие предполагает аскетизм во владении и использовании различных вещей таких, как: одежда, пища, общение, средства образования и т.д. Соблюдение Апариграхи приводит человека к достижению гармонии с окружающим миром.

## **Апарошанубхути**

означает непосредственное познание и прямое осознание. Нельзя обрести знание высшего Я и Бога через логические умозаключения или слушая чужие описания, их можно познать только посредством Апарошанубхути.

## **Ардхаматра**

дословно с санскрита переводится как "полумера". Этим термином называют звук, которым оканчивается мантра Ом. В большинстве случаев данное понятие используют для того, чтобы обозначить краткий слог, который указывается точкой над словом "Ом". Данный

звук можно встретить и других мантрах. Некоторые практикующие пытаются его передать как назальный звук «нг»

## **Архат**

называют того человека, который достиг высшего понимания природы запредельного и будет готов завершить свой земной путь после того, как доведет жизнь до совершенства и освободится от пяти "оков", которые сдерживают разум в теле. Эти оковы следующие: желание пребывать в физической оболочке, желания пребывать вне физической оболочки, самолюбие, гордыня и ошибочное познание. Препятствий на пути ученика может быть и больше - это идеи о важности тела, а также чувство привязанности к нему; неуверенность в том, что путь к освобождению является истинной; зависимость от объектов внешнего мира; какие-либо оценки относительно себя самого или объектов внешнего мира.

## **Асана**

это определенное положение тела, которое должен принять йогин для практики йоги. Патанджали считал, что эти позы в первую очередь должны быть приятными для ученика. Этого удастся достичь через избавление от усилий, траты мышечной энергии, а также посредством правильного отношения к выполнению упражнений. Если эти требования были соблюдены, то тело и сознание в процессе выполнения асан может достаточно длительное время пребывать в радостном и спокойном состоянии, в котором разум совершенно не обращает внимания на внешние раздражители. Сам Патанджали никогда не описывал каких-либо конкретных поз, однако современными авторами, большинство из которых являются адептами школы хатха-йоги, выделяют 84 основные асаны.

## **Асат**

это всё, что является нереальным или иллюзорным. Выражаясь простым языком асат — это нереальный мир, который мы придумываем себе сами. В свою очередь, единственный истинный мир — это духовный мир. Противоположное Асату понятие — Сат, которое относится исключительно к реальным вещам.

## **Аскетизм**

вид духовной практики, которая предполагает самоограничения и самолишения. Суть ее заключается в том, что человек дает трудные для исполнения обеты и беспрекословно следует им. Цель аскетизма — подавление эгоистичных желаний, что является необходимым для совершенствования духа и тела. Следует отметить, что такого рода практика присуща не только йогическому учению, но используется и в других культурах и религиях.

## **Асмита**

на санскрите означает личность, собственная индивидуальность и эго. Из-за того, что человек имеет Асмиту, он видит мир несколько искаженным, но при этом уверен, что все воспринимает правильно. Все дело в том, что окружающий мир искажается под воздействием индивидуальности, все объекты вселенной человек воспринимает исключительно субъективно. В свою очередь, объективно ощущать что-либо может только чистое сознание, отрешенное от желаний и похоти.

## **Аспекты йоги**

это гармония трех начал: духовного, психического и физического. Только через их гармоничное развитие можно достичь высшей ступени — самадхи, и обрести сознание бога.

### **Астейя**

переводится как бескорыстие. Она является третьим воздержанием *ямы*. По той причине, что Астейя - это высшая добродетель, она распространяется не только на действия, но и на мысли, в связи с чем практикующий йогин для ее освоения должен победить в себе зависть и скупость.

### **Атма-йога**

это практика, в которой разрушается автоматизм *читты*, из-за чего низший ум становится полностью контролируемым. Когда йогин научится управлять низшим умом, то он сможет пребывать в радости собственного Я.

### **Атмавидья**

переводится как самосознание. Любой опыт "не-Я" не может иметь большее значение, чем "Я", так как первое существует лишь для того, чтобы обеспечить жизнь второго. В том случае, если "не-Я" можно как создать, так и разрушить, то "Я" существует обособленно и на него нельзя оказать ни какого воздействия. Собственно, по этой причине человек не способен увидеть "Я" других людей, а может наблюдать только их дела, поступки и вещи, принадлежащие им. Поэтому, практикующий йог должен искать "Я" за пределами разума.

### **Атман**

истинное «Я». Атман абсолютно свободен, этим он отличается от ложного «Я», которое зависит от индивидуальности человека.

### **Аум**

это одно из значений самой известной мантры "Ом" — олицетворение звука, который вдохнул жизнь во все, что существует на свете. Согласно преданию, именно звук "Ом" издала вселенная во время своего возникновения. Данная мантра имеет огромное ритуальное значение, так как она оказывает большое воздействие на сознание практикующего человека.

### **Аханкара**

буквально переводится как "творец Я". Если абстрагироваться от философии, то метафизическое значение Аханкара заключается в выделении из реальности, которая по своей сути является полностью монолитной, чего-то отдельного. Аханкара — это фундаментальная ошибка человеческого разума, который считает, что все объекты, сущности и личности являются обособленными друг от друга. Данное понятие обычно используется для обозначения человеческой привычки приписывать группе объектов: тело и разум, каких-то характеристик, для того, чтобы впоследствии при помощи них определить собственную индивидуальность или личность, которая не является истинным Я.

### **Ахимса**



является первым из воздержаний *Ямы*, которое предполагает отсутствие насилия. Ахимса — это стремление жить так, чтобы все окружающие не испытывали страданий из-за ваших действий. Концепция этого воздержания является всеобъемлющей. Таким образом, Ахимса предполагает отсутствие, как телесного вреда, так и насилия над чувствами и мыслями других живых существ.

### **Ашваттха**

это священное дерево в лесу Буддха-гайя, под которым Гаутама Будда некогда достиг просветления. Интересный факт: на изображениях корни этого дерева уходят в небо (запредельность), а ветви и отростки направлены к природе и погружены в мир человека. Посредством своей практики йог должен как бы срубить это, тем самым освободив себя от земных страданий.

### **Ашрама**

обозначается жилище людей, которые посвятили свою жизнь религии. Кроме того, оно означает четыре стадии жизни человека:

- первая предполагает обучению и получению навыков, необходимых для взрослой жизни;
- вторая — это стадия жизни семьянина и домовладельца;
- на третьей человек отдыхает от активной жизни, которую он вел для того, чтобы обеспечить себя, свою семью и обучить детей. На этой стадии он размышляет о внутренней природе человека;
- в свою очередь, четвертая предполагает отречение от земных привязанностей, что необходимо для того, чтобы без страданий покинуть свое физическое тело.