

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

И.В. Семченко

(подпись)

28.05.2015

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-43-2015-499 /уч.

**СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Учебная программа дисциплины специализации 1-03 02 01 04 «Основы
физической реабилитации» учреждения высшего образования
для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2013 и учебного плана специальности 1-03 02 01 Физическая культура (рег.номер А-03-02-13 от 26.08.2013)

СОСТАВИТЕЛЬ:

Тозик О.В. – канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры оздоровительной и лечебной физической культуры ГГУ им. Ф.Скорины

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой оздоровительной и лечебной физической культуры
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № 11 от 25.05.2015);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский
государственный университет им. Ф. Скорины»

(протокол № 7 от 27.05.2015).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современные оздоровительные системы предусматривают совокупность методов лечения, профилактики и реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически обоснованных.

Программа по спецкурсу «Современные оздоровительные системы. Здоровый образ жизни» предназначена для студентов дневной и заочной формы обучения с целью подготовки из их числа специалистов по восстановлению состояния здоровья, функционального состояния и физической работоспособности после перенесенных заболеваний и травматических повреждений нетрадиционными средствами и методами лечения и восстановления.

Цель изучения дисциплины: овладение студентами основами нетрадиционной физической культуры и применение ее средств с целью лечения и профилактики различных заболеваний и повреждений, подготовка специалистов, владеющих вопросами организации, методикой занятий современными оздоровительными системами с профилактической и лечебной целью.

Задачами дисциплины являются:

- формирование системы знаний о сущности патологических изменений, возникающих при травмах и заболеваниях органов и систем, а также механизме лечебного действия средств физической культуры и массажа;
- формирование системы знаний по нетрадиционным средствам и методам оздоровления, фитотерапии и траволечению, психотерапии, физиотерапии, ЛФК и массажу, реабилитации инвалидов;
- создание представлений об организации системы реабилитации и оздоровления при заболеваниях и травмах;
- вооружение студентов практическими умениями по выбору наиболее эффективных и адекватных физических упражнений, их дозировке с учетом диагноза, двигательного режима и периода заболевания;
- формирование навыков проведения индивидуальных, малогрупповых и групповых занятий по нетрадиционной физической культуре.

Материал учебной дисциплины «Современные оздоровительные системы. Здоровый образ жизни» тесно взаимосвязан с анатомией, физиологией, психологией, гигиеной, спортивной медициной и ЛФК и др. Изучение данного курса с перечисленными дисциплинами позволяет формировать у студентов профессиональные знания, умения и навыки по реабилитации и оздоровлению населения.

Учебная дисциплина «Современные оздоровительные системы. Здоровый образ жизни» изучается студентами 3 курса дневной формы получения образования специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» специализации 1-03 02 01 04 «Основы физической реабилитации». Общее

количество часов – 60; аудиторное количество часов – 40, из них: лекции – 8 часов, практические занятия – 14 часов, лабораторные занятия – 14 часов, семинарские занятия – 4 часа. Форма отчётности – зачет в 6 семестре.

Учебная дисциплина «Современные оздоровительные системы. Здоровый образ жизни» изучается студентами 3 и 4 курсов заочной формы получения образования специальности 1-03 02 01 – «Физическая культура» специализации 1-03 02 01 04 «Основы физической реабилитации». Общее количество часов – 60, аудиторное количество часов - 10, из них: лекции - 2 часа, лабораторные занятия - 8 часов. Форма отчётности – зачет в 8 семестре.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1 НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Современные подходы к применению нетрадиционных средств и методов оздоровления. Понятие нетрадиционных средств оздоровления. Классификация средств нетрадиционной физической культуры. Оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции. Авторские оздоровительные системы. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Новые формы двигательной активности. Национальные виды спорта и народные игры. Новые формы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Тема 2 ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Йога. Сущность йоги. История возникновения. Физиологические основы йоги. Виды йоги. Структура и содержание занятий йогой. Воздействие йоги на системы организма. Китайская цигун-терапия.

Оздоровительная гимнастика "тайдзицюань". Современная история возникновения. Влияние "тайдзицюань" на системы организма. Формы гимнастики "тайдзицюань". Особенности техники двигательных действий. Структура и содержание занятий. Этапы обучения дыхательной гимнастики "тайдзицюань". Методика проведения занятий китайской оздоровительной гимнастики "тайдзицюань".

Тема 3 АВТОРСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко. Основные положения теории Бутейко. Лечебное воздействие гимнастики на организм занимающихся. Методика выполнения дыхательных упражнений К.П. Бутейко.

Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Лечебное воздействие стрельниковской парадоксальной дыхательной гимнастики. Преимущества гимнастики. Методика выполнения дыхательных упражнений. Основные правила выполнения. Упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Организация и содержание занятий. Особенности методики проведения занятий дыхательной гимнастики.

Тема 4 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ

Пилатес. История возникновения. Принципы и методы пилатеса. Структура и содержание занятий по пилатесу. Особенности методики проведения гимнастики пилатес. Влияние пилатеса на системы организма занимающихся.

Калланетик. История возникновения. Влияние упражнений калланетик на организм занимающихся. Содержание и особенности построения занятий. Рекомендации по методике проведения занятий калланетик.

Тема 5 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА БОДИФЛЕКС

Дыхательная гимнастика бодифлекс. История возникновения. Характеристика гимнастики бодифлекс. 5 этапов дыхания по методу бодифлекс. Техника дыхательных упражнений бодифлекс.

Организация и содержание занятий. Методика изучения дыхательных упражнений гимнастики бодифлекс. Влияние занятий гимнастики бодифлекс на организм занимающихся.

Тема 6 СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Шейпинг. История возникновения шейпинга. Характеристика шейпинга. Отличительные особенности шейпинга от других видов оздоровительной гимнастики. Правила составления программ тренировки шейпингом. Тестирование занимающихся шейпингом. Противопоказания к занятиям. Организация занятий. Особенности методики занятий шейпингом.

Шейпинг – питание. Направления в развитии современного шейпинга.

Тема 7 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Аэробика и степ-аэробика. История возникновения оздоровительной аэробики и её современные тенденции развития. Классификация аэробики. Физиологическая суть понятия «аэробика». Некоторые направления и характеристика аэробной тренировки.

Организация занятий по аэробике и степ-аэробике. Структура занятия по аэробике и степ-аэробике. Содержание и особенности построения силовых уроков. Основные регуляторы нагрузки на занятиях. Методика проведения занятий. Влияние занятий аэробикой и степ-аэробикой на организм занимающихся.

Тема 8 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Понятие о здоровом образе жизни. Основные составляющие здорового образа жизни. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения личной и общественной гигиены. Правила личной гигиены. Значение труда и отдыха для гармоничного развития человека. Умственная и физическая работоспособность. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

Режим труда и отдыха. Условия труда, профессиональные заболевания и их профилактика. Профилактика переутомления. Двигательная активность и ее значение для здоровья человека. Влияние питания на здоровье человека. Рациональное питание.

Тема 9 ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым и его составные части. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Характеристика фармакологических эффектов основных видов наркотиков на организм человека. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Меры профилактики наркозависимости.

Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Фазы развития заболевания алкоголизмом. Профилактика пристрастия к алкоголю.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИН

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Формы контроля знаний
	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1 Нетрадиционные средства и методы оздоровления 1 Современные подходы к применению нетрадиционных средств и методов оздоровления. 2 Понятие нетрадиционных средств оздоровления. 3 Классификация средств нетрадиционной физической культуры	2	-	2	-		-	
Тема 2 Восточные оздоровительные системы 1 Йога. Сущность йоги. История возникновения. Воздействие йоги на системы организма 2 Оздоровительная гимнастика "тайдзицюань". Влияние "тайдзицюань" на системы организма. Особенности техники двигательных действий. 3 Структура и содержание занятий. Методика проведения занятий.	2	2	-	10		-	
Тема 3 Авторские оздоровительные системы 1 Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко. 2 Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Лечебное воздействие стрельниковской парадоксальной дыхательной гимнастики. 3 Методика выполнения дыхательных упражнений по методу А.Н. Стрельниковой.	-	2	-	-		-	контроль техники выполнения 24 форм "тайдзи- цюань"

<p>Тема 4 Оздоровительные гимнастики</p> <p>1 Пилатес. История возникновения. Принципы и методы пилатеса.</p> <p>2 Структура и содержание занятий по пилатесу, особенности методики проведения.</p> <p>3 Калланетик. История возникновения. Влияние упражнений калланетик на организм занимающихся. Рекомендации по методике проведения занятий калланетик.</p>	-	2	-	2		-	
<p>Тема 5 Оздоровительная дыхательная система бодифлекс</p> <p>1 Дыхательная гимнастика бодифлекс.</p> <p>2 Характеристика гимнастики бодифлекс.</p> <p>3 Техника дыхательных упражнений бодифлекс.</p> <p>4 Влияние занятий гимнастики бодифлекс на организм занимающихся.</p>	-	2	-	-		-	
<p>Тема 6 Современные физкультурно-оздоровительные технологии</p> <p>1 Шейпинг. История возникновения шейпинга</p> <p>2 Отличительные особенности шейпинга от других видов оздоровительной гимнастики.</p> <p>3 Организация занятий. Особенности методики занятий шейпингом.</p>	-	2	-	-		-	
<p>Тема 7 Физкультурно-оздоровительные системы</p> <p>1 Аэробика и степ-аэробика. История возникновения оздоровительной аэробики и её современные тенденции развития.</p> <p>2 Организация занятий по аэробике и степ-аэробике. Структура занятия по аэробике и степ-аэробике.</p> <p>3 Методика проведения занятий. Влияние занятий аэробикой и степ-аэробикой на организм занимающихся.</p>	-	2	-	2		-	
<p>Тема 8 Здоровый образ жизни</p> <p>1 Понятие о здоровом образе жизни. Основные составляющие здорового образа жизни. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний.</p> <p>2 Правила личной гигиены. Умственная и физическая</p>	2	-	2	-	-	-	

<p>работоспособность. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.</p> <p>3 Двигательная активность и ее значение для здоровья человека. Влияние питания на здоровье человека. Рациональное питание.</p>							
<p>Тема 9 Факторы, разрушающие здоровье</p> <p>1 Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым и его составные части. Пассивное курение и его влияние на здоровье.</p> <p>2 Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Характеристика фармакологических эффектов основных видов наркотиков на организм человека. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Меры профилактики наркозависимости.</p> <p>3 Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Фазы развития заболевания алкоголизмом. Профилактика пристрастия к алкоголю.</p>	2	2	-	-	-	-	
Всего часов:	8	14	4	14	-	-	зачёт

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Заочная форма обучения

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Формы контроля знаний
	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1 Нетрадиционные средства и методы оздоровления 1 Современные подходы к применению нетрадиционных средств и методов оздоровления. 2 Понятие нетрадиционных средств оздоровления. 3 Классификация средств нетрадиционной физической культуры	2	-	-	-	-	-	
Тема 2 Восточные оздоровительные системы 1 Йога. Сущность йоги. История возникновения. Воздействие йоги на системы организма 2 Оздоровительная гимнастика "тайдзицюань". Влияние "тайдзицюань" на системы организма. Особенности техники двигательных действий. 3 Структура и содержание занятий. Методика проведения занятий.	-	-	-	2	-	-	
Тема 3 Авторские оздоровительные системы 1 Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко. 2 Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Лечебное воздействие стрельниковской парадоксальной дыхательной гимнастики.	-	-	-	2	-	-	

3 Методика выполнения дыхательных упражнений по методу А.Н.Стрельниковой.							
Тема 4 Оздоровительные гимнастики 1 Гимнастика бодифлекс. Техника дыхательных упражнений бодифлекс. Влияние занятий гимнастики бодифлекс на организм занимающихся. 2 Пилатес. История возникновения. Принципы и методы пилатеса. Структура и содержание занятий по пилатесу, особенности методики проведения. 3 Калланетик. История возникновения. Влияние упражнений калланетик на организм занимающихся. Рекомендации по методике проведения занятий калланетик.	-	-	-	2	-	-	
Тема 7 Физкультурно-оздоровительные системы 1 Аэробика и степ-аэробика. История возникновения оздоровительной аэробики, современные тенденции ее развития. 2 Влияние занятий аэробикой и степ-аэробикой на организм занимающихся. 3 Организация занятий. Структура и методика проведения занятий по аэробике и степ-аэробике.	-	-	-	2	-	-	
Всего часов:	2	-	-	8	-	-	зачёт

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Примерный перечень лабораторных работ

- 1 Китайская оздоровительная гимнастика "тайдзицюань".
- 2 Влияние "тайдзицюань" на системы организма.
- 3 Особенности техники двигательных действий.
- 4 Структура и содержание занятий "тайдзицюань".
- 5 Методика проведения занятий "тайдзицюань".
- 6 Изучение 24 форм восточной оздоровительной гимнастики "тайдзицюань".

Примерный перечень практических занятий

- 1 Восточные оздоровительные системы
- 2 Авторские оздоровительные системы
- 3 Оздоровительная дыхательная система бодифлекс
- 4 Современные физкультурно-оздоровительные технологии
- 5 Физкультурно-оздоровительные системы
- 6 Оздоровительные гимнастики

Примерный перечень семинарских занятий

- 1 Китайская оздоровительная гимнастика "тайдзицюань"
- 2 Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко
- 3 Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой
- 4 Пилатес. История пилатеса. Принципы и методы пилатеса

Рекомендуемые формы контроля знаний

- 1 Реферативные работы
- 2 Контрольные работы

Рекомендуемые темы реферативных работ

- 1 Йога. Сущность йоги. История возникновения
- 2 Китайская цигун-терапия
- 3 Оздоровительная гимнастика "тайдзицюань".
- 4 Дыхательная гимнастика бодифлекс, её характеристика.
- 5 Шейпинг. История возникновения шейпинга
- 6 Отличительные особенности шейпинга от других видов оздоровительной гимнастики.
- 7 Аэробика и степ-аэробика. История возникновения оздоровительной аэробики и её современные тенденции развития.
- 8 Пилатес. История возникновения. Принципы и методы пилатеса.
- 9 Калланетик. История возникновения. Влияние упражнений калланетик на организм занимающихся.

Рекомендуемые темы контрольных работ

- 1 Восточные оздоровительные системы
- 2 Авторские оздоровительные системы
- 3 Современные физкультурно-оздоровительные технологии
- 4 Физкультурно-оздоровительные системы
- 5 Оздоровительные гимнастики

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОСНОВНАЯ

1 Маслов, А.А., Подшеколкин, А.М. Уроки китайской гимнастики (выпуск 3). – М.: Советский спорт, 1990. – 94 с.: ил. – (Физкультура для здоровья).

2 Дыхательная гимнастика Стрельниковых. Сост. Насонова, Л.В. – М.:Физкультура и спорт, 2003.

3 Исцеление по Бутейко. В XXI век без лекарств. Сост. М.Н.Тубольцев. – М.:ИЗОТЕКСТ, 2000. – 256 с. с илл.

4 Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высш. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

5 Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

6 Остин Д. Пилатес для вас / Пер. с англ. И.В.Гродель. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 320 с.:ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

7 Нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста [текст]: из опыта работы С.Я. Кирилловой, воспитателя МДОУ “Детский сад № 28” г. Биробиджана. – Биробиджан.: ОбЛИУУ, 2007. - 144 с.

8 Миллер, Э.Б., Блэкман К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Пер. с англ. Е.Богдановой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 240с.:ил. – (Фитнес-клуб).

9 Курпан, Ю.И. Оставайся изящной! – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с. – ил.

10 Пикурова, А.Г. Комплексная методика использования средств танцевальной и атлетической гимнастики, дыхательных и пластических упражнений, растяжек и самомассажа для укрепления здоровья, формирования рационального телосложения, повышения настроения и самочувствия. Метод. реком. – Издательский отдел Объединённого института ядерных исследований, 1998.