ФГБОУ СПО ТО НОВОМОСКОВСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

***РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ***

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПМ. 0.2.04.**

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ»**

**«НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

***основной профессиональной образовательной программы специальности 050141 «Физическая культура».***

**Разработчик: преподаватель**

**«НУОР» Фатеева Г.В.**

Обсуждено ЦК ОП и СД:

ПР.№6 2014г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Фатеева Г.В.

НОВОМОСКОВСК 2014 г.

***Тематика контрольной работы по МДК 02.04 «НВОР» для студентов заочного отделения.***

*(темы закрепляются за студентом по личному порядковому номеру в классном журнале группы и курса, например, студентка под номером 10. Иванова М.П., тема под номером 10 (см в списке ) – аквааэробика, приступаем к выполнению )))*

1. Йога.
2. Детская йога.
3. Ушу.
4. Цигун.
5. Точечный массаж (для снятия утомления, повышение адаптационных возможностей организма, работоспособности.)
6. Рефлексотерапия. Су Джок терапия. Семянотерапия в су – джок .
7. Психофизическая саморегуляция.
8. Стретчинг.
9. Фитболл.
10. Аквааэробика.
11. Босохождение.
12. Дыхательная гимнастика по Бутейко.
13. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
14. Дыхательная гимнастика Пранаяма.
15. АПГ(антистрессовая пластическая гимнастика).
16. Медитация и медитативные упражнения.
17. Молитва, как «русская медитация». Сквернословие как антипод молитвы.
18. Оздоровление словом. Активные и пассивные мысли. Мыслеформы.
19. Современные виды оздоровления Земли Русской. Аюрведа о путях сохранения здоровья.
20. Самомассаж. (ушных раковин, кистей рук и стоп).
21. Энергетические тела человека, их влияние на физическое тело.
22. Энергоцентры – чакры, их влияние на физическое тело человека.
23. Аутогенная тренировка.
24. Фитотерапия и ароматерапия.
25. Гирудотерапия.
26. Гидротерапия и система П.К. Иванова «Детка».
27. Фитнес.
28. Детский фитнес.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.

***Контрольная работа по МДК 02.04 «НВОР»,***

***студента з/о\_\_\_курса, группа \_\_\_\_\_\_\_\_,***

***Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Тема: «\_\_\_\_\_\_\_\_\_»***

***Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Проверил:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Например……***

Тема: «Йога».

1. **Законспектировать основы Йоги.**

План.

А) Дать определение Йоги.

Б) История развития Йоги.

В) Характеристика Йоги.

Г) Физиологическое влияние на организм.

Д) Показания и противопоказания к занятиям Йогой.

Е) Основные принципы для проведения занятий Йогой.

**2.Разработать конспект занятия** с элементами хатха - йоги.

(Указать для какой возрастной группы предназначен комплекс, сформулировать задачи, учитывая упражнения Йоги, место и время проведения, инвентарь, в комплекс включить не менее 10 упражнений хатха – йоги, в конце комплекса указать литературные источники.)

*Примерный конспект занятия (с элементами) хатха – йоги для детей старшего школьного возраста.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п\п* | *Частные задачи.* | *Содержание материала.* | *Дозировка.* | *Организационно – методические указания.* |

**3.Составить презентацию по теме.**

(не менее 10 слайдов, титульный лист с указанием аббревиатур учебного заведения, название темы презентации, ФИО исполнителя, плана презентации, заголовков слайдов и картинок по плану).

**5.1. Аудиторные и практические занятия по курсу «НВОР».**

Задание: заполнить предложенную рабочую тетрадь по МДК письменно. Результат работы - собеседование по темам самостоятельной работы, рекомендовано составить и провести предложенные комплексы по схеме в виде отдельных конспектов.

***Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Курс, группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Тема 4.1. Биоэнергетический принцип оздоровления.***

*Базовые понятия.*

***1.Здоровье***

***2.Пять критериев, определяющих здоровье человека***

***3.Физическое здоровье***

***4.Психическое здоровье***

***5.Социальное здоровье***

***6.Духовно-нравственное здоровье***

***7.Основные критерии нравственной воспитанности:***

***8.Болезнь***

***9.Медицина***

# 10.Энергетическое строение человека.

**-тело эфирное**

***-тело астральное***

***-тело ментальное***

***-тело кармическое или казуальное***

***-тело атманическое***

***11.Чакры***

***-Муладхара***

***-Свадхистана***

***-Манипура***

***-Анахата***

***-Вишудха***

***-Аджна***

***-Сахасрара***

***12.Карма***

***13.Аура***

***14.Биополе человека***

*Вопросы для обсуждения.*

1. Цель, задачи и определение физической культуры.
2. Назовите основные показатели физической культуры в обществе.
3. Что такое здоровье?
4. История ТВОР, какова роль медицины в их появлении?
5. Что такое НВОР, когда впервые появились в обществе?
6. Перечислите основные виды ТВОР и НВОР.
7. Каковы различия в методике проведения ТВОР и НВОР, пути достижения оздоровительного эффекта.
8. Охарактеризуйте виды здоровья: нравственное, психическое, физическое и духовное.
9. Что такое карма человека?
10. Дайте понятие аура человека и какое отношение она имеет к эфирному телу?
11. Перечислите основные энерготела человека?
12. Какие чакры Вы знаете, их значение для человека.
13. Дайте характеристику торсионным полям и мыслеформам.
14. Приведите пример индивидуальной системы оздоровления.

*Задание для самостоятельной работы.*

1. **Сделайте аннотацию одной из статей, посвященной актуальным проблемам нетрадиционных видов оздоровления по следующей схеме.**

***Автор и название статьи***

***НВОР***

***Источники***

***Проблема нетрадиционного вида оздоровления, затрагиваемая в статье, степень ее актуальности***

***Позиция автора***

***Ваше собственное отношение к проблеме***

1. ***Написать эссе на высказывание П. Морешаля, который писал: «Никого не бойся – бойся самого себя. Ты сам творец своих благ и причина своих бедствий». Обоснуйте верность позиции автора или выскажите свое убеждение в его противоречивости:***

**Тема 1.Сила мысли.**

Базовые понятия.

***1.Мысль***

***2.Перечислите основные свойства мыслей***

***3.Структура отдельной мысли***

**4.Фазы положительного мышления:**

**-Прилог**

-***Внимание ума***

-***Услаждение***

***-Согласие***

-***Решимость***

-***Дело***

***5.Торсионные поля***

***6.Мыслеформы***

*Вопросы для обсуждения.*

1. *Что такое мысль?*
2. *Назовите основные свойства и структуру отдельной мысли.*
3. *Как Вы представляете себе мыслетворчество.*
4. *Дайте характеристику торсионным полям и мыслеформам.*

*Задание для самостоятельной работы.*

***1.Как Вы представляете себе мыслетворчество. Обоснуйте свое суждение.***

***2.Познакомтесь со статьей представленной ниже. Выразите свое отношение к прочитанному. По Вашему, мнению, мысль обладает больше созидательной или разрушительной силой?***

*Сначала была мысль…*

1. Одна мысль способна человечество погубить или сделать его счастливым.
2. Не всех знакомых можно приглашать в дом – не все мысли следует запускать в голову.
3. К мыслям надо относиться с опаской: ведь они – начало поступков.
4. Не мысль должна владеть человеком – а человек мыслью.
5. Добрые мысли – дают человеку крылья, злые – заковывают в кандалы.
6. Человек не в состоянии остановить непрерывающийся всю жизнь   
   процесс мышления.
7. Трудно запоминающееся мысли – можно записать, но очень трудно с теми – которые невозможно забыть.
8. Если мысль не возможно прогнать попробуй переложить ее на бумагу и пообещай ее там навещать.
9. Мысли выражаются словами – подтверждаются делами.
10. Множество мыслей роится в голове, и лишь не многим удается вылететь и превратится в слова, а еще меньшему числу воплотится в дело.
11. Мысль чтобы проявится в действие, не всегда четко руководствуется разумом – не допускайте скверных мыслей даже играючи.
12. Иная мысль подобна мине, она может затаиться на годы и всплыть неожиданно.
13. Если изучить основы даже поверхностно, до их глубин и второстепенного можно дойти путем размышлений.
14. Ничего не стоит даже гениальная мысль – пришедшая с опозданием.   
    Мысли – гости разума.
15. Чем выше человек способен подняться – тем глубже его мысли.   
    Мысль – выражение ума.
16. Невидимая мысль может перерасти в гигантское действо.
17. Очень сложные для переваривания мысли могут приходить к человеку многократно – с каждым разом все сильнее доходя до кондиции.
18. Мышление – не озвученная речь для себя.
19. Чтобы мысль стала ценной – ее достаточно потерять.
20. Издали видно – когда глупец думает.
21. Одни мысли не приходят, другие не влезают, третьи трудно переварить, четвертые не прогонишь – беда с ними.

***3.Дать характеристику психофизической саморегуляции для детей, как звучит «Золотое правило нравственности».***

**Тема 2.Оздоровление молитвой.**

*Базовые понятия.*

***1.Молитва, как «русская медитация»***

***2.Принципы молитвы***

***3.Виды молитвы***

***4.Мантра***

*Вопросы для обсуждения.*

1. *Что такое молитва?*
2. *Почему молитву называют «русской медитацией»?*
3. *Охарактеризуйте основные правила проведение молитвы.*

*Задание для самостоятельной работы.*

***1.Познакомтесь с материалом представленным ниже. Ознакомьтесь с влиянием молитвы на организм людей, и провести анализ молитвы Оптинских старцев.***

Но вдруг… хвала Тебе, Творец!  
Ты не забыл своё творенье!  
Ты видишь глубину сердец,  
Ты слышишь тайное моленье…  
Хвала Тебе, мой страх исчез!  
Как Ангел мирный, благодатный,  
Как Вестник милости небес,  
Незримый, тайный, но понятный,  
Носилось что-то надо мной,  
Душа отрадный глас ловила-  
И вера, огненной струей,  
Страдальцу сердце оживила.  
Мне мниться стало, что и я  
Ещё дышать любовью смею,  
Что тяжкой участью моею  
Он – мой Отец, не судия-  
Даёт мне способ с умиленьем  
Его о детях умолять,  
И им купить моим терпеньем  
Его святую благодать!..  
***И.И. Козлов***

***Молитва Оптинских старцев.***

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне настоящий день. Дай мне всецело предаться Воле Твоей Святой. На всякий час всего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получил известия в течение дня, научи принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Святая воля Твоя. Во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами! Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой! Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не огорчая, никого не смущая! Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение его! Руководи моей волею и научи меня молиться, надеяться, верить, любить, терпеть и прощать! Аминь!

1. ***Какое влияние оказывает молитва на здоровых и больных людей?***

***3.Выберите по одному ученому (отечественному и зарубежному) и опишите их вклад в развитие «русской медитации».***

**А) Фамилия ученого и основные достижения и вклад в развитие**

**Б) Фамилия ученого и основные достижения и вклад в развитие**

**Тема 3.Медитация.**

Базовые понятия.

***1.Медитация***

***2.Концентрация***

***3.Визуализация***

***4.Фазы медитации:***

**Интеллектуальная**

**Эмоциональная**

**Духовная**

***5.Цель и задачи медитации***

***6.Спонтанная медитация***

*Вопросы для обсуждения.*

1. *Роль медитации в стрессовых ситуациях?*
2. *Перечислите основные фазы медитации.*
3. *Что такое АПГ?*

*Задание для самостоятельной работы.*

1. ***Дать характеристику занятиям АПГ*** *(антистрессовая пластическая гимнастика), какова роль медитативных упражнений в структуре занятия?*

***Тема 4.2. Системы оздоровления.***

***Тема 1.Йога.***

Базовые понятия.

***1.Йога***

***2.Цели, задачи***

***3.Основатель системы***

***4.История развития***

***5.Ступени йоги***

***6.Закон и этика йоги***

***Яма***

**Нияма**

**Асана**

**Пранаяма**

**Пратьяхара**

**Дхарана**

**Дхъяна**

**Самадхи**

***7.Виды йоги***

**Крия**

**Раджа**

**Карма**

**Лая**

**Агни**

**Хатха**

**Джани**

**8.Мантра**

**9.Вьяям**

**10.Мудры**

**11. Бандхи**

*Вопросы для обсуждения.*

1. Охарактеризуйте основное направление дыхательной гимнастики по Стрельниковой и Бутейко, в чем заключается методика проведения занятий?
2. Почему в методике пранаямы применяют замедленный темп дыхания. Что такое йогическое дыхание?
3. Отличие динамических асан от статических. Приведите пример упражнений.

*Задание для самостоятельной работы.*

**1.Составить и провести комплекс упражнений по хатха – йоге для школьников по следующей схеме.**

***Комплекс упражнений хатха – йоги для старших школьников.***

***Цель:***

***Задачи:***

***1.***

***2.***

***3.***

***Место проведения:***

***Время проведения:***

***Инвентарь и оборудование:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п\п* | *Частные задачи.* | *Содержание материала.* | *Дозировка.* | *Организационно – методические указания.* |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.*  *5.*  *6.*  *7.*  *8.*  *9.*  *10.* |  | *«Поза лотоса».*  *Техника выполнения:* |  |  |

***Литература или сайт.***

**Тема 2.Ушу.**

Базовые понятия.

**1.Ушу**

**2.Мягкое направление**

**Жесткое направление**

***3.Стили ушу***

***4.Цели, задачи***

***5. Основатель системы***

***6.История развития***

***7.Тайдзицюань***

*Вопросы для обсуждения.*

1. Характеристика ушу с позиции Востока.
2. Какая связь между Шаолинем и направлениями ушу?
3. Перечислите выдающихся мастеров ушу и их направления.
4. Назовите основные элементы движений в ушу.

*Задание для самостоятельной работы.*

**1.Составить и провести комплекс упражнений по для школьников по следующей схеме.**

***Комплекс упражнений ушу для старших школьников.***

***Цель:***

***Задачи:***

***1.***

***2.***

***3.***

***Место проведения:***

***Время проведения:***

***Инвентарь и оборудование:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п\п* | *Частные задачи.* | *Содержание материала.* | *Дозировка.* | *Организационно – методические указания.* |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.*  *5.*  *6.*  *7.*  *8.*  *9.*  *10.* |  | *«Журавль».*  *Техника выполнения:* |  |  |

***Литература или сайт.***

**Тема 3.Цигун.**

Базовые понятия.

**1.Цигун**

***2.Цели, задачи***

***3.Основатель системы***

***4.История развития***

*Вопросы для обсуждения.*

1. Что такое цигун?
2. Почему цигун считают подсистемой ушу?
3. В чем заключается основная напрвленность упражнений цигун?
4. Перечислите основные движения в цигун.
5. Назовите показания к занятиям цигун.

*Задание для самостоятельной работы.*

**1.Составить и провести комплекс упражнений по для школьников по следующей схеме.**

***Комплекс упражнений цигун для старших школьников.***

***Цель:***

***Задачи:***

***1.***

***2.***

***3.***

***Место проведения:***

***Время проведения:***

***Инвентарь и оборудование:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п\п* | *Частные задачи.* | *Содержание материала.* | *Дозировка.* | *Организационно – методические указания.* |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.*  *5.*  *6.*  *7.*  *8.*  *9.*  *10.* |  | *«».*  *Техника выполнения:* |  |  |

***Литература или сайт.***

**Тема 4.Точечный массаж.**

Базовые понятия.

**1.Точечный массаж**

***2.Рефлексотерапия***

***3.Рефлексопрофилактика***

**4.Размеры БАТ**

**5.Расположение БАТ**

**6.Способы нахождения БАТ**

**7.Виды точек.**

**7.1. Гармонизирующие**

7.2. **Возбуждающие**

7.3. **Успокаивающие**

7.4. **Сигнальные**

7.5. **Специальные**

***8.Цели, задачи***

***9.Основные приемы***

***10.История развития***

***11.Босохождение***

**11.1Тактильный фактор**

**11.2Термический фактор**

**11.3Энергетический фактор**

**11.4Гармонирующий фактор**

**11.5Очистительный фактор**

**11.6Эмоциональный фактор**

*Вопросы для обсуждения.*

1. Дайте определение точечному массажу.
2. Перечислите основные виды точек.
3. Покажите основные приемы точечного массажа.
4. Чем отличается точечный массаж от классического, преимущества и недостатки.
5. Какое отношение имеет система П.К. Иванова к босохождению.
6. В чем заключается методика босохождения.
7. Сколько факторов босохождения Вам известно.

*Задание для самостоятельной работы.*

**1.Составить и провести комплекс с элементами массажа стоп или кистей рук, ушной раковины или семянотерапия (**на выбор студента**) для школьников по следующей схеме.**

***Комплекс точечного массажа для школьников.***

***Цель:* повысить общую сопротивляемость организма с помощью массажа ушной раковины.**

***Задачи:***

***1.***

***2.***

***3.***

***Место проведения:***

***Время проведения:***

***Инвентарь и оборудование:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п\п* | *Частные задачи.* | *Содержание материала.* | *Дозировка.* | *Организационно – методические указания.* |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.*  *5.*  *6.*  *7.*  *8.*  *9.*  *10.* |  |  |  |  |

***Литература или сайт.***

**Тема 5. Дыхательная гимнастика.**

Базовые понятия.

**1.ВЛГД (цели и задачи, основатель, история, влияние на организм кратко)**

**2.Гимнастика Стрельниковой (цели и задачи, основатель, история, влияние на организм кратко)**

**3.Гимнастика Лобановой – Поповой (цели и задачи, основатель, история, влияние на организм кратко)**

**4.Гимнастика Пранаяма (цели и задачи, основатель, история, влияние на организм кратко)**

*Вопросы для обсуждения.*

1. Строение дыхательной системы.
2. Назовите отличительные особенности дыхательных гимнастик.
3. Назовите современные дыхательные гимнстики.

*Задание для самостоятельной работы.*

**1.Составить и провести комплекс дыхательной гимнастики для школьников по следующей схеме.**

***Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (***на выбор***)для старших школьников.***

***Цель:***

***Задачи:***

***1.***

***2.***

***3.***

***Место проведения:***

***Время проведения:***

***Инвентарь и оборудование:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п\п* | *Частные задачи.* | *Содержание материала.* | *Дозировка.* | *Организационно – методические указания.* |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.*  *5.*  *6.*  *7.*  *8.*  *9.*  *10.* |  | *«».*  *Техника выполнения:* |  |  |

***Литература или сайт.***

**Тема 6.Разновидности гимнастики:**

Базовые понятия.

**1.Фитбол**

**Цели и задачи**

**Преимущества занятий на больших мячах**

**Подбор и характеристика мяча**

**Структура занятия**

**2.Аквааэробика**

**Цели и задачи**

**Преимущества занятий в воде**

**Характеристика водной среды**

**Возможные осложнения**

**Структура занятия**

***«Аэробные волны»***

**3.Стретчинг**

**Цели и задачи**

***Приемы растягивания***

**Структура занятия**

*Вопросы для обсуждения.*

1.Особенности структуры занятий фитболом.

2.Особенности структуры занятий стретчингом

3.Особенности структуры занятий аквааэробикой.

4. Влияние занятий стретчингом на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям.

5. Влияние занятий фитболом на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям.

6. Влияние занятий аквааэробикой на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям.

*Задание для самостоятельной работы.*

**1.Составить и провести комплекс упражнений** (на выбор стретчинг, фитболл, аква) **для школьников по следующей схеме.**

***Комплекс упражнений по аквааэробике для групп здоровья.***

***Цель:***

***Задачи:***

***1.***

***2.***

***3.***

***Место проведения:***

***Время проведения:***

***Инвентарь и оборудование:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п\п* | *Частные задачи.* | *Содержание материала.* | *Дозировка.* | *Организационно – методические указания.* |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.*  *5.*  *6.*  *7.*  *8.*  *9.*  *10.* |  | *«».*  *Техника выполнения:* |  |  |

***Литература или сайт.***

***ЖЕЛАЕМ УДАЧИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ!!!***