

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

Курс лекций

**Краснодар
2012**

УДК 378.1(042)
ББК 74.58
П 42

Рецензенты:

доктор биологических наук, профессор *Г. Д. Алексанянц*
доктор педагогических наук, профессор *М. М. Шестаков*

Автор-составитель:

кандидат педагогических наук *Н. В. Чирвина*

П 42 Повышение профессионального мастерства: курс лекций / авт.-сост.
Н. В. Чирвина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 97 с.

В курсе лекций рассматриваются наиболее распространенные в практике рекреационной и реабилитационной деятельности традиционные и нетрадиционные системы оздоровления. Представлены современные физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на развитие и совершенствование психофизического состояния лиц, вовлеченных в рекреационную деятельность и формирование у них здорового и безопасного образа жизни.

Курс лекций предназначен для студентов направления «Физическая культура» 032400, профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии» очной и заочной форм обучения для самостоятельной формы подготовки к зачетам и экзамену по дисциплине «Повышение профессионального мастерства» вариативная часть Б.3.2.2.

УДК 378.1(042)
ББК 74.58

© Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, 2012
© Чирвина Н. В., 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Лекция 1. Тема: Традиционные виды спорта в рекреационной деятельности (к.п.н., преподаватель Н.В.Чирвина).....	4
Лекция 2 Тема: Учебно-тренировочные занятия, направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов (ст. преподаватель Н.И. Романенко).....	19
Лекция 3 Тема: Методические особенности учебно-тренировочных занятий в фитнесе (к.п.н., ст. преподаватель О.С. Филимонова).....	29
Лекция 4 Тема: Физическое воспитание детей дошкольного возраста средствами оздоровительной физической культуры (к.п.н., доцент Н.И.Дворкина).....	36
Лекция 5 Тема: Физическое воспитание детей школьного возраста средствами оздоровительной физической культуры (к.п.н., доцент Н.И.Дворкина).....	49
Лекция 6 Тема: Методические особенности тренировочных занятий с детьми и подростками, имеющими нарушение осанки к.м.н., проф. В.И. Осик).....	65
Лекция 7 Тема: Психогигиенические основы здорового образа жизни (к.м.н., проф. В.И. Осик).....	85