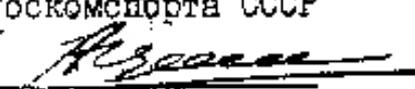


"УТВЕРЖДАЮ"

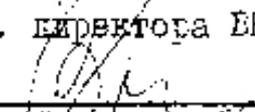
Начальник главного управления  
физвоспитания населения  
Госкомспорта СССР

  
Герагимов А.В.

"7" 07 1989 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Зам. директора ВНИИФКа

  
Виноградов П.А.

"27" 07 1989 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСОВ  
ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО АНТИСТРЕССОВОЙ  
ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ А.В. КОБЕНОВА

Москва 1989 г.

Учебно-тематический план курсов  
подготовки инструкторов по антистрессовой  
пластической гимнастике А.В. Попова

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов /академ./					форма контроля
		всего	лекции	учебно-практ. занятия	стажиров- ка		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	Методические основы антистрессовой пласти- ческой гимнастики /АНГ/ как одной из форм мас- сово-оздоровительной работы /теоретическая часть обучения/	3	3	-	-	-	-
		61	23	57	-	-	экзамен
1.1.	Особенности пластиче- ской гимнастики в срав- нении с другими форма- ми массово-оздоровитель- ной физкультуры	3	1	3	-	-	-
1.2.	История создания анти- стрессовой пластиче- ской гимнастики	1	1	-	-	-	-
1.3.	Методологические аспек- ты АНГ	3	1	3	-	-	-
1.4.	Особенности термиоло- гии в АНГ	3	1	3	-	-	-
1.5.	Особенности проведения занятий АНГ	3	1	3	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7
1.6.	Педагогическое мастерство инструктора-преподавателя. Социально-психологические методы управления коллективом занимающихся	3	1	3	-	-
1.7.	Основы педагогического контроля в процессе занятий АПГ	3	1	3	-	-
1.8.	Связь работы инструктора и врача в процессе ведения занятий по АПГ	3	1	3	-	-
1.9.	Антистрессовое воздействие АПГ на занимающихся	3	1	3	-	-
1.10.	Требования дисциплины, предъявляемые к занимающимся АПГ	3	1	3	-	-
1.11.	Роль самостоятельной работы занимающихся в процессе обучения	3	1	3	-	-
1.12.	Специальная техника тренировки воображения в АПГ	3	1	3	-	-
1.13.	Техника дыхания в АПГ	3	1	3	-	-
1.14.	Принципы самоконтроля занимающихся АПГ	3	1	3	-	-
1.15.	Роль и место АПГ в оздоровительной работе. Комплексование АПГ с другими видами массовой физкультуры	3	1	3	-	-

1	2	3	4	5	6	7
1.16.	Роль и место АПГ в организации клубной работы	3	1	3	-	-
1.17.	Роль музыкального сопровождения в пластической гимнастике	3	1	3	-	-
1.18.	Техника безопасности для инструктора-преподавателя по АПГ	3	1	3	-	-
1.19.	Техника безопасности для обучающихся АПГ	3	1	3	-	-
1.20.	Показания и противопоказания к занятиям по АПГ	3	1	3	-	-
2.	Практическое обучение инструкторов по АПГ	3	3	-	-	-
		141	17	138	-	-
2.1.	Техника перемещения: а/ виды перемещений; б/ движение рук в перемещении; в/ координация в перемещении; г/ импровизация	44	4	48	-	-
2.2.	Суставный массаж: а/ массаж ног; б/ массаж рук; в/ смена позиций; г/ массаж рук и ног в смене позиций /импровизация/	44	4	48	-	-
2.3.	Танцевальные шаги: а/ релаксация; б/ ритмизованный танец:	14	2	18	-	-

1	2	3	4	5	6	7
	- смена позиций - координация рук и ног в смене позиций - парные таячи					
2. 4.	Техника бега /состоит из 4-х подтем/	16	2	16	-	-
2.5.	Специальная техника повышенной сложности /состоит из 4-х подтем/	8	2	8	-	-
3.	Самостоятельное проведение занятий по АПГ подготовленными инструкторами в физкультурно-оздоровительных формированиях и клубах /стажировка/			8, 1 час. на одного подготовленного инструктора		зачет
4.	<u>Естественно-научные и социальные основы физкультурно-оздоровительной работы</u>	28	28	-	-	зачет
4.1.	Социальные основы оздоровительной физкультуры	2	2	-	-	-
4.2.	Биомеханические основы механизма и строения физических упражнений /традиционных и АПГ/	4	4	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7
4.3.	Спортивная медицина	4	4	-	-	-
4.4.	Психология	4	4	-	-	-
4.5.	Основные принципы теории управления в АПГ	2	2	-	-	-
4.6.	Физиология мышечной деятельности	4	4	-	-	-
4.7.	Санитарно-гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительных мероприятий	1	1	-	-	-
4.8.	Рациональное питание	1	1	-	-	-
4.9.	Характеристика основных средств закаливания	1	1	-	-	-
4.10.	Врачебный контроль и лечебная физкультура в физкультурно-оздоровительной работе	1	1	-	-	-
4.11.	Методика комплексного использования физических упражнений, рационального сна и питания, закаливания в формировании здорового образа жизни	1	1	-	-	-
5.	Организационно-управленческие основы физкультурно-оздоровительной работы	3	3	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7
5.1	Организационные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы	1	1	-	-	-
5.2.	Финансовые и нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в области физкультурно-оздоровительной работы	1	1	-	-	-
5.3.	Организация хозрасчетного финансирования физкультурно-оздоровительной работы	1	1	-	-	-

ВСЕГО : 218 68 195

8,1  
/на 1 илстр./