

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»

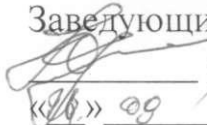
Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(рег. № УМ 35-01-37-2013)


СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 С.Я. Юранов  
«20» 09 2013г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 М.М. Круталевич  
«20» 09 2013г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Средства оздоровительной физической культуры»  
по специальности

1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(оздоровительная)

Составители: ст. преподаватель Желнерович В.Г., преподаватель Левчук О.К.

Рассмотрено и утверждено

на заседании Совета БГПУ «25» сентября 2013г., протокол № 1

## Рецензия

на электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» для специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)».

Представленный электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) составлен в соответствии с положением об УМК (ЭУМК) и государственным образовательным стандартом высшего образования Республики Беларусь по вышеуказанным специальностям.

Рецензируемый ЭУМК разработан кафедрой спортивно-педагогических дисциплин и включает соответствующие разделы: теоретический, практический, контроль знаний и вспомогательный. Целью изучения дисциплины является начальное образование и подготовка студентов на уровне, необходимом и достаточном для эффективного проведения учебной работы со школьниками и иными группами населения.

В ЭУМК представлены материалы, характеризующие особенности методики обучения средствам оздоровительной физической культуры.

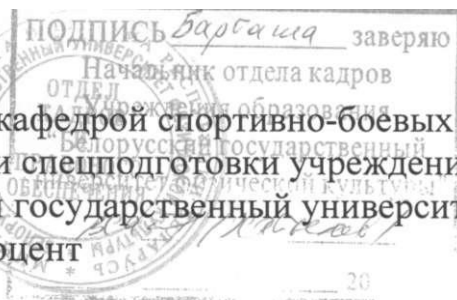
В процессе изучения дисциплины студентам даются базовые понятия и соответствующий терминологический словарь. Они овладевают теоретическими основами и практическими навыками в организации и проведении занятий по оздоровительной физической культуре. Особое внимание в ЭУМК уделяется вопросам обеспечения безопасности: объективным и субъективным факторам риска.

В результате изучения дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры» будущие специалисты должны получить комплекс специальных знаний и умений, позволяющих им проводить занятия на необходимом научно-методическом уровне; эффективно и безопасно осуществлять спортивные мероприятия с различным контингентом участников.

В целом представленный электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» соответствует требованиям, предъявляемым к ЭУМК, и может быть рекомендован для специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)».

Рецензия рассмотрена на заседании кафедры спортивно-боевых единоборств и спецподготовки УО «БГУФК» протокол №\_\_от\_\_\_\_2013г.

Рецензент:  
Заведующий кафедрой спортивно-боевых  
единоборств и спецподготовки учреждения образования  
«Белорусский государственный университет физической  
культуры», доцент



*В.А. Барташ*  
В.А. Барташ

## Рецензия

На электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» для специальностей 1-03 02 01 «Физическая культура», 1-88 01 02. «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» подготовлен старшим преподавателем кафедры спортивно-педагогических дисциплин Желнеровичем В.Г. УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Представленный электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) составлен в соответствии с положением об УМК (ЭУМК) и государственным образовательным стандартом по вышеуказанным специальностям.

Содержание ЭУМК включает соответствующие разделы: теоретический, практический, контроль знаний и вспомогательный. Они содержат сведения, отражающие новейшие подходы в использовании средств оздоровительной физической культуры для оздоровления и социализации населения, формировании коммуникативности, повышении двигательного потенциала, развития двигательных и творческих способностей, положительных нравственных качеств. Изучение тем позволяет осваивать современные педагогические технологии привлечение молодежи к активной двигательной деятельности, обучение средствам оздоровительной физической культуры. В ЭУМК представлены материалы, характеризующие особенности методики обучения различным средствам оздоровительной физической культуры.

Учебный материал дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры» содержит базовые понятия и соответствующий терминологический аппарат. ЭУМК предусматривает обучение студентов основам организации занятий по видам средств оздоровительной физической культуры. В нем представлены необходимые разделы и темы, посвященные вопросам безопасности, методике организации и страховки в период проведения занятий, а так же предусматривает формирование у студентов организаторских умений и навыков с использованием разнообразных форм обучения.

В заключение следует подчеркнуть, что пользуясь представленными в ЭУМК разработками, практикуясь на занятиях, студенты могут получить полное целостное представление об различных видах средств оздоровительной физической культуры, как о средствах физического воспитания и оздоровления, освоить умения и навыки выполнения приемов техники упражнений, организации и проведения различных форм занятий.

Контролируя и оценивая освоенные знания, умения, навыки преподаватель демонстрирует студенту степень сформированности профессиональной компетенции в части овладения видами средств оздоровительной физической культуры и методикой преподавания.

Рецензент:  
доцент кафедры теории  
и методики физической  
культуры, к.п.н.



В.В.Соловцов



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры» разработан для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет», обучающихся по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)». Содержание ЭУМК соответствует структуре, обусловленной Положением об учебно-методическом комплексе, утвержденном Научно-методическим советом БГПУ, и включает, помимо пояснительной записки, программный, учебный, методический, контрольный и сопровождающий блоки.

Целью ЭУМК является методическое обеспечение управляемой организованной аудиторной и самостоятельной учебной работы студентов по освоению ими дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры (ОФК)».

### Основные функции ЭУМК

- раскрывает программное содержание разделов и тем по дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»;

- обеспечивает эффективное освоение обучающимися учебного материала, входящего в учебную программу дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры»;

- активизирует познавательную деятельность студентов, вырабатывает умение самостоятельной работы с учебной и методической литературой;

- способствует овладению умениям построения оздоровительного занятия, тренировки и соревнований по спортивному ориентированию, аэробике, шейпинга, Пилатеса, бодибилдинга, бильярдного спорта;

- создает условия для профессионально-педагогического совершенствования в планировании учебного процесса, подборе средств обучения и тренировки, использовании их в урочных и внеурочных формах занятий;

- закладывает основы профессиональных компетенций преподавания различных видов оздоровительной физической культуры

Программа рассчитана на объем 1136 учебных часов, из них 544 аудиторных. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 60 часов, практических занятий – 484 часа.

Учебный материал, излагаемый на лекционных занятиях, создает представление об основах теории и методики различных средств оздоровительной физической культуры, его влиянии на развитие занимающихся, организационных и методических основах обучения и тренировки.

На семинарских занятиях студенты приобретают умения самостоятельной работы с литературой, учатся логически излагать учебный материал, совершенствуют культуру профессиональной речи. Планы семинарских занятий раскрываются по следующей схеме: вопросы для обсуждения, задания в соответствии с темой и вопросами для обсуждения, форма отчета и список литературы.

На практических занятиях студенты овладевают элементами техники выполнения упражнений в Пилатесе, бодибилдинге, шейпинге, технике ориентирования на местности; учатся целесообразно применять их в различных ситуациях, знакомятся со способами организации деятельности занимающихся (выполнения упражнений), методикой обучения и тренировки. План практических занятий содержит упражнения (задания) поэтапного обучения способам выполнения упражнений, указания по совершенствованию отдельных элементов техники, устранению типичных ошибок и задания по подбору средств обучения и тренировки согласно теме занятия, формы контроля за освоением учебного материала и рекомендуемую литературу.

Работая в соответствии с предложенным ЭУМК, преподавателю и студенту необходимо последовательно ознакомиться с содержанием пояснительной записки, программами (типовой и учебной) учебного блока. При этом следует обратить особое внимание на учебно-методическую карту дисциплины, которая демонстрирует связь содержания отдельных разделов и тем учебной программы, создает целостное представление о дисциплине. Осваивая учебный блок ЭУМК, пользователь должен постоянно обращаться к другим блокам (методическому, контрольному, сопровождающему), чтобы использовать информацию, содержащуюся в них, в виде методических рекомендаций, советов, разъяснений, являющихся ориентиром при изучении курса.

Текущий контроль за освоением дисциплины осуществляется на семинарских и практических занятиях, на которых оцениваются усвоенные знания, умения выполнения заданий по самостоятельной работе, тестируется сформированность двигательных умений и навыков в изучаемой дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры».

Этапный контроль проводится в соответствии с учебными планами специальности и включает:

для специальности 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная) – экзамен по дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»: для студентов очной формы обучения – в 1, 4, 5 семестре – зачет, - в 2, 3, 6, 8 семестре – экзамен, для студентов заочной формы обучения – в 1, 6 семестре – зачет, - в 3, 5, 7, 9, 10 семестре – экзамен.

Используя представленные в ЭУМК разработки, занимаясь на практических занятиях, студенты могут получить полное целостное представление о Пилатесе, шейпинге, бодибилдинге, спортивном ориентировании, бильярдном спорте как о средствах оздоровительной физической культуры, освоить умения и навыки выполнения упражнений, организацию и проведение различных форм занятий по видам оздоровительной физической культуры, включая соревнования, праздники, подвижные игры и эстафеты и т.п.

Контролируя и оценивая освоенные знания, умения, навыки, преподаватель демонстрирует студенту степень сформированности профессиональной компетентности студента в овладении методикой

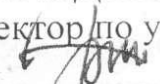
преподавания Пилатеса, шейпинга, бодибилдинга, ориентирования на местности, бильярдного спорта.

# 1. ПРОГРАММНЫЙ БЛОК

## БАЗОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ  
 Ю.А. Быкадоров

«23» 06 2011 г.

Регистрационный № УД-35-01/98р.

## СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине**

для специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная  
физическая культура (оздоровительная)

Факультет физического воспитания  
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курсы 1 - 4  
Семестры 1 - 8

Лекции 60  
Практические занятия 484

Экзамен 2,3,6,8 (семестр)  
Зачет 2.4.6 (семестр)

Всего аудиторных  
часов по дисциплине 544

Всего часов  
образования очная (дневная)

Форма получения высшего



Учебная программа составлена на основе базовой учебной программы «Средства оздоровительной физической культуры» утвержденной «16» 06 2011 г., регистрационный № УД350/165 баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин «16» мая 2011, протокол № 10.

Заведующий кафедрой

 С.Я. Юранов

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» «8» 06 2011, протокол № 9.

Председатель

 М.М. Круталевич

*Содержание учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.*

*Методист учебно-методического управления*

*Виз. В.А. Кравченко*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет», обучающихся по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСРБ 1-88 01 02-01-2008 и учебным планом специальности.

**Целью преподавания дисциплины** является подготовка будущего специалиста к выполнению своих профессиональных обязанностей в сфере оздоровительной физической культуры (ОФК).

### **Задачи изучения дисциплины.**

В результате изучения дисциплины выпускник должен:

#### **знать:**

- построение и содержание оздоровительной тренировки в спортивном ориентировании, аэробике, шейпинге, Пилатесе, бодибилдинге, бильярдном спорте;
- методику проведения занятий современными видами оздоровительной физической культуры с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;
- оперативный, текущий, этапный контроль показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, Пилатесом, бодибилдингом, бильярдным спортом;

#### **уметь:**

- программировать, планировать и проводить занятия спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, Пилатесом, бодибилдингом, бильярдным спортом с учетом показателей физического состояния занимающихся;
- нормировать физические нагрузки и осуществлять врачебно-педагогический контроль за занимающимися в процессе занятий различными видами оздоровительной физической культуры.

#### **иметь представление о:**

- методике построения и содержания оздоровительной тренировки в аэробике, шейпинге, Пилатесе, хатха-йоге, бильярдном спорте, бодибилдинге;
- методике проведения занятий по современным видам оздоровительной физической культуры с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;
- методах контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, Пилатесом, хатха-йогой, бильярдным спортом, бодибилдингом.

Программа рассчитана на объем 1136 учебных часов, из них 544 аудиторных. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 60 часов, практических занятий – 484 часа.

### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Лекции	Практические занятия
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Ориентирование на местности</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>68</b>
Тема 1.1. Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры	2	2	
Тема 1.2. Разновидности ориентирования на местности	2	2	
Тема 1.3. Методы обучения ориентированию	16	2	14
Тема 1.4. Теория ориентирования (знаки топографии, карта, компас)	2	2	
Тема 1.5. Техника выполнения приемов ориентирования на местности	54		54
<b>Раздел 2. Хатха-йога</b>	<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>
Тема 2.1. Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы	2	2	
Тема 2.2. Классификация физических упражнений хатха-йоги	2	2	
Тема 2.3. Техника выполнения упражнений хатха-йоги. Требования к технике безопасности занимающихся хатха-йогой	22	2	20
Тема 2.4. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме	10		10
Тема 2.5. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме	10		10
Тема 2.6. Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги	10		10
Тема 2.7. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги	2	2	
Тема 2.8. Особенности питания при занятиях хатха-йогой	2	2	

Тема 2.9. Планирование занятий по хатха-йоге	10	4	6
<b>Раздел 3. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Пилатес, Калланетика, бодифлекс)</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>44</b>
Тема 3.1. Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес. Требования к технике безопасности занимающихся по системе Пилатес	2	2	
Тема 3.2. Оздоровительное действие упражнений системы Пилатес	2	2	
1	2	3	4
Тема 3.3. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес	4	4	
Тема 3.4. Гигиенические требования к питанию для нормализации состава и массы тела	2	2	
Тема 3.5. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес	8		8
Тема 3.6. Структура и содержание занятий по Пилатесу	6	6	
Тема 3.7. Организация и проведение занятий по Пилатесу	6	2	4
Тема 3.8. Планирование занятий по Пилатесу	6		6
Тема 3.9. Разновидности форм организации занятий по Пилатесу	4	4	
Тема 3.10. Структура и содержание занятий по Пилатесу для лиц с различным типом осанки	10	2	8
Тема 3.11. Особенности проведения занятий по системе Пилатес с различным контингентом занимающихся. Осуществление индивидуального подхода в процессе занятий Пилатесом	6	2	4
Тема 3.12. Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик, бодифлекс	2	2	
Тема 3.13. Изучение базовых упражнений системы Калланетик	8		8
Тема 3.14. Изучение базовых упражнений системы бодифлекс	8		8
Тема 3.15. Методические особенности выполнения стретчинга	8	2	6

Тема 3.16. Значение дыхательных упражнений при выполнении упражнений по системе бодифлекс	8	6	2
<b>Раздел 4. Оздоровительная аэробика</b>	<b>80</b>	<b>14</b>	<b>66</b>
Тема 4.1. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры	2	2	
Тема 4.2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики	2	2	
Тема 4.3. Построение занятий оздоровительной аэробикой	32	2	30
Тема 4.4.Содержание занятий оздоровительной аэробикой	2	2	
Тема 4.5. Структура занятий оздоровительной аэробикой	2	2	
Тема 4.6. Методы хореографии	10	2	8
Тема 4.7. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся	2	2	
Тема 4.8. Комплексы оздоровительной аэробики	28		28
<b>Раздел 5. Бильярдный спорт</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
Тема 5.1. Правила безопасного поведения в бильярдном спорте	2	2	
Тема 5.2. История бильярдного спорта	2	2	
Тема 5.3. Виды бильярдных игр и правила соревнований в бильярдном спорте	8	2	6
Тема 5.4. Основные стороны подготовки в бильярдном спорте	48		48
<b>Раздел 6. Шейпинг</b>	<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>
Тема 6.1. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры	4	2	2
Тема 6.2. Шейпинг-питание	6	2	4
Тема 6.3. Особенности методики проведения занятий по шейпингу	10		10
Тема 6.4. Методика составления катаболической и анаболической тренировок	48		48
Тема 6.5. Особенности антропометрического тестирования, функционального состояния и физической подготовленности	8		8

1	2	3	4
<b>Раздел 7. Бодибилдинг</b>	<b>92</b>	<b>8</b>	<b>84</b>
Тема 7.1. Общие основы теории бодибилдинга	2	2	
Тема 7.2. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью	2	2	
Тема 7.3. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки	2	2	
Тема 7.4. Средства восстановления при занятиях бодибилдингом	2	2	
Тема 7.5. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп	12		12
Тема 7.6. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп	18		18
Тема 7.7. Упражнения с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах	16		16
Тема 7.8. Упражнения на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей	16		16
Тема 7.9. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения	14		14
Тема 7.10. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом	8		8
<b>Итого</b>	<b>544</b>	<b>60</b>	<b>484</b>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

1	2 Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						9 Форма контроля знаний
		3 Лекции	4 Практические занятия	5 Семинарские занятия	6 Лабораторные занятия	7 Управляемая самостоятельная работа	8 Иное	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>Ориентирование на местности (86ч.)</b>	<b>8</b>	<b>68</b>					
1.1	Разновидности ориентирования на местности	2						
1.2	Методы обучения ориентированию	2	14					
1.3	Основы теории ориентирования (знаки топографии, карта, компас)	4						Тесты
1.4	Техника выполнения приемов ориентирования на местности		40					Тесты
1.5	Просмотр, проведение и участие в соревнованиях по ориентированию на местности.		14					Проведение соревнований
<b>2.</b>	<b>Хатха-йога (74 ч.)</b>	<b>8</b>	<b>66</b>					
2.1	Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы	2						
2.2	Классификация физических упражнений хатха-йоги	2						
2.3	Техника выполнения упражнений хатха-йоги. Требования к		20					Выполнение упражн

	технике безопасности занимающихся хатха-йогой							ений
2.4	Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме		14					
2.5	Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме		12					Выполнение упражнений
2.6	Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги		10					Проведение занятий
2.7	Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги	2						
2.8	Особенности питания при занятиях хатха-йогой	2						
2.9	Планирование занятий по хатха-йоге		10					
<b>3.</b>	<b>Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Пилатес, Калланетика, бодифлекс) (100 ч.)</b>	<b>16</b>	<b>74</b>					



3.1	Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес. Требования к технике безопасности занимающихся по системе Пилатес	2						
3.2	Оздоровительное действие упражнений системы Пилатес	2						
3.3	Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес	2						
3.4	Гигиенические требования к питанию для нормализации состава и массы тела	2						
3.5	Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес		10					Выполнение комплекса упражнений
3.6	Структура и содержание занятий по Пилатесу	2						
3.7	Организация и проведение занятий по Пилатесу		10					Проведение занятий
3.8	Планирование занятий по Пилатесу		10					
3.9	Разновидности форм организации занятий по Пилатесу		8					
3.10	Структура и содержание занятий по Пилатесу для лиц с различным типом осанки	2						

3.11	Особенности проведения занятий по системе Пилатес с различным контингентом занимающихся. Осуществление индивидуального подхода в процессе занятий Пилатесом		2					Контрольный опрос
3.12	Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик, бодифлекс	2						
3.13	Изучение базовых упражнений системы Калланетик		10					Выполнение упражнений
3.14	Изучение базовых упражнений системы бодифлекс		10					Выполнение упражнений
3.15	Методические особенности выполнения стретчинга		10					
3.16	Значение дыхательных упражнений при выполнении упражнений по системе бодифлекс	2	4					
<b>4.</b>	<b>Оздоровительная аэробика (84 ч.)</b>	<b>6</b>	<b>58</b>					
4.1	Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры	2						
4.2	Виды и разновидности оздоровительной аэробики	2						
4.3	Построение занятий		12					План-

	оздоровительной аэробикой							конспект, практика
4.4	Содержание занятий оздоровительной аэробикой	2						
4.5	Структура занятий оздоровительной аэробикой		4					
4.6	Методы хореографии		12					
4.7	Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся		8					Контрольный опрос
4.8	Комплексы оздоровительной аэробики		22					Выполнение комплексов
<b>5.</b>	<b>Бильярдный спорт (66 ч.)</b>	<b>6</b>	<b>60</b>					
5.1	Правила безопасного поведения в бильярдном спорте	2						
5.2	История бильярдного спорта	2						
5.3	Виды бильярдных игр и правила соревнований в бильярдном спорте	2	30					
5.4	Технические приемы в бильярдном спорте		30					Выполнение технических приемов
<b>6.</b>	<b>Шейпинг (94 ч.)</b>	<b>8</b>	<b>76</b>					
6.1	Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры	2						
6.2	Шейпинг-питание	4	12					

6.3	Особенности методики проведения занятий по шейпингу		8					Контрольный опрос
6.4	Методика составления катаболической и анаболической тренировок	2	44					Контрольный опрос
6.5	Особенности антропометрического тестирования, функционального состояния и физической подготовленности		12					
<b>7.</b>	<b>Бодибилдинг (100 ч.)</b>	<b>8</b>	<b>82</b>					
7.1	Общие основы теории бодибилдинга	2						
7.2	Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью	2	6					
7.3	Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки	2	12					
7.4	Средства восстановления при занятиях бодибилдингом	2						
7.5	Базовые упражнения для отдельных мышечных групп		18					Выполнение упражнений
7.6	Специальные упражнения для отдельных мышечных групп		12					Выполнение упражнений
7.7	Упражнения с гантелями, штангой, на тренажерных		10					Выполнение упражнений

	устройствах							
7.8	Упражнения на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей		10					Выполнение упражнений
7.9	Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения		6					План-конспект
7.10	Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом		8					
	<b>Итого (544 ч.)</b>	<b>60</b>	<b>484</b>					

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## Раздел 1. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

### Тема 1.1. Разновидности ориентирования на местности

Определение понятий ориентирование на местности, спортивное ориентирование, виды ориентирования. Характеристика основных видов спортивного ориентирования: ориентирование бегом, лыжное, на велосипедах. Виды соревнований по ориентированию: командные и личные. История возникновения и развития ориентирования как вида физической нагрузки, ее цель и задачи. Влияние занятий ориентированием на местности как физической нагрузки на организм занимающихся. Противопоказания к занятиям ориентированием на местности.

Требования, предъявляемые на занятиях к одежде и обуви занимающихся. Профилактика травматизма. Правила оказания доврачебной помощи при травмах.

### Тема 1.2. Методы обучения ориентированию

Топографическая и спортивная карта: особенности и различия. Знаки топографии: изучение сравнением с объектами на местности. Способы ориентирования по компасу и без средств ориентирования.

### Тема 1.3. Основы методики обучения ориентированию

Теоретическая подготовка в ориентировании: изучение специальных знаков топографии, понятия «масштаб, азимут, магнитный меридиан» и другие необходимые определения в процессе обучения ориентированию на местности. Техническая подготовка: выбор пути до объекта. Тактические приемы ориентирования. Планирование физической нагрузки в тренировочном и соревновательном процессе. Средства и методы восстановления. Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми.

### Тема 1.4. Технические приемы ориентирования на местности

Изучение и усвоение знаков топографии путем сравнения объектов на местности с картой. Ориентирование карты по компасу. Выбор пути движения до объекта.

### Тема 1.5. Просмотр, проведение и участие в соревнованиях по ориентированию на местности

Посещение массовых городских соревнований по ориентированию с целью просмотра. Планирование и постановка дистанций, организация и проведение соревнований по ориентированию в учебной группе. Участие в городских соревнованиях.

## **Раздел 2. ХАТХА-ЙОГА**

### **Тема 2.1. Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы**

История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги. Понятия «йога» и «хатха-йога». Воздействие хатха-йоги на организм человека. Хатха-йога как средство физической культуры в системе организованного физического воспитания населения.

### **Тема 2.2. Классификация физических упражнений хатха-йоги**

Характеристика отдельных оздоровительных направлений хатха-йоги. Базовые направления хатха-йоги. Направления для углубленного изучения хатха-йоги. Дыхательные упражнения; упражнения в движении («виньясы»); статические позы («асаны»); релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»). Рациональное питание и гигиена.

### **Тема 2.3. Техника выполнения упражнений хатха-йоги. требования к технике безопасности занимающихся хатха-йогой**

Дыхательные упражнения хатха-йоги. Техника выполнения дыхательных упражнений в статическом и динамическом двигательных режимах. Физические упражнения хатха-йоги. Техника выполнения упражнений хатха-йоги в движении. Техника выполнения статических поз. Классификация статических поз хатха-йоги.

Основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся хатха-йогой.

### **Тема 2.4. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме**

Особенности методики обучения статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы.

### **Тема 2.5. Методика обучения выполнению физических**

упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме

Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении.

**Тема 2.6.** Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги

Состав и сочетание средств хатха-йоги в организационной структуре занятий (в подготовительной части – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах; в основной части – комплексы упражнений в движении, статические и стато-динамические упражнения; в заключительной части – упражнения для релаксации).

**Тема 2.7.** Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги

Абсолютные, общие и частные противопоказания к занятиям хатха-йогой. Особенности выполнения перевернутых поз; упражнений, вызывающих натуживание. Правила использования приемов концентрации и медитации. Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой.

**Тема 2.8.** Особенности питания при занятиях хатха-йогой

Составление рациона питания при занятиях хатха-йогой. Голодание как профилактическое средство очищения организма. Сыроедение как практика оздоровления йогов.

**Тема 2.9.** Планирование занятий по хатха-йоге

Методика составления плана-конспекта занятия по хатха-йоги. Правила оформления плана-конспекта занятия. Гимнастическая терминология, применяемая при описании упражнений хатха-йоги.

### **Раздел 3. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА СОЧЕТАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ И ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ПИЛАТЕС, КАЛЛАНЕТИКА, БОДИФЛЕКС)**

**Тема 3.1.** Общая характеристика оздоровительной системы пилатес. требования к технике безопасности занимающихся по системе пилатес

История возникновения и развития оздоровительной системы Пилатес. Английская и американская система оздоровительной тренировки.



Философские основы оздоровительной системы Пилатес. Цель и задачи применения упражнений по системе Пилатес. Использование новых направлений в оздоровительной системе Пилатес.

Основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся в учебно-оздоровительных группах по Пилатесу.

### **Тема 3.2.** Оздоровительное действие упражнений системы пилатес

Воздействие занятий Пилатесом на функциональное состояние показателей физического развития и физической подготовленности организма человека. Влияние силовых упражнений и упражнений на растягивание на организм человека.

### **Тема 3.3.** Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес

Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях Пилатесом. Основные и дополнительные принципы системы Пилатес. Особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес. Философские основы системы.

### **Тема 3.4.** Гигиенические требования к питанию для нормализации состава и массы тела

Связь физических упражнений с питанием. Режим питания для коррекции фигуры. Составление рациона питания в зависимости от поставленной цели (снижение массы тела, повышение массы тела; уменьшение, увеличение мышечной массы и подкожного жира).

### **Тема 3.5.** Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы пилатес

Изучение и совершенствование техники выполнения базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес, изучение новых двигательных действий. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы Пилатес. Подбор и составление упражнений в отдельные модули.

### **Тема 3.6.** Структура и содержание занятий по пилатесу

Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия. Элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг. Проведение подготовительной и заключительной частей занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес. Вертикальный Пилатес.

Структура и содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей; преимущественное развитие гибкости; сопряженное развитие силовых способностей и гибкости. Построение и проведение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.

### **Тема 3.7.** Организация и проведение занятий по пилатесу

Построение занятия в соответствии с поставленными задачами. Самостоятельное проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Способы усложнения базовых упражнений системы Пилатес. Использование на занятиях модифицированных упражнений. Применение специального оборудования. Совершенствование техники выполнения модифицированных упражнений системы Пилатес в различных исходных положениях.

### **Тема 3.8.** Планирование занятий по пилатесу

Методика составления плана-конспекта занятия по Пилатесу. Правила оформления плана-конспекта занятия. Гимнастическая терминология, применяемая при описании упражнений по Пилатесу.

### **Тема 3.9.** Разновидности форм организации занятий по пилатесу

Разновидности форм организации занятий («кардио-Пилатес», «силовой Пилатес», «вертикальный Пилатес», Пилатес с дополнительным оборудованием).

### **Тема 3.10.** Структура и содержание занятий по пилатесу для лиц с различным типом осанки

Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различным типом осанки (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка).

### **Тема 3.11.** Особенности проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся. осуществление индивидуального подхода в процессе занятий пилатесом

Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение уровня гибкости и силы мышц. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. Программирование фитнес-занятий. Составление алгоритма проведения занятий с оздоровительной направленностью.

Составление мини-комплексов для начального, среднего и повышенного уровня подготовленности занимающихся. Методические особенности обучения упражнениям. Ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес.

### **Тема 3.12.** Общая характеристика оздоровительных систем калланетик, бодифлекс

Цель и задачи применения упражнений системы Калланетик. Программа силовых движений, направленных на коррекцию фигуры и оздоровление организма. Упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей. Особенности содержания и методики проведения занятий по Калланетике.

Цель и задачи применения упражнений по системе бодифлекс. Программа дыхательных, силовых упражнений и упражнений на растягивание, направленных на коррекцию фигуры и оздоровление организма. Особенности содержания и методики проведения занятий по бодифлексу.

### **Тема 3.13.** Изучение базовых упражнений системы калланетик

Техника выполнения базовых упражнений системы Калланетик: разминочные, для мышц брюшного пресса, для мышц бедер и ягодиц, для тазобедренных суставов, стретчинг. Принципы выполнения упражнений системы Калланетик.

### **Тема 3.14.** Изучение базовых упражнений системы бодифлекс

Техника базовых упражнений системы бодифлекс: «лев», «уродливая гримаса», «боковая растяжка», «оттягивание ноги назад», «сейко», «алмаз», «шлюпка», «кренделек», «растяжка подколенных сухожилий», «брюшной пресс», «ножницы», «кошка».

### **Тема 3.15.** Методические особенности выполнения стретчинга

Понятие о стретчинге. Физические упражнения, комплексы упражнений стретчинга, направленные на растягивание отдельных мышечных групп, повышение уровня гибкости и подвижности в суставах. Изучение и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера. Способы выполнения упражнений стретчинга: динамические пружинистые упражнения, выполняемые в

разминке или основной части занятий, заканчивающиеся удержанием статической позы (комбинированные упражнения).

**Тема 3.16.** Значение дыхательных упражнений при выполнении упражнений по системе бодифлекс

Физиологические механизмы действия дыхательных упражнений. Виды дыхательных упражнений, применяемых в бодифлексе. Этапы дыхания, используемые в бодифлексе.

## **Раздел 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА**

**Тема 4.1.** Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры

Определение понятий «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», «оздоровительная аэробика». История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи. Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой.

Требования, предъявляемые на занятиях к одежде и обуви занимающихся. Профилактика травматизма. Правила оказания доврачебной помощи при травмах.

**Тема 4.2.** Виды и разновидности оздоровительной аэробики

Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики. Классификация оздоровительной аэробики, построенной на основе учета:

- содержания программ занятий (без предметов и приспособлений; с использованием предметов и приспособлений; смешанного типа);
- возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся;
- направления оздоровительной аэробики (гимнастико-атлетическое; танцевальное; циклического характера; направление «восток-запад»; аква-аэробика);
- преимущественного воздействия на развитие различных физических способностей.

Разновидности оздоровительной аэробики: базовая аэробика, аэробика низкой и высокой интенсивности, степ-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, фанк-аэробика, сити или стрит-джем, аэробоксинг, тае-бо, гидроаэробика (аква-аэробика), йога-аэробика (йогаробику), силовая аэробика, стретчинг.

**Тема 4.3.** Построение занятий оздоровительной аэробикой

Базовые шаги оздоровительной аэробики. Аэробные и силовые упражнения. Содержание подготовительной и заключительной частей занятий. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий по оздоровительной аэробике.

#### **Тема 4.4.** Содержание занятий оздоровительной аэробикой

Базовые упражнения (шаги) оздоровительной аэробики и техника их выполнения (низкоударная, высокоударная). Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет. Базовое положение рук. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия. Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

Силовые упражнения и техника их выполнения. Требования, предъявляемые к силовой тренировке со снарядами и без них (количество повторений и серий, масса отягощения, скорость и темп движения, продолжительность пауз отдыха). Статические, динамические и статодинамические двигательные действия. Составление комплексов силовых упражнений воздействующих на мышцы туловища, ног и рук, выполняемых из различных исходных положений с использованием оборудования (резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи ) и без оборудования.

#### **Тема 4.5.** Структура занятий оздоровительной аэробикой

Структура занятий оздоровительной аэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий. Построение занятий по оздоровительной аэробике в зависимости от поставленных педагогических задач. Проведение занятий по оздоровительной аэробике. Жестикуляция как метод управления группой.

#### **Тема 4.6.** Методы хореографии

Методы хореографии (линейный, зигзаг, сложение, блок, фристайл) и их характеристика. Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике.

#### **Тема 4.7.** Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся

Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и

силовой направленности. Управление массой и составом тела. Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой.

#### **Тема 4.8.** Комплексы оздоровительной аэробики

Составление комплексов по базовой аэробике, аэробике низкой и высокой интенсивности, степ-аэробике, фитбол-аэробике, слайд-аэробике, джаз-аэробике, хип-хоп, фанк-аэробике, сити или стрит-джем, аэробоксинг, тае-бо, йога-аэробике (йогаробике), силовая аэробике, стретчинг.

### **Раздел 5. БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ**

#### **Тема 5.1.** Правила безопасного поведения в бильярдном спорте

Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бильярдным спортом.

#### **Тема 5.2.** История бильярдного спорта

Возникновение бильярда. Основные этапы развития. Изменение материально-технического обеспечения в бильярде. Развитие бильярда в России. Перспективы развития бильярдного спорта в Республике Беларусь.

#### **Тема 5.3.** Виды бильярдных игр и правила соревнований в бильярдном спорте

Русский бильярд. Особенности русского бильярда «Пирамида». Правила игры «Свободная пирамида», «Динамичная пирамида», «Комбинированная пирамида».

Американский бильярд. Особенности американского бильярда «Пул». Правила игры «Восьмерка», «Девятка», «Десятка», «14 + 1», «Дуплеты», «Одна луза».

Английский бильярд. Особенности английского бильярда «Снукер». Правила игры.

Условия проведения соревнований по данным разновидностям бильярда.

#### **Тема 5.4.** Технические приемы в бильярдном спорте

Подход, постановка корпуса, оптимальная хватка, кистевые упоры. Способы устранения ошибок в игровой стойке и хватке.

Нахождение точки прицеливания. Нахождение линии остановки битка. Техника прицеливания в точку. Отклонение битка от линии остановки при различных ударах.

Техника выполнения основных ударов: клапшtos, накат, оттяжка. Техника выполнения сложных ударов: дуплет, триплет, боковой винт. Техника выполнения особо сложных ударов: карамболь, абриколь, оборотный, дуговик. Практическое исполнение всех видов бильярдных ударов.

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) – цели и задачи. Основные средства и методы развития ОФП и СФП. Роль средств различных видов спорта в ОФП бильярдиста.

Значение психической подготовки для физической и технической подготовленности бильярдиста, противостояния предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам. Особенности психической подготовки, ее построение, средства и методы в бильярде. Цель и задачи психической подготовки в бильярде.

## **Раздел 6. ШЕЙПИНГ**

### **Тема 6.1. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры**

Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры. Тенденции развития шейпинга. Социальные основы шейпинга.

Создание и организация работы современных профессиональных клубов. Классический шейпинг. Направления в оздоровительном фитнесе, базирующиеся на шейпинге. Особенности проведения занятий по шейпингу.

### **Тема 6.2. Шейпинг-питание**

Особенности питания при занятиях шейпингом. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты и режим питания при занятиях шейпингом. Управление массой и составом тела. Питание при катаболической и анаболической тренировке.

### **Тема 6.3. Особенности методики проведения занятий по шейпингу**

Общие правила составления программ тренировки. Индивидуализация программ. Этапы тренировки в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм). Виды тренировок в шейпинге: катаболическая и анаболическая. Методика проведения занятий по шейпингу с разными возрастными группами населения.

### **Тема 6.4. Методика составления катаболической и**

анаболической тренировок

Основные требования к построению катаболической тренировки. Очередность упражнений по областям воздействия в катаболической тренировке: бедро спереди, бедро сзади, бедро внутри, дополнительная область воздействия на мышцы бедра, бедро сбоку, ягодичные мышцы, пресс сверху, пресс снизу, косые мышцы живота, дополнительная область воздействия на мышцы пресса, дополнительная область воздействия на мышцы спины, голени, рук.

Основные движения при катаболической тренировке. Составление комплексов упражнений при катаболической тренировке.

Основные требования к построению анаболической тренировки. Очередность областей воздействия в анаболической тренировке, количество повторений, количество подходов, интервалы отдыха. Составление комплексов упражнений, для развития силовых способностей, включающих упражнения для сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, сгибателей и разгибателей рук, мышц груди, спины, икроножных мышц.

Методика проведения катаболической и анаболической тренировки в одном занятии в зависимости от процентного соотношения жира в организме занимающихся.

### **Тема 6.5. Особенности антропометрического тестирования, функционального состояния и физической подготовленности**

Проведение антропометрии. Измерение продольных и обхватных размеров (обхват запястья, шеи, груди, талии, ягодиц, бедер, голени, щиколотки, плеча), кожно-жировых складок (на уровне головки 3-го пальца правой руки, сверху на предплечье, на плече, на животе сверху и снизу, на плече сзади, на спине сверху и снизу, на туловище сбоку, на бедре сбоку, спереди, сзади и внутри, на голени). Общие требования к условиям измерений.

Измерение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка функциональных возможностей организма, порядок проведения тестов. Измерение жизненной емкости легких, пульсометрия, ортостатическая и клиностатическая пробы.

Тестирование уровня развития физических качеств (выносливость, сила, гибкость, быстрота, координационные способности). Двигательные тесты: поднятие ног из исходного положения лежа на спине; глубокие приседания; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; поднятие туловища из исходного положения лежа на спине; наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; проба Ромберга; динамометрия; бег 60м; бег 1000м.



## **Раздел 7. БОДИБИЛДИНГ**

### **Тема 7.1. Общие основы теории бодибилдинга**

История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уэйдера, революционная система М.Ментзера. Терминология в бодибилдинге.

Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию и спортивному инвентарю. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.

### **Тема 7.2. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью**

Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Направленность занятий в зависимости от используемых силовых методик. Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами.

Планирование тренировочного процесса. Виды планирования. Факторы, определяющие организацию тренировочного процесса. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение силы мышц. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. Программирование фитнес-занятий. Составление алгоритма проведения занятий с оздоровительной направленностью.

### **Тема 7.3. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки**

Начальные периоды обучения в бодибилдинге.

Первый период: методика постоянно увеличивающегося отягощения, методика «читинга», методика пикового напряжения.

Второй период: методика форсированных повторений, методика супер серии, методика продолженных напряжений.

Третий период: методика «трисета», методика «21», методика частичного уменьшения веса, методика частичных повторений.

Четвертый период: методика «отдых–пауза», методика статических напряжений, методика «негативных» повторов, методика круговой тренировки, методика «100 повторений», методика приоритета.

### **Тема 7.4. Средства восстановления при занятиях бодибилдингом**

Медикоментозные (витаминные и минеральные добавки, фармакологические средства, разрешенные Международным олимпийским комитетом) и эргогенные средства восстановления.

Рациональное и сбалансированное питание. Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты и режим питания при занятиях оздоровительной физической культурой. Регуляция массы тела.

### **Тема 7.5.** Базовые упражнения для отдельных мышечных групп

Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие:

- мышц бедра (приседания со штангой на плечах, жим ногами в тренажере);
- двуглавой мышцы бедра (сгибание бедра на тренажере, тяга штанги на прямых ногах);
- мышц голени (сокращение мышц голени на тренажере);
- мышц груди (жим штанги, лежа на горизонтальной скамейке);
- мышц спины (подтягивание широким хватом, тяга штанги в наклоне к поясу);
- дельтовидных мышц (жим штанги от груди);
- двуглавой мышцы плеча (подъем штанги на бицепс);
- трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях);
- мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа).

### **Тема 7.6.** Специальные упражнения для отдельных мышечных групп

Изучение техники выполнения специальных упражнений по бодибилдингу: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сеты», система М.Ментзера, система Ч.Атласа, система Б.Гофмана, система Д.Вейдера. Составление мини-комплексов для занимающихся с низким, средним, высоким уровнем подготовленности. Методические особенности обучения упражнениям.

Изучение основных специальных упражнений направленных на развитие:

- квадрицепса: приседания со штангой в разножке, выпрямление квадрицепса на тренажере, приседания на тренажере «Гаккендшмидта», приседания «сумо», приседания «сестренка»;
- двуглавой мышцы бедра: наклоны со штангой на прямых ногах, сгибание бедра на тренажере «бицепс стоя», приседания на одной ноге;
- голени: подъем на голень из положения сидя, голень на тренажере «ослик», толкание носками платформы на голень на тренажере «жим ногами»;
- мышц груди: жим гантелей на горизонтальной скамейке, жим гантелей на наклонной скамье под углом  $45^{\circ}$ , разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на скамье под углом  $45^{\circ}$ , сведение блоков на тренажере «кроссовер»;

- мышц спины: тяга блока к груди, тяга блока за голову; тяга горизонтального блока к животу;
- дельтовидных мышц: разведение рук с гантелями в стороны, попеременное отведение блока в сторону каждой рукой;
- двуглавой мышцы плеча: подъем на бицепс с блоком через пюпитр;
- трехглавой мышцы плеча: «французский» жим лежа;
- мышц брюшного пресса: подъем ног из положения в висе.

### **Тема 7.7.** Упражнения с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах

Приседания с гантелями в разножке, попеременная тяга гантели в наклоне каждой рукой, жим «Арнольда», подъем гантелей на бицепс «Зотман», «французский» жим с гантелями.

Приседания со штангой на груди, тяга Т-штанги, жим со штангой от груди на скамье под углом  $45^{\circ}$ , жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс обратным хватом, жим штанги на горизонтальной скамье узким хватом.

Упражнения на тренажерных устройствах: жим ногами; сгибание двуглавой мышцы бедра; тяга верхнего блока; отведение плеча; подъем на бицепс в «Бицепс машине»; «французский» жим, сидя; подъем на мышцы голени, стоя; сгибание и разгибание туловища «складной ножик».

### **Тема 7.8.** Упражнения на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей

Методика направленного развития силовой выносливости. Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей. Упражнения для мышц рук и ног, брюшного пресса, груди, спины. Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением. Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых качеств с использованием отягощений и тренажеров. Основные методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод «экстенсивного», «интенсивного» воздействия, метод повторных усилий «до отказа», метод динамических усилий. Комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки.

Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие собственно-силовых способностей: жим ногами, становая тяга, «армейский» жим, подъем штанги на бицепс, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с дополнительным отягощением, сгибание и разгибание туловища с дополнительным отягощением.

### **Тема 7.9.** Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения

Базовый комплекс упражнений для детей, мужчин, женщин.

Базовый комплекс упражнений с использованием сплит-программы для подготовленных занимающихся.

Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с астениками, нормостениками, гиперстениками.

**Тема 7.10.** Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом

Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом. Антропометрические измерения, тесты, определяющие уровень развития функциональных систем и физической подготовленности спортсменов. Ведение дневника самоконтроля. Противопоказания к занятиям бодибилдингом.

Характеристика видов контроля. Содержание контроля. Основные средства к подбору методик и тестов, применяемых для оценки различных качеств и способностей бодибилдеров.

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ**

1. Компьютерная презентация №1. Презентация различных видов ОФК, культивируемых на кафедре.
2. Компьютерная презентация №2. Этапы развития оздоровительной аэробики.
3. Видеофильм №1. Низкоударные и высокоударные шаги базовой аэробики.
4. Видеофильм №2. Средства развития силовых способностей.
5. Видеофильм №3. Фанк-аэробика.
6. Видеофильм №4. Йога-дипика.
7. Видеофильм №5. Йога для начинающих; йога для подготовленных.
8. Компьютерная презентация №3. Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес.
9. Видеофильм №6. Классический Пилатес, танцевальный Пилатес, Пилатес мат, Пилатес пауэр-бол.
10. Видеофильм №7. Калланетика.
11. Видеофильм №8. Бодифлекс.
12. Видеопрограмма №9. Комплекс упражнений катаболической тренировки для начинающих.
13. Видеопрограмма №10. Развитие силовых способностей.
14. Видеопрограмма №11. Комплекс упражнений катаболической и анаболической тренировки в одном занятии.
15. Видеопрограмма №12. Комплекс упражнений катаболической тренировки для среднего уровня подготовленности.
16. Видеопрограмма №13. Развитие силовых способностей в анаболической тренировке с дополнительным оборудованием.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **ОСНОВНАЯ**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Иванова, О.А. Занимайтесь ритмической гимнастикой / О.А. Иванова, И.Н. Шаробарова. – М.: Советский спорт, 1988. – 64 с.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
5. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –

- Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.
6. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.
7. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
8. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
9. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.
10. Барлоу, У. Техника Александра: осанка / У. Барлоу // Будь здоров! – 1995. – № 9. – С. 66–71.
11. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Трогаш. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 238 с.
12. Верховский, Ф.А. Позвоночник – «древо жизни» / Ф.А. Верховский // Физкультура и спорт. – 1996. – № 7. – С. 9–10.
13. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья: учеб. пособие / С.Н. Власенко. – Минск: Академия физ. воспитания и спорта Республики Беларусь, 1992. – 99 с.
14. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
15. Мисуна, Г.Я. Бильярд / Г.Я. Мисуна. – М.: АСТ, 2008. – 299 с.
16. Калашников, Е.А. Мастер бильярда / Е.А. Калашников. – М.: Цитадель, 2001. – 416 с.
17. Теория бильярдной игры / А. И. Леман. – Изд.2-е, доп. – М.: Рольф; Айрис Пресс, 2001. – 288 с.
18. Американский бильярд / М.А.Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 576 с.
- 19.Русский бильярд / авт.-сост. М.А.Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 384 с.
- 20.Спортивный бильярд: Полное руководство по игре / В.А.Капралов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 320 с.
- 21.Теория и методика спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие / Составитель Ю.Н.Бойко. – Могилев: МГУ им А.А.Кулешова, 2001. – 92 с.
22. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Учебное пособие. (Перевод с эстонского). Таллиннский педагогический институт им. Э. Вильде - Таллин, 1975.
23. Ингстрем А. В лесу и на опушке (для учителя). - М., ФиС, 1979.
24. Кивистик А. Сборник заданий по спортивному ориентированию. - Тарту, 1969.

25. Кивистик А. О теории и практике дистанций спортивного ориентирования. - Тарту, Тартуский гос. Ун-т, 1975.
26. Кивистик А. О технике и тактике в спортивном ориентировании. - Тарту, Тартуский гос. Ун-т, 1979.
29. Колесникова А. В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М, ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
30. Костылев В. Я. Размышления о процессах ориентирования. - М., 1999.
31. Костылев В. Я. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. - М., 1996.
32. Константинов Ю. С, Глаголева О. Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
33. Красильников В. В. Подготовка и проведение соревнований по спортивному ориентированию для детей и молодежи. - Минск, РЦДЮТЭ, 2000.
36. Куприн А.М. С картой и компасом. - М., 1981.
37. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. - М., Просвещение, 1980.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и методика.– 2002. – 232 с.
2. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М.: Астрель, 2007. – 272 с.
3. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.
4. Остин, Д. Пилатес для всех / Д. Остин. – Минск: Попурри, 2004. – 317 с.
5. Бах, Б. Йога и здоровье / Б.Бах. – М.: АСТ, 2006. – 62 с.
6. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б.Аров. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
7. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогалатес / С.Вейдер. – М.: ЭКСМО, 2008. – 263 с.
8. Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. – СМинск: Польша, 1982. – 144 с.
9. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
10. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Менхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
11. Минх, А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А.А. Минх. – М.: Медицина, 1976. – 386 с.
12. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96 с.

13. Муравов, Н.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / Н.В. Муравов. – Киев: Здоровье, 1973. – 129 с.
14. Бильярд для всех: Пул и карамболь / Р. Бирн; Под ред. А.Л.Лошакова. – М.: Гранд, 1998. – 400 с.
15. Бильярдный спорт / В. И. Гофмейстер. – М.: Айрис Пресс; Рольф, 2001. – 192 с.
16. Прохорцев, И.В. Современная шейпинг-парадигма / И.В. Прохорцев. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 120 с.
17. Артамонов, В.Н. Кардиогемодинамика у девушек, занимающихся шейпингом / В.Н. Артамонов. - М.: Академия, 1998. – 48 с.
18. Иващенко, Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровья, 1988. – 160 с.
19. Барков, В.А. Атлетизм для всех / В.А.Барков. – Минск: Полымя, 1993. – 152 с.
20. Бельский, И.В. Магия культуризма / И.В.Бельский. – Минск: Мога-Н, 1994. – 306 с.
21. Бомбела, Ю. Железный мир // Ю.Бамбела. – М.: Русское издание, 2006. – №7. – 75 с.
22. Бомбела, Ю. Железный мир // Ю.Бамбела. – М.: Русское издание, 2006. – №8. – 70 с.
23. Бомбела, Ю. Железный мир // Ю.Бамбела. – М.: Русское издание, 2006. – №9. – 78 с.
24. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт. – М.: Астрель, 2002. – 256 с.
25. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
26. Бухаров, Е.Ф. 10000 советов. Бодибилдинг / Е.Ф.Бухаров, К.К.Альциванович. – М.: АСТ, 2007. – 352 с.
27. Коннорс, Э. Энциклопедия бодибилдинга / Э.Коннорс. – М.: Фаир-ПРЕСС, 2000. – 384 с.



### 3.УЧЕБНЫЙ БЛОК

#### ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

**Конспекты лекций учебной дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры» специальности  
1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»**

Раздел 1. Оздоровительная аэробика.

Тема 1.1. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

Ключевые понятия. «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», «оздоровительная аэробика».

План лекции. История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи. Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой. Профилактика травматизма.

Текстовый материал лекции.

Оздоровительная аэробика - одно из средств оздоровительной физической культуры и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться, это - оздоровление организма занимающихся.

Термин "аэробный" означает "живущий в воздухе" или "использующий кислород". Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени.

Термин "аэробика" был впервые введен К.Купером в 1960 году. Происхождение его идет от слова "аэробный", то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. К.Купером была предложена очковая, строго дозированная система физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи). Автор предложил четкую и логично построенную систему самооценки с помощью таблиц, которые позволяют достаточно точно оценить свое физическое состояние и тот прогресс, которые приносят ему регулярные физические упражнения. "Возрастные" таблицы К.Купера делают аэробику доступной практически для всех контингентов населения. Именно аэробный характер физических упражнений придает им особую оздоровительную ценность.

Сначала К.Купер в своей системе оздоровительных занятий предлагал только циклические виды спорта, но вскоре он расширил диапазон применяемых средств и наряду с другими включил в нее гимнастическую аэробику. В то время, как джаз-гимнастика охватывает Европу, в Америке бурно развивается направление под названием "аэробические танцы". Известные актрисы Джейн Фонда, Синди Ром, Марлен Шарель и другие ведут

телевизионные аэробические программы. Их высокое актерское мастерство и двигательная культура способствуют популяризации танцевальной аэробики. В конце 80-х годов и в начале 90-х появляются новые виды аэробики, такие как степ, слайд, резист-а-бол, аква-аэробика и другие.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившимся в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки. Разнообразие и постоянное обновление программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяет аэробике на протяжении двух десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры. Использовать ее для подготовки спортсменов различных специализаций и выделить в самостоятельный вид спорта - спортивную аэробику.

Цель оздоровительной аэробики:

Совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.
8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
9. Повышение интереса к занятиям оздоровительной аэробикой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Силовые упражнения в аэробике предназначены для укрепления основных групп мышц: ног, рук, спины, живота, а также развивают подвижность в суставах. Являются неотъемлемым компонентом тренировки.

Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой

Аэробными упражнениями не следует заниматься:

- при любом инфекционном заболевании;
- после недавно перенесенного сердечного приступа (ишемическая болезнь сердца – ИБС) или при другом нарушении деятельности сердца;
- при высоком артериальном давлении (АД);
- при тяжелых формах диабета;
- при чрезмерной полноте;
- при тяжелых психических заболеваниях;
- при врожденных пороках сердца;
- при гипертонической болезни;
- при аневризме сердца и крупных сосудов;
- при других стойких нарушениях сердечного ритма, усиливающихся при физической нагрузке;
- при бронхиальной астме;
- при заболеваниях почек с признаками почечной недостаточности;
- при болезни желез внутренней секреции со значительным нарушением их функций;
- при заболеваниях опорно-двигательного аппарата с резко выраженными болевыми синдромами;

Профилактика травматизма.

Немаловажное значение также имеет продолжительность одного занятия, которая может варьироваться от 40 до 80 минут. Следует тщательно взвешивать возможности занимающегося и выбирать уроки, время проведения которых более всего соответствует уровню его подготовленности. В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Во всех упражнениях запрещены баллистические «хлестообразные», «рывковые» движения.

Ссылки на литературные источники, приведенные в рабочей программе дисциплины.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Иванова, О.А. Занимайтесь ритмической гимнастикой / О.А. Иванова, И.Н. Шаробарова. – М.: Советский спорт, 1988. – 64 с.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

Тема 1.2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики

Ключевые понятия. Ооздоровительная, спортивная и прикладная аэробика .

План лекции:

Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики. Классификация оздоровительной аэробики, построенной на основе учета:

– содержания программ занятий (без предметов и приспособлений; с использованием предметов и приспособлений; смешанного типа);

– возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся;

– направления оздоровительной аэробики (гимнастико-атлетическое; танцевальное; циклического характера; направление «восток-запад»; аква-аэробика);

– преимущественного воздействия на развитие различных физических способностей.

Разновидности оздоровительной аэробики.

Текстовый материал лекции.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Самоназвание здесь подсказывает смысл и цели занятия оздоровительной аэробикой – для улучшения самочувствия и здоровья человека. Она представляет собой одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Существует классификация оздоровительной аэробики, учитывающая возраст и уровень подготовки:

для дошкольников, школьников, юношеского возраста, молодежного, среднего и старшего возрастов;

по полу: для женщин и мужчин, а также для женщин, ожидающих рождения ребенка;

по уровню подготовки: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.

Е.С. Крючек выделяет такие разновидности оздоровительной аэробики:

аэробика высокой интенсивности (High impact) – занятие с активным использованием прыжков и бега. Рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности;

аэробика низкой интенсивности (Low impact) – занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами;

фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений;

сити, или стрит-джем (City (street)-jam) – в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера. По мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений;

степ-аэробика (Step-up) – выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема;

слайд-аэробика (Slide) – упражнения выполняются на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца;

фитбол (резистбол) (Fitbol) – занятия с использованием большого специального мяча, на котором выполняются упражнения сидя и лежа;

аэробоксинг, тае-бо (aeroboxing-tae-bo) – разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей;

гидроаэробика (aqua-aerobics) – занятия, проводимые в воду (бассейне) разной глубины;

фитнес, силовая аэробика (Fitness, Workout) – занятие, в котором для разогревания используются танцевальные аэробные упражнения. В основной части урока выполняются упражнения силовой направленности (с гантелями, бодибарами, на тренажерах). Комбинация различных типов упражнений проводится как «круговая тренировка».

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, для беременных, фанк, сити-джем, гидроаэробика);

2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);

3) программы смешанного типа (аэробоксинг, каратэбика, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

Такое разнообразие создает проблемы в дозировании физических нагрузок, так как все вышеперечисленные виды существенно отличаются друг от друга по многим показателям и прежде всего по величине тренировочного воздействия, которое они оказывают на организм занимающегося.

Характерным признаком оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на

определенном уровне работа кардиореспираторной системы. Показателем тренированности данной системы является максимальное потребление кислорода. Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, достигаемая в процессе аэробных тренировок. Она должна быть такой, чтобы определенное количество времени тренировки частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в так называемой «целевой зоне пульса»: это 60-90% от максимальной ЧСС. Нагрузки умеренной интенсивности для большинства людей с невысоким уровнем физической подготовки соответствуют быстрой ходьбе.

Другие спортивные врачи рекомендуют интенсивность оздоровительных упражнений, обеспечивающих 65-80% частоты пульса от максимальной ЧСС.

Каждый занимающийся должен научиться определять пульс сначала в состоянии покоя. Кроме того, знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 ударов в минуту. Значит, оптимальный пульс составит 140-160 ударов в минуту. И его следует поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью четыре раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце. Хороший способ проверки «тест разговором». Если во время занятий ты можешь продолжать разговор, значит, интенсивность допустимая. Если ощущаешь сбой в дыхании и с трудом способна поддержать разговор, значит, нагрузка выше допустимой.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности.

#### ПРИКЛАДНАЯ АЭРОБИКА

В сфере производственной и профессионально-служебной деятельности сформировался вид непосредственно прикладной по отношению к трудовой деятельности. Данный вид физической культуры тоже создает оздоровительный эффект, но в определенной мере лимитирован особенностями непосредственной подготовки и участием в избранной трудовой деятельности.

Данный вид аэробики получил распространение во многих сферах человеческой деятельности. Еще в 1980-е годы в Советском Союзе прикладная аэробика использовалась для улучшения производственных показателей чабанов в Казахстане, которым много приходится передвигаться верхом на лошадях, а женщинам вручную доить коров, верблюдов и других животных.

Крупной теоретической проблемой прикладная аэробика продолжает оставаться в авиа-космической медицине.

На крупных производствах с длинным конвейерным циклом новых работников готовят к выполнению определенных операций заранее, используя специальные аэробные упражнения, способствующие развитию

быстроты и точности работы рук, пальцев, а также органов зрения, реакцию, выносливость, психологическую устойчивость и т.д.

Прикладная аэробика используется в качестве дополнительного средства подготовки спортсменов (например, аэробоксинг), в производственной

гимнастике, лечебной физкультуре (кардиофанк), в различных рекреационных мероприятиях типа шоу-программ, групп поддержки спортсменов, черлидинга и т.п.

Основы прикладной аэробики заимствованы из системы оздоровительных занятий.

Виды аэробики данного направления пока не нашли достаточного научного обоснования, однако представляют интерес для специалистов.[9]

В спорте занятия прикладной аэробикой могут использоваться спортсменами разных видов спорта для разминки, общей и специальной физической подготовки, для эмоциональной разрядки.

Данное направление аэробики актуально для реабилитации, то есть занятий с лицами, имеющими постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, может иметь лечебную, профилактическую и спортивную направленность (спорт инвалидов).

Не менее важным является и широкое использование видов аэробики, направленных на широкое вовлечение всех слоев населения в активный отдых, сопровождающийся развлечением с физическими нагрузками

Неизменным успехом у молодежи пользуются бокс-аэробика, каратэ-аэробика и другие, имитирующие единоборства. Они хорошо развивают быстроту реакции, координацию движений, выносливость. И вместе с тем снижают агрессивность (так как человек «сжигает» эмоции вместе с адреналином), что полезно (но, к сожалению, редко практикуется на трибунах наших стадионов), например, среди болельщиков во время жарких спортивных схваток и в перерывах между таймами. Видимо, такие виды аэробики следует вводить организованно, с участием профессиональных спортивных врачей.

## СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Она возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Спортивная аэробика – это вид спорта, официально признанный в 1995 году, когда была избрана Международная федерация аэробики. В 2006 году в Сан-Диего (США) проведен первый чемпионат мира по спортивной аэробике.

В этом виде спорта спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп. Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

Спортивную аэробику относят к «сложнокоординированному, ациклическому виду спорта с атлетической направленностью, соревновательная программа которого сочетает высокоинтенсивные движения под музыкальное сопровождение, акробатические упражнения и упражнения на силу и гибкость».

Это чрезвычайно сложный, почти экстремальный вид спорта, по затратам физических сил его сравнивают с бегом на 800 метров, который является примером экстремальной физической деятельности в зоне смешанного (аэробно-анаэробного) энергетического обеспечения. Выполнение упражнений вызывает глубокие функциональные сдвиги в организме спортсмена и сопровождается аритмичным дыханием.

Несмотря на пока что невысокую популярность, спортивная аэробика с каждым годом привлекает все большее число в ряды своих поклонников. Организует работу в этом направлении Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики.

Существует несколько вариантов правил соревнований по спортивной аэробике, имеющих как общие положения, так и различия. Федерация аэробики России развивает два направления: по версии ФИЖ и ФИСАФ.

По версии ФИЖ соревнования проходят по пяти программам: индивидуальное выступление мужчин и женщин, выступление смешанных пар, троек и групп (6 спортсменов). Для определения победителей суммируются оценки, выставленные за артистизм, исполнение и сложность упражнения.

По версии ФИСАФ спортсмены могут выступать в четырех видах программы (соло мужчины, соло женщины, смешанные пары, тройки). В программу включаются два типа обязательных упражнений: «Махи», «Упражнения на силу мышц брюшного пресса», «Прыжки в стойку ноги врозь и затем ноги вместе». Каждое упражнение должно быть повторено четыре раза подряд и полностью соответствовать заданной модели. Второй тип обязательных упражнений – это элементы, выбираемые спортсменами из предложенного организаторами соревнований перечня. Судьи оценивают в баллах артистичность и исполнительское мастерство спортсменов.

Таким образом, аэробика как вид спорта является составной частью физической культуры. В ней используются специфические средства и методы спортивной тренировки, а также система подготовки к соревновательной деятельности.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что аэробика относится к таким видам физической нагрузки, которые требуют наличия в организме значительных запасов кислорода в течение продолжительного времени. В результате увеличения потребления кислорода происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму.



В настоящее время массовой гиподинамией и дороговизны качественных снарядов для регулярных занятий спортом это особенно актуально. Двигательная активность, достигаемая при помощи занятий аэробикой, достаточно надежное и доступное средство для нормального функционирования организма, укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Самостоятельные направления аэробики, такие как оздоровительная, прикладная и спортивная, обусловлены специфическими целями и задачами, решаемыми в различных видах современной танцевальной аэробики.

Ссылки на литературные источники, приведенные в рабочей программе дисциплины.

1.Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. М., 1987.

2.Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П. М., 2002.

### Тема 1.3. ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Ключевые понятия. Базовые шаги .Основная ,подготовительная, заключительная часть.

План лекции.

Базовые шаги оздоровительной аэробики. Аэробные и силовые упражнения. Содержание подготовительной и заключительной частей занятий. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий по оздоровительной аэробике.

Текстовый материал лекции.

Среди специалистов, работающих в области оздоровительной аэробики, нет единства мнений по количеству основных (базовых) шагов, составляющих основу оздоровительных занятий. Одни насчитывают от 2 до 4, другие от 6 и более. Поэтому за основу мы приняли выделенные в спортивной аэробике 7 базовых шагов, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики. К ним относятся:

Подъем колена (Knee lift, Knee up).

Мах (Kick).

Low kick .

Выпад (Lunge).

Шаг (March).

Бег (Jog).

Joging

Скип (Skip, Flick, Kick).

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

Темп музыки в подготовительной части не превышает 120-130 ударов в минуту. Разминка составляет около 10-15% от продолжительности всего занятия (если длительность урока 60 минут, разминка проводится 10-12 минут). Подготовительная часть занятия (разминка) включает в себя два блока: разогрев и стретчинг.

Разогрев состоит из несложных в координационном плане движений, выполняемых с невысокой амплитудой. Разминку следует начинать, используя движения, в которых задействованы большие мышечные группы - обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягивания и т. д.). Нет необходимости говорить о дозировке выполнения тех или иных движений, важнее использовать понятие целесообразности длительного применения однотипных движений, понижающих интерес занимающихся к занятию. Используя эти упражнения с применением различных средств повышения интенсивности движений, необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3-5 минут. При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки. Ощущение теплоты и появление лёгкой испарины служит сигналом к возможности использования упражнений динамического стретчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся благодаря движениям в темпе музыкального сопровождения. В период выполнения упражнений предстретчинг интенсивность разминки несколько снижается, тем не менее важность использования упражнений, растягивающих основные мышечные группы, которым предстоит во время основной части занятия принимать на себя основную нагрузку, объясняется необходимостью предотвращения возможных травм.

Во время проведения стретчинговой части разминки следует основное внимание уделять технически правильному выполнению позиций и «прочувствованию» растягивания мышечной группы, для которой используется данное положение.

Не следует использовать резкие, рывковые движения; необходимо плавное, с небольшой амплитудой «натягивание» мышечных волокон растягиваемой мышцы. В стретчинг-позициях следует минимизировать силовую нагрузку на части тела, принимающие непосредственное участие в удержании позы, используя перемещение общего центра масс.

В основной части урока необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».

2. Повышения функциональных возможностей различных систем организма.

3. Повышения расхода калорий при выполнении дыхательных упражнений.

Продолжительность основной части от 20 до 40 минут. Темп музыки в этой части занятия до 160 ударов в минуту.

Основная часть четко разделяется на блоки аэробной нагрузки (кардиоблок) и силовой нагрузки (силовой блок). Продолжительность каждого составляет приблизительно 50 \%. В кардиоблоке могут быть использованы различные виды аэробики: классическая, танцевальная, кикбоксинг-аэробика, степ-аэробика и др. Силовой блок представляет собой упражнения кондиционной гимнастики (фитнесс-гимнастики) с отягощением, амортизаторами и без них, круговую тренировку на силу и др.

До сих пор среди специалистов ведётся спор, какой тип основной части является наиболее эффективным — «кардиоблок - силовой блок» или «силовой блок - кардиоблок». Некоторые специалисты

рекомендуют использовать в основной части урока только один блок. По-видимому, всё определяется целями и задачами. Если акцент смещается в пользу силовой тренировки, то рекомендуется начинать основную часть именно с силового блока; если в пользу воспитания выносливости, то с кардиоблока. Серийное чередование силового и кардиоблоков с использованием различного оборудования и без него называется Interval-тренировка. Также в основной части занятия можно выполнять упражнения, двигаясь от одной станции к другой по кругу (круговая тренировка).

Место силовых упражнений в занятии во многом определяется стремлением выполнять их на фоне оптимального состояния центральной нервной системы. При этом лучше происходит формирование и совершенствование нервно-координационных отношений, которые обеспечивают рост мышечной силы. Если же силовые упражнения выполняются, когда человек утомлен предшествующей работой, то возбудимость центральной нервной системы оказывается сниженной. В этом случае условнорефлекторная деятельность протекает менее успешно, и рост силы происходит не столь быстро. Силовые упражнения наиболее эффективны, если они отнесены к началу основной части занятия (Зациорский, 1970). Однако инструкторы в аэробике часто идут на компромисс - переносят силовой блок во вторую половину основной части, делая акцент на воспитание выносливости и одновременно решая задачу общей силовой подготовки или силовой выносливости.

В аэробном блоке выделяют несколько составляющих. Это так называемая «аэробная разминка» продолжительностью 3-10 минут, в которой выполняют базовые элементы средней интенсивности. Затем — «аэробный пик» продолжительностью 10-20 минут с наибольшей кардионагрузкой. Основными средствами являются бег, прыжки, махи и прочие элементы

«аэробной хореографии» высокой интенсивности. Последний фрагмент аэробного блока-это первая «аэробная заминка», его продолжительность 2-5 минут. Основная задача — постепенное снижение физической нагрузки. Для ее решения используются базовые шаги, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками.

Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники:

1. Низкая интенсивность характеризуется выполнением малоамплитудных движений с небольшим сопротивлением при использовании сверхнизкой ударной нагрузки. ЧСС рабочая = 60-74% ЧСС максимальной (120-148 уд./мин).

2. Средняя интенсивность характеризуется выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высокой ударной нагрузки. ЧСС рабочая = 68- 84% ЧСС максимальной (136-168 уд./мин).

3. Высокая интенсивность характеризуется выполнением движений с большой амплитудой или большим сопротивлением, или скоростью при использовании высокой ударной нагрузки. ЧСС рабочая = 77-100% ЧСС максимальной (154-200 уд./мин).

Следует помнить, что на протяжении всего аэробного блока ЧСС должна оставаться в зоне 60-80 % от ЧСС max. Именно в этой зоне частота пульса может слегка повышаться и снижаться, достигая максимальной в «аэробном пике».

Силовой блок занятия выполняется в положениях стоя, сидя и лёжа, отсюда и его название, которое было позаимствовано из занятий борьбой или балетом - балетом. Длительность партерной части, как правило, составляет от 10 до 20 минут.

Выделяют несколько разновидностей силового блока:

1. ABS - силовая тренировка для мышц спины и живота.
2. ABL - силовая тренировка для мышц ног (ягодицы, бедра) и живота.
3. Upper Body - силовая тренировка для мышц рук, груди и живота.
4. Body Sculpt-силовая тренировка для всех мышечных групп. Все вышеперечисленные виды силовой тренировки можно выполнять с использованием различного оборудования и инвентаря.

Партерная часть состоит из набора силовых упражнений с чётко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определённые мышечные группы. Амплитуда и темп выполнения упражнений взаимосвязаны с избранной методикой развития или поддержания силы. Как правило, используются упражнения статодинамического характера, выполняемые в режиме лёгкой, средней и тяжёлой нагрузки. Дозирование нагрузки осуществляется также длиной рычага (управление моментом силы).

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить ЧСС до уровня близкого к норме. Заключительная часть урока включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в

положении стоя, лёжа, сидя на полу (в партере). Программу упражнений на гибкость следует строить со сбалансированной нагрузкой на все суставы. Особое внимание обращается на растягивание мышц, участвующих в предыдущей работе: икроножная, камбаловидная мышца, четырёхглавая мышца бедра и мышцы разгибатели бедра.

Не следует забывать об упражнениях на расслабление. Движения с расслаблением используются как в действиях руками, туловищем, так и в крупных элементах движения (например, в наклонах). Неумение расслабляться, излишняя скованность является, прежде всего, признаком плохой координации движений. С физиологической точки зрения конкретными причинами этого могут быть тоническая напряжённость, недостаточная скорость расслабления мышц. Различного рода потряхивания руками, ногами также способствуют расслаблению и более быстрому восстановлению после физической нагрузки.

Ссылки на литературные источники, приведенные в рабочей программе дисциплины.

1. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и методика.– 2002. – 232 с.

Тема 1.7. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся

Ключевые понятия. Возрастная категория. Физическое состояние занимающихся.

План лекции. Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности. Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой.

Существует также классификация оздоровительной аэробики для занимающихся разного возраста и уровня подготовленности:

1. Для дошкольников, школьников, юношеского возраста, для взрослых - молодежного, среднего и старшего возрастов
2. По полу: для женщин (для беременных), для мужчин
3. По уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.

Выбор упражнений для конкретного занятия зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

## Раздел 2. Хатха-йога

Тема 2.1. Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы  
Ключевые понятия. Управление сознанием, управление дыханием (пранаямы) и физические позы (асаны).

План лекции. История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги. Понятия «йога» и «хатха-йога». Воздействие хатха-йоги на организм человека. Хатха-йога как средство физической культуры в системе организованного физического воспитания населения

Текстовый материал.

Йога — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик. Основные направления йоги — это раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога. История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.), изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственный ей ритуал. Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «Риг-веде»

### ЧТО ТАКОЕ ХАТХА-ЙОГА

Хатха-йога – санскрите означает «единение посредством целенаправленных усилий», приводит к равновесию и укреплению тела посредством физических усилий, но включает также и духовный элемент, который содержится во всех ветвях йоги. Физический элемент, укрепляющий тело, в соединении с духовным элементом – вот что привлекает в хатха-йоге. Хатха-йога предоставляет эффективные возможности использования физических поз для удовлетворения потребности в энергии. Она помогает сделать тело сильным и здоровым. Она использует дыхательные упражнения, чтобы успокоить эмоции. Она содействует умственной концентрации, что ведет к укреплению разума. Упражнения хатха-йоги состоят из трех частей: управление сознанием, управление дыханием (пранаямы) и физические позы (асаны).

Все три части необходимо развивать совместно, поскольку ни одна невозможна без двух других. Нельзя осваивать управление сознанием не приняв определенной позы и не прибегая к дыханию, и точно так же невозможно дышать или принимать какую-либо позу без наличия сознания. Наша главная цель – направлять сознание в равной степени во всей части нашего тела, то есть наиболее полно одушевить наше тело. Тем самым мы получаем возможность управлять положительной и отрицательной энергией. Вместе с выполнением упражнений мы познаем силу сознания. Мы даже обретаем способность по собственному желанию создавать потоки энергии и простой концентрацией мысли направлять их в любую точку тела.

Посредством длительных упражнений сознание может расширить возможности нервных клеток и превратить их в проводник тока высшего порядка. Естественно, для достижения такого состояния требуется время. Тот, кто умеет сосредотачиваться, может достичь вышеуказанного результата самостоятельно.

Упражнения пранаямы и различные позы (асаны) не только направляют сознание, но и помогают пробудить тело.

Пранаяма, или дыхательные упражнения, создают основу йоги. Дыхание самый важный источник питания нашего тела и разума, за счет которого организм обеспечивается кислородом. Благодаря дыханию из тела также удаляются продукты отхода в виде углекислого газа, кровь очищается от токсинов. Кислород восстанавливает и активизирует клетки тела. Именно поэтому пранаяма является главным сосредоточием йоги, а дыхание очень важно при выполнении поз.

«Прана» означает дыхание или жизненная сила; «аямас» - пауза или контроль. Чем больше праны поступает в тело, тем более подвижным и энергичным становится человек. Мышление проясняется, тело расслабляется, успокаивается разум.

Контролирование поступление праны, то есть вдохов и выдохов, оказывает действие на наши эмоции. Постепенно, в процессе практики, вы научитесь контролировать эмоции с помощью дыхания. Очень важно осознать это. Когда мы взволнованы или нервничаем, дыхание учащается и становится тяжелым. Когда мы спокойны, наше дыхание более медленное и не настолько напряженное. Существует и обратная связь: можно научиться успокаиваться, замедляя дыхание. Этому учат пранаямы. Освоение дыхательных упражнений поможет успокоить разум, эмоции и улучшить состояние физического тела, чтобы можно было сосредоточиться на первостепенных задачах.

Пранаямы и урегулирование дыхания приносят много пользы:

- Успокаивают разум.
- Очищают носовые пазухи.
- Продлевают жизнь, замедляя ритм сердца.
- Способствуют пищеварению и очищению крови, что улучшает кровообращение, цвет лица и дает больше энергии.
- Повышают потребление кислорода, что дает нам чувство удовлетворения.
- Делают нас более подвижными и способствуют более ясному мышлению.
- Помогают сосредоточиться и блокировать чужие негативные мысли.

Это состояние остается с нами в течение всего дня.

Существует множество пранаям. И все они основаны на дыхании через нос. Ноздри действуют подобно фильтрам, очищающим воздух. Проходя через нос, вдыхаемый воздух становится более теплым и влажным и поэтому менее жестко действует на тело. Вдыхая и выдыхая через нос, вы способствуете установлению «связей» внутри вашего тела – на

межклеточном уровне. Это поможет вам дышать осознано, выведет вас на новый уровень сознания, укрепит связь между разумом и эмоциями.

Выполнять пранаямы лучше всего с закрытыми глазами. Это поможет удержаться в месте покоя и сосредоточения, где мы учимся относиться к себе честно, благосклонно и не осуждать никого вокруг себя. Наш разум должен быть спокойным.

Упражнения следует начинать и заканчивать релаксацией.

Асаны – это суть всей программы йоги. Это мягкие растяжки и позы, которые тренируют физическое тело, позволяя ему постепенно наращивать силу, выносливость и гибкость, которые придают нам энергию и бодрость.

Как и в других программах физического совершенствования, в йоге используется как статическое, так и изометрическое движение при медленном и внимательном вхождении в позу, при растяжке мышц и при удобном удержании позы в течении нескольких вдохов и выдохов. Выполнение поз, таким образом, помогает наращивать массу длинных и косых мышц и добиваться их гибкости. Чтобы принимать удобное, безопасное и правильное положение, нужно осознавать свои движения. Удерживание позы укрепляет наше физическое тело и дает возможность ощутить свою реакцию на нее – как физическую, так и эмоциональную.

Йога – это не активная аэробика, тем не менее, успешно продвигаясь по программе йоги, выполняя позы в плавном ритме, вы получите такую же пользу, как и при занятиях аэробикой, и также укрепите сердечно-сосудистую систему. Работая над своим физическим телом в асанах, можно разрешать также проблемы эмоционального и ментального тел. Признавая и изучая эмоции, посещающие нас при выполнении поз, мы можем освободиться от них, как только они перестанут приносить пользу. Никогда не забывайте прислушиваться к своему телу и входите в позу лишь настолько, насколько это вам удобно. Работайте в своем собственном темпе. Выполняйте только те позы, в которых чувствуете себя комфортно. Через несколько недель вы заметите, что ваше тело уже способно к большей растяжке и сможете глубже входить в позу. Пусть ваше тело развивается естественным образом, в своем темпе. Продвигайтесь вперед в своих занятиях йогой спокойно и неторопливо. Будьте добры к себе. Не ожидайте слишком многого от своих занятий и не отказывайтесь от них, если поначалу они не оправдали ваших ожиданий. У мышц есть память. Гибкость и координация обязательно вернутся к вам. Просто для этого нужно время.

Не забывайте о дыхании при выполнении поз. От дыхания целиком и полностью зависит эффективность позы. Если в какой день вы не сможете выполнить ту или иную позу, то, прежде всего, чем отказываться от нее, проверьте, правильно вы дышите. Возможно, вы просто задерживаете дыхание, затрудняя тем самым выполнение позы.

При любой возможности старайтесь полностью раскрыться и освободиться. Раскройте свое сердце и разум. Полностью отрешитесь от себя, особенно когда удерживаете позу, и тогда вы в полной мере ощутите



красоту, доброту и изящество йоги. Это поможет вам избавиться от того, что причиняет вам дискомфорт.

Ссылки на литературные источники, приведенные в рабочей программе дисциплины.

1. Борисова И. Йога для двоих. // Физкультура и спорт, №5,2004. - с. 18-19.
2. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, №7,2002. - с. 24-25.
3. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. - Минск,2002.
4. Гуцо Ю. Техника медитации. // Физкультура и спорт, №9,2005. - с. 20-22.
5. Евтимов В. Йога. - М.: Медицина,2006.
6. Зубков А. Н., Очаповский А. П. Хатха-йога для начинающих. - М.: Медицина,2004.

Тема 2.2. Классификация физических упражнений хатха-йоги  
Ключивые понятия.

План лекции.

Характеристика отдельных оздоровительных направлений хатха-йоги. Базовые направления хатха-йоги. Направления для углубленного изучения хатха-йоги. Дыхательные упражнения; упражнения в движении («виньясы»); статические позы («асаны»); релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»). Рациональное питание и гигиена.

Текстовый материал.

Основные направления хатха-йоги

Аштанга-виньяса йога

Динамическое направление хатха-йоги. Где каждое статичное положение – асана – междуется с динамической связкой – виньясой. В практике используется специальное разогревающее дыхание – уджайи, и концентрация на определённых частях тела – дришти.

Йога Айенгара

Одно из наиболее распространенных направлений хатха-йоги, статический стиль. Система создана Б. К. С. Айенгаром, современным учителем йоги из Индии, который разработал методiku, адаптирующую асаны хатха-йоги для людей любого возраста и физического состояния. Это достигается за счет использования пропсов – различных приспособлений, например, специальных кирпичей, подушек, скамеек и т. п., с помощью которых можно облегчить и сделать более безопасным выполнение той или иной позы.

Йога Айенгара имеет терапевтическую направленность. Основное внимание уделяется выполнению статических поз – асан, которые выдерживаются учеником по несколько минут. Обучающиеся детально изучают работу асаны, представленные в программе, вплоть до работы каждой мышцы, что гарантирует безопасность практики. Занятия поделены на уровни по степени сложности. Инструкторы, преподающие йогу Айенгара, проходят строгую многоуровневую систему обучения и сертификации.

### Шивананда йога

Направление хатха-йоги, где используется комплекс из 12-ти основных асан. Практика проходит в медитативном режиме с относительно длительной фиксацией асан. Занятия включают практику пранаям, медитативные техники, мантры.

### Йога-терапия

Основной целью йога-терапии, как части практики хатха-йоги со смещенным акцентом, является восстановление здоровья. Отличительная особенность йога-терапии — это специальный подбор техник и режим их выполнения. Йога-терапия направлена, в первую очередь, на восстановление и поддержание здоровья. Занятия предназначены для людей, имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом, сердечнососудистой, эндокринной и дыхательной системами, а так же заболевания внутренних органов. Из практики йога-терапии, часто исключены предельные асаны, сильные скручивания и прогибы позвоночника, что, при уже имеющихся нарушениях позвоночного столба, может значительно усугубить положение. Работа ведется в спокойном режиме: мягкое воздействие на позвоночник и суставы, активизация дополнительного притока крови к больным органам, детальная иннервация желез внутренней секреции. Все это, исключает возможность, получения травм и способствует мощному омоложению организма. Дыхательные техники (пранаяма) и медитативные практики, являющиеся обязательной частью класса, способствуют улучшению работы головного мозга, раскрытию творческого потенциала и искоренению истинной причины любого заболевания.

### Рациональное питание и гигиена.

Правильное питание способствует лучшему самочувствию, общему тону тела и даже похуданию. Йоги, например, никогда не будут утолять жажду сладкими газированными напитками, и голод – жареными и копчеными продуктами, ведь это неестественно. Только чистая вода и натуральные продукты способны «заморить червячка». Большинство из нас об этом хорошо осведомлены, но влияние прогресса оказывается превалирующим в этом случае. Правильное питание – натуральная пища, чистая вода, отсутствие частых разогреваний и охлаждений пищи – все это советуют йоги, чтобы чувствовать себя здоровым.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является гигиена. Йоги придают огромное значение водным процедурам. Это естественно, потому что вода играет большую роль в жизни человека. Йоги рекомендуют ежедневно проводить водные процедуры, благодаря которым происходят процессы очищения. Кроме этого очень полезно закаливание. Закаливание включает в себя обливание, обливание, холодный душ и купание. Сразу начать обливаться ледяной водой нельзя, к этому надо подходить постепенно, чтобы не навредить организму.

Ссылки на литературные источники, приведенные в рабочей программе дисциплины.

1. Борисова И. Йога для двоих. // Физкультура и спорт, №5,2004. - с. 18-19.
2. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, №7,2002. - с. 24-25.
3. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. - Минск,2002.
4. Гуцо Ю. Техника медитации. // Физкультура и спорт, №9,2005. - с. 20-22.
5. Евтимов В. Йога. - М.: Медицина,2006.
6. Зубков А. Н., Очаповский А. П. Хатха-йога для начинающих. - М.: Медицина,2004.

Тема 2.3. Техника выполнения упражнений хатха-йоги. Требования к технике безопасности занимающихся хатха-йогой

Ключивые понятия.

План лекции.

Дыхательные упражнения хатха-йоги. Техника выполнения дыхательных упражнений в статическом и динамическом двигательных режимах. Физические упражнения хатха-йоги. Техника выполнения упражнений хатха-йоги в движении. Техника выполнения статических поз. Классификация статических поз хатха-йоги.

Основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся хатха-йогой.

### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ

Чтобы управлять дыханием, необходимо уметь следить за его ритмом. Поэтому дышите всегда равномерно, отсчитывая предписанный ритм. Индийские йоги отсчитывают время по пульсу. Лучше всего заранее, до выполнения упражнений нащупать пульс и определить частоту сокращений сердца. Эта частота служит основой подсчетов. Каждое дыхательное упражнение начинается с энергичного выдоха.

Основой дыхательных упражнений служит полноценное йогическое дыхание, состоящее из трех частей: брюшного, среднего и верхнего дыхания.

#### **Брюшное дыхание**

**Выполнение:** стоя, сидя или лежа. Сознание направлено в область пупка. Во время выдоха мы втягиваем стенку живота. Затем делаем медленный вдох через нос, расслабляя диафрагму; стенка живота выгибается

вперед, а нижняя часть легких наполняется воздухом. *Выдох*: как можно больше втянуть живот, с силой выпуская воздух из легких через нос. При брюшном дыхании воздухом наполняются только нижние доли легких, и таким образом волнообразное движение делает только живот, а грудь остается неподвижной.

**Лечебное действие:** превосходно расслабляет сердце. Понижает высокое кровяное давление, активизирует пищеварение, нормализует деятельность кишечника. При брюшном дыхании осуществляется прекрасный внутренний массаж всех органов живота.

### **Среднее дыхание**

**Выполнение:** стоя, сидя или лежа. Сознание направляется в ребра. После выдоха следует медленный вдох через нос, при этом ребра расширяются в обе стороны. Во время *выдоха* ребра сжимаются, с силой выпуская воздух через нос. При среднем дыхании воздухом наполняется средняя часть легких, а живот и плечи остаются неподвижными.

**Лечебное действие:** снимает давление с сердца; улучшает поступление крови к печени, желчному пузырю, желудку, селезенке и почкам.

### **Верхнее дыхание**

**Выполнение:** стоя, сидя или лежа. Сознание направлено в верхнюю часть легких. После выдоха делаем медленный вдох, медленно поднимая ключицы и плечи, впускаем воздух через нос и наполняем верхнюю часть легких. Во время выдоха медленно опускаем плечи и через нос выдавливаем воздух из легких. При верхнем дыхании живот и средняя часть грудной клетки остаются неподвижными.

**Лечебное действие:** укрепляет бронхолегочные лимфатические узлы; полностью вентилирует легочные верхушки.

### **Полноценное йогическое дыхание**

**Выполнение:** стоя, сидя или лежа. Мы оживляем с помощью сознания все наше туловище, которое совершает волнообразные движения в такт нашему дыханию. При этом испытываем состояние абсолютного равновесия. Сделав выдох, медленно вдохнуть через нос, считая до восьми и сочетая посредством волнообразного движения нижнее, среднее и верхнее дыхание. Сначала расширить живот, затем грудную клетку и, наконец, поднять ключицы. В этот момент стенка живота уже начинает понемногу втягиваться, и выдох совершается в том же порядке, что и вдох, т.е. сначала втянуть стенку живота, затем сжать грудную клетку и, наконец, опустить плечи, при этом воздух выпускается через нос. При полноценном йогическом дыхании весь дыхательный механизм, т.е. нижние, средние и верхние доли легких находятся в постоянном движении. Между вдохом и выдохом можно задержать дыхание до возникновения неприятных ощущений.

**Лечебное действие:** испытываем необычайное умиротворение. Это упражнение обеспечивает полную вентиляцию легких, увеличивает поступление в кровь кислорода и праны, усиливает равновесие между положительным и отрицательным токами, успокаивает нервную систему, регулирует и замедляет частоту сердечных сокращений, снижает повышенное кровяное давление и активизирует пищеварение.

**Психическое действие:** спокойствие нервной системы оказывает влияние на наше душевное состояние. Мы испытываем чувство умиротворенности, спокойствия и уверенности.

Если постоянно дышать только этим способом, человек становится невосприимчивым к болезням; может справиться с любой жизненной

Раздел 3. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Пилатес, Калланетика, бодифлекс)

Тема 3.1. Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес. Требования к технике безопасности занимающихся по системе Пилатес.

Текстовый материал.

Пилатес — это система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом .

Система пилатес включает в себя упражнения для всех частей тела. Данная система упражнений была разработана в начале XX века, но получила наибольшее признание в начале XXI века. В настоящее время пилатесом занимаются более 10 миллионов человек по всему миру.

Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений. Выполнение упражнений пилатес сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс, улучшает координацию и снижает стресс. Упражнения пилатес безопасны и подходят для широкого возрастного спектра.

Преимущество Пилатеса:

- развивает каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, скорость
- повышает осознание физической формы тела
- улучшает контроль над телом
- учит правильной активации мышц
- корректирует осанку
- улучшает работу внутренних органов
- усиливает обменные процессы в организме
- фокусируется на правильном дыхании
- помогает в расслаблении и снятии напряжения
- подходит женщинам во время беременности
- помогает достичь внутренней гармонии посредством здорового тела.

Пилатес считается наименее травмоопасным видом тренировки. И всё же элементарные правила безопасности стоит соблюдать, а в особых случаях — перед началом занятий посоветоваться с врачом.

Во-первых, занятия не должны ни в коем случае приносить боль или плохое самочувствие.

Если вы чувствуете, что у вас кружится голова, свело ногу или резко где-нибудь заболело, прекратите выполнять упражнение. Если боль не прошла или повторяется снова, когда вы выполняете это упражнение — вычеркните его из своего списка. Бывают упражнения, которые могут не подходить лично вам.

Во-вторых, максимально исключите резкие движения, особенно в опасных упражнениях типа любых стоек на плечах. Система пилатес подразумевает только медленные и плавные движения.

В-третьих, никогда не занимайтесь на голом полу, без коврика или толстого полотенца. Коврик не должен скользить или сворачиваться.

В-четвертых, не кушайте минимум за час до и после занятия.

В-пятых, во время критических дней девушкам не рекомендуется выполнять перевернутые позы.

В-шестых, никогда не следует перенапрягаться. Слишком большое мышечное напряжение или растяжение может сильно навредить.

Наконец, рекомендую отложить тренировку, если у вас болит голова, вы чувствуете недомогание или приближающуюся простуду. Особенно если ваш фитнес-центр находится далеко от дома и если на улице холодно. Приступайте к тренировкам только после полного выздоровления.

Тема 3.3. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес.

Основные принципы пилатеса

Дыхание

Дыхание — функция организма, производимая произвольно и бессознательно. Метод Пилатеса использует «глубокое дыхание». Глубокое дыхание является важной частью упражнений пилатес. Такое дыхание инициируется в области живота. Большинство людей при вдохе расширяют верхнюю часть грудной клетки. Такой вид дыхания называют грудным. Дыхание в пилатесе не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот. Дыхание пилатес концентрируется на заполнении нижней

части лёгких. При таком дыхании возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

### Концентрация

Концентрация включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом и сознанием. Задача пилатеса — обеспечить их взаимодействие и совместную работу, то есть установить связь между телом и сознанием.

Качество упражнений значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определённых зонах тела. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении.

### Центр

Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса Пилатеса является зона источника энергии. Джозеф Пилатес назвал эту зону «каркасом прочности». В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны, по словам сторонников методики, берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Например, если в упражнении необходимо выполнить движение от бёдер, то нужно втянуть в себя мышцы пресса и начать движение изнутри источника энергии. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Сторонники пилатеса утверждают, что, втягивая мышцы этой зоны, можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.

### Точность и контроль

В методике Пилатеса существует определённая последовательность, или структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц. Движения неспешные и плавные. Основное требование — движения должны быть точными. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Подобно Тайцзицюань, движения не резкие, а плавные. Движения направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе. Как и в йоге, комбинация дыхания, вытягивания и приложения силы производят успокаивающий эффект. Но в отличие от йоги, сами занятия более динамичные и основаны на повторении. Изначально Джозеф Пилатес назвал свой метод Contrology, подразумевая практику метода контроля состояния мышц мысленным усилием.

### Плавность

Грация при выполнении этого курса упражнений рождается тогда, когда одно движение плавно соединяется со следующим. Каждое движение или упражнение имеет определённую точку начала и завершения. Вашей задачей является сделать эти точки неразличимыми в единой целостности

занятия. Каждое упражнение ведёт к следующему. Движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.

Изоляция, релаксация

Один из навыков, который необходимо освоить — тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент, например, если вы тренируете мышцы центра, старайтесь не помогать себе другими мышечными группами.

Регулярность

Для того чтобы достичь ощутимых результатов, необходимо заниматься регулярно (не менее 5 раз в неделю).

Тема 3.12. Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик, бодифлекс.

Текстовый материал.

Калланетика— это комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Каллан Пинкней . Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Существует заблуждение, что один час занятий калланетикой дает организму нагрузку, которая равна семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики. На самом деле, система это коммерческий продукт (франчайзинговая компания), представляющий собой переработанную под американского потребителя йогу. Пик популярности калланетики пришелся на 70-е годы прошлого века, а в конце 80-х сошел на нет. Нынешняя её популярность — следствие смерти весной 2012 года автора (на 73 году жизни) и возможностью заработать без получения лицензии.

Калланетика — это комплекс из 29 статических упражнений, в основе которых лежат йоговские асаны. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой — эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, этот комплекс упражнений может помочь в борьбе с остеохондрозом, болями в шейном и поясничном отделах позвоночника.

Заниматься по этой системе можно как в фитнес-клубе, так и дома: для этого не нужно специального оборудования, а травматичность из-за отсутствия резких движений сведена к минимуму. По словам Каллан Пинкней, на начальном этапе нужно заниматься три раза в неделю по часу в день, затем, когда эффект станет визуально заметен (а это произойдет буквально через пару недель занятий), количество тренировок можно снизить до двух. После получения необходимого результата время занятий можно сократить до одного часа в неделю. Необязательно, чтобы это была одна тренировка: её можно разделить на 3-4 занятия длительностью по 15-20 минут.



Несмотря на кажущуюся простоту калланетики, чрезмерное увлечение этой системой может привести к тяжелым последствиям для здоровья. Нужно помнить, что этот комплекс упражнений предназначен в первую очередь для людей, привыкшим к регулярным физическим нагрузкам. Тем, кто ранее не увлекался фитнесом и спортивными занятиями вообще, нужно разумно дозировать нагрузку.

С помощью калланетик (каланетик) вы можете:

1. Восстановить обмен веществ.
2. Снизить вес тела и уменьшить его объемы.
3. Улучшить осанку.
4. Научиться владеть своим телом.
5. Укрепить мышцы.

Существует и ряд противопоказаний: заболевания сердечно-сосудистой системы, бронхиальная астма. Тем, у кого есть проблемы со зрением или с позвоночником, а также тем, кто недавно перенес инфекционное заболевание, перед началом занятий калланетикой необходимо проконсультироваться с врачом.

Бодифлекс (bodyflex) – комплекс достаточно несложных процедур, основанных на задержке дыхания и дыхании при помощи диафрагмы. Насыщение тканей кислородом, возможно, достигнуть задержанием дыхания с последующим глубоким и острым вдохом. У методике bodyflex имеется и научно-обоснованное разъяснение: при насыщении клеток организма кислородом наступает больше напряжённая и крепкая их работа. А комплекс простых процедур помогают устремить данную работу в сторону сжигания жира. Главное, что при исполнении упражнений bodyflex подтягивается кожа, потому, что после похудения нередко являются новые проблемы с растяжками на поверхности кожи. А данный способ дает возможность исключить это.

Результаты тренировок по методике Бодифлекс:

- \*Значительная потеря веса
- \*Избавление от целлюлита
- \*Снижение психологического напряжения
- \*Улучшение состояния кожи
- \*Улучшение кровообращения
- \*Улучшение работы пищеварительных и очистительных процессов
- \*Здоровье и жизнерадостность
- \*Увеличение общей гибкости тела
- \*Омоложение организма
- \*Уменьшение объемов в проблемных зонах.

Советы при выполнении упражнений.

Всегда вдыхайте через нос и выдыхайте через рот.

При выполнении упражнений возможно возникновение головокружения. Если головокружение очень сильное или не прекращается - остановитесь. Сядьте и дышите ровно, пока головокружение не пройдет. Затем начните сначала.

В идеале лучшее время для Бодифлекса – это раннее утро. Ваш желудок пуст в течении наибольшего времени, кровь циркулирует так как нужно. Упражнения до еды на 40% эффективнее нежели после. По меньшей мере не стоит есть на протяжении 2-х часов до выполнения упражнения.

После выполнения комплекса упражнений бодифлекс желательно полчаса еще не есть, т.е. в это время обмен веществ в организме наиболее высокий, и лучше, если эта энергия пойдет на сжигание жира.

## Раздел 4. Бильярдный спорт

### Тема 4.1. Правила безопасного поведения в бильярдном спорте

Виды дисциплинарного воздействия и сфера их применения:

1. Замечание, которое может быть объявлено в случае:  
- незначительного легко устранимого нарушения правил поведения соревнований;

- незначительного, легко устранимого нарушения Положения о соревновании;

- незначительного, легко устранимого нарушения формы одежды;

- другого нарушения, которое главный судья соревнований посчитает незначительным.

2. Предупреждение, которое может быть объявлено в случаях:

- грубого нарушения правил поведения соревнований;

- грубого нарушения Положения о соревновании;

- несоблюдения требований безопасности во время участия в спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных сооружениях;

- неумышленного отказа благодарить рукопожатием перед началом встречи и после окончания встречи соперника и судей, проводивших встречу;

- компрометации статуса спортсмена в целом, при общении с болельщиками или в их присутствии, в местах массового скопления людей, на спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- вступление в спор с судьей и соперником;

- касание бильярдных шаров руками (за исключением разрешенных Правилами игры в пирамиду) во время встречи, в случае, когда встречу судит судья и стола;

3. Поражение в партии, которое может быть объявлено в случаях:

- проявления негативных эмоций в виде преднамеренного нанесения ударов (чем-либо) по оборудованию (столу, сукну, шару, кию, ограждению и т.д.), а также по спортивному и личному имуществу;

- устранимого нарушения спортивной формы одежды (если на устранение нарушения потребуется более 15 минут игрового времени);

- уход с игровой площадки без разрешения судьи у стола;
- начало встречи без судьи у стола (если было объявлено, что встречу судит судья);
- опоздание с перерыва, взятого во время встречи (длительность перерыва устанавливается и фиксируется судьей у стола);
- повторно совершенного нарушения.

4. Поражение во встрече, которое может быть объявлено в случаях:

- неуважительного действия выражениями или жестами, громкими возгласами или комментариями к игре (бросанием кия, шара и т.п.), по отношению к зрителям, соперникам, официальным лицам;
- ведения игры не в полную силу, допуская умышленный проигрыш отдельных шаров или партий (процедуру выявления умысла определяет Главный судья соревнований, исходя из обстоятельств встречи);
- опоздания на встречу (свыше 15 минут);
- повторного совершения нарушения.

5. Отстранение от участия в текущем соревновании и дисквалификация на следующий турнир применяется в случаях:

- преднамеренного повреждения бильярдного оборудования, а также порчи имущества спортсооружения (клуба), личного имущества;
- демонстративного, умышленного отказа благодарить рукопожатием перед началом встречи или после окончания встречи соперника и судей, проводивших встречу;
- преднамеренного устройства помех (любыми своими действиями) проведению других встреч;
- участия в играх и пари как организованных, так и нелегальных, целью участия в которых является получение выигрыша от угаданного результата спортивного соревнования, в котором участвует Игрок, либо в котором участвует команда Игрока;
- прием любых запрещённых средств (любых наркотических, анаболических, сильнодействующих или стимулирующих медицинские препараты, пищевых добавок и т.д.);
- неявка на награждение без уважительной причины;
- повторного совершения дисциплинарного проступка, за который уже имелось наказание;
- умышленный отказ спортсмена выполнять требования Организатора соревнований.

Лица, в отношении которых применяются меры дисциплинарного воздействия, могут дополнительно подвергаться денежному и (или) иному штрафу.

В случаи отстранения спортсмена от участия в текущем соревновании все результаты, полученные им в ходе текущего соревнования, аннулируются.

Любое наказание за применение допинга влечет за собой лишение занятых мест, результатов, медалей (кубков) и призовых денег, полученных в

соответствующих соревнованиях.

Список нарушений, указанных в Дисциплинарном уставе не является исчерпывающим и может быть дополнен на соревнованиях решением Главного судьи, исходя из дисциплинарной практики.

## Тема 4.2. История бильярдного спорта

Текстовый материал.

### История бильярда

Вопрос о том, где и когда впервые начали играть на бильярде, остается открытым до сих пор. Небезосновательно местом рождения бильярда считают Индокитай, откуда гунуэзскими купцами игра и была доставлена в Европу примерно в XV в.

Однако задолго до появления «китайского бильярда» в Европе, во многих странах уже существовали игры, которые можно назвать прототипами бильярда. Например, немцы играли в Balkespiel - игру, в которой применялся деревянный стол с бортами и каменными шарами, несколько из них при помощи специальной дубинки необходимо было загнать в углубления стола. В Англии существовала другая версия - Pall-Mallspill. Целью данной игры являлось попадание шарами в специальные ворота, расположенные на твердо утрамбованной земляной площадке.

Спорным остается и вопрос о происхождении слова «бильярд». По утверждению английского исследователя Джона Вилька, первоначальное название игры было "ball-yerds", составленное из двух слов древнесаксонского языка ("ball" - мяч и "yerd" - палка). Сторонники другой, французской версии происхождения слова, указывают на французские корни названия: "bille" - шар, или "billart" – деревянная палка.

Бильярд по праву называют «игрой королей». Именно царственные особы на протяжении многих веков существенно влияли на развитие игры, иногда запрещая ее (как, например, король Англии Георг II), а иногда – наоборот, поощряли развитие бильярда и личным примером заинтересовывали подданных, как например, Петр I, Наполеон Бонапарт и Карл IX. Мария Стюарт, королева Шотландии и страстная любительница игры, даже в день собственной казни в письме архиепископу Глазго просила сохранить ее стол для бильярда.

Вассалы, стремясь угодить своим хозяевам, всячески им подражали, в т.ч. и в увлечении бильярдом, а для некоторых из них игра способствовала карьере, как например, Мишелю Шамильяру, служившему при дворе короля Франции

Людовика XIV. Предприимчивый придворный, овладевший игрой в совершенстве и прославившийся лучшим игроком страны, стал постоянным партнером короля. Шамильяр периодически поддавался Людовику, и тот, имевший благодушное расположение духа после выигрыша, говаривал о том, что, не являясь «профессором бильярда» все же превосходно владеет кием. Впоследствии Шамильяр из писарей был превращен в контролера финансов, а еще позже стал военным министром Франции. Примерно в это же время в Лионе француз Этьен Лиазон издает первый свод правил игры на бильярде.

В России бильярд появился в 1698 г., когда Петр I, известный поклонник всего европейского, вернулся из Голландии, где и познакомился с игрой. В своей приемной Петр установил бильярдный стол, и вскоре, увлеченные примером царя приближенные тоже обзавелись бильярдом. Спустя несколько лет бильярдные столы обосновались в поместьях и имениях. Еще большее распространение игра получила при императрице Анне Иоанновне, ежедневно упражнявшейся на бильярде. Столы для игры ставили в трактирах, гостиницах, и даже в армейских помещениях. Бильярд завоевал Россию!

В то время ходили легенды о трех российских генералах: о Скобелеве, Бибикове и Остерман-Толстом, каждый из которых в сражениях потерял одну из рук, но, стараясь не отставать от других, генералы систематически тренировались и достигли вершин мастерства в игре. Это еще раз подтверждает факт большой популярности игры в России той эпохи.

Тем временем в Европе начинается бум научных исследований, относящихся к бильярду. В 1778 г. сын знаменитого математика Эйлера публикует свой труд под названием «Исследования о движении шара в горизонтальной плоскости». В 1828 г. легендарный бильярдист Менго, изобретший кожаную наклейку для кия, публикует книгу «Благородная игра бильярд».

Русские старались не отставать от европейцев. Помимо переводов вышеуказанных книг, издаются книги Лемана, Бакастова и Фрейберга, знаменитого в то время владельца фабрики по изготовлению бильярдных столов. Именно Фрейберг удовлетворил потребности русских игроков, выпустив т.н. «строгий стол» с узкими лузами и бортами средней упругости. Загнать шар в лузу на таком столе можно было только очень точным ударом. Именно так появился «русский» бильярд. Модифицировались и другие виды бильярда: английский «снукер» отличается от русской разновидности уменьшенным размером шаров и увеличенными лузами, в американском варианте (т.н. «пул»), уменьшен и размер стола, а во французском «карамболе» лузы и вовсе отсутствуют.

Игра превратилась в спорт в конце XIX в. Уже в начале 20-го столетия во Франции стали проводить международные турниры, имевшие немалый призовой фонд.

В наши дни бильярд – это не просто спортивная игра или развлечение, бильярд - это целая культура со своими традициями, ритуалами и богатейшей историей. Многие великие отмечали то, что бильярд способствует не только тренировке тела, но и вырабатывает особое мышление, хладнокровие и целеустремленность.

Перспективные развития в РБ

## Раздел 5. Шейпинг

### Тема 5.1. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры

Текстовый материал.

Руководящей идеей, приведшей к возникновению шейпинга, является создание эффективной системы воздействия, которая могла бы использоваться не только для физического развития, оздоровления, совершенствования двигательной функции человека, но и решала бы такие социально и психологически важные задачи как коррекция фигуры, осанки, совершенствование координации движения (с учетом, как их бытового и общефункционального значения, так и социальной фасилитации, т.е. – изменений результатов деятельности субъекта в зависимости от человеческого окружения, а также ощущений и самооценки человека в современном обществе).

В качестве главного конструктивного средства воздействия в основу системы шейпинга были положены преимущественно гимнастические упражнения силовой направленности локального и общего назначения, применяемые в соответствии с принципом их строгой регламентации. Часть задач, решаемых в системе шейпинга, решается также за счет использования вспомогательных средств, не исключающих спецпитание, аксессуары и др. На основе реально сложившейся в настоящее время теории, методики и практики шейпинга наиболее адекватно следующее его определение: шейпинг- суть система развивающих занятий, поддержанная современными компьютерными технологиями и направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование человека, создание имиджа современного человека, прежде всего – элегантной женщины; это система, использующая гимнастические, танцевальные упражнения и ориентированная на занимающихся всех возрастов и физических возможностей.

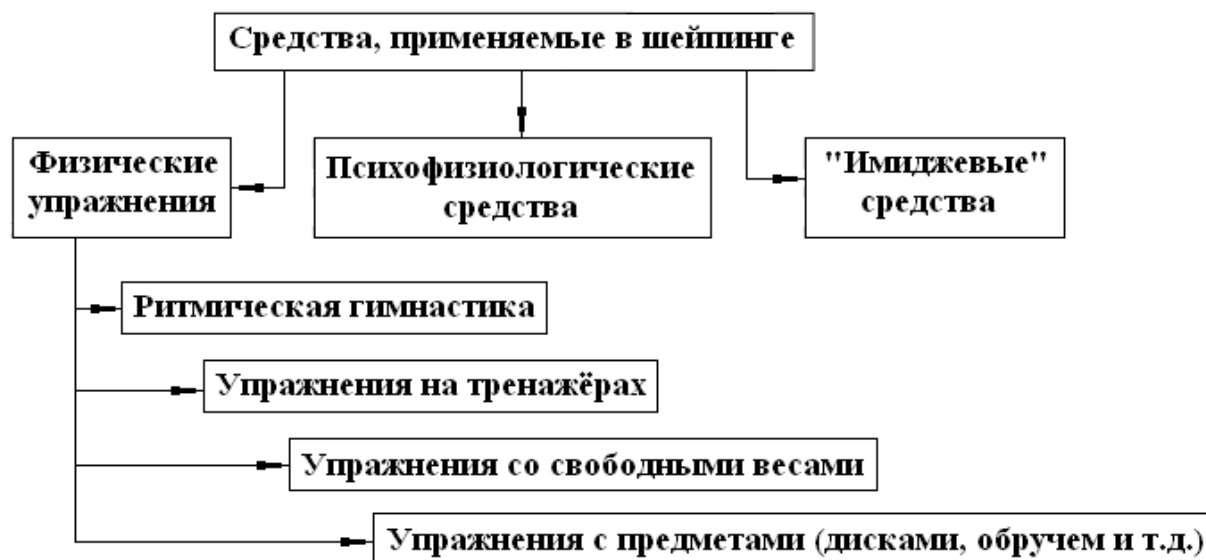
В настоящее время практикуется ряд направлений шейпинга: «шейпинг-классик», «шейпинг-хореография», «шейпинг-терапия», «синхро-технология», «шейпинг-про», шейпинг-программа «Вечно молодые», «шейпинг-стиль», «шейпинг тонких тел», «шейпинг-юни», шейпинг для подростков. Принципиальным в системе шейпинга является идентификация соматотипа в целом, а также частных морфофункциональных особенностей занимающихся. В этой связи в рамках системы шейпинга были разработаны математические параметры шейпинг-моделей, созданные с учетом: состава

тела, распределения подкожного жира в четырнадцать точек тела, развития мышечного компонента в четырех зонах тела, обхватных размеров шеи, груди, талии, бедра, голени и их пропорции. К основным принципам оздоровительной тренировки в рамках шейпинга относятся: принцип доступности, принцип «не навреди», принцип биологической целесообразности, программно-целевой принцип, принципы индивидуализации, организации биоритмической структуры движений, половых и возрастных различий, гармонизации системы ценностных ориентаций человека, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека, интеграции, красоты и эстетической целесообразности.

Методологически занятия шейпингом базируются на традиционном построении работы с занимающимися, в частности – на урочной форме.

Система занятий шейпингом обеспечивается компьютерным и технологиями, начиная с диагностики исходного состояния занимающегося и консультативной помощи специалистов и кончая дальнейшим этапным и итоговым контролем. Неотъемлемым атрибутом шейпинга является видеомониторинг. Помимо видео-, аудио-, телеоборудования, концепция шейпинга подразумевает обязательное компьютерное программное обеспечение. Основная цель технологии «Шейпинг-программное обеспечение»- диагностика состояния здоровья, физического развития клиента, включая антропометрическое тестирование соматотипа и его сравнение с модельными характеристиками.

Основными средствами, применяемыми в шейпинге, являются гимнастические упражнения общего и аналитического воздействия. В первую очередь это упражнения типа ритмической гимнастики, упражнения со свободными отягощениями и упражнения на тренажерах, а также средства специального внутренинговочного воздействия, связанные с формированием имиджа и внутридуховной сферой жизни занимающихся.



## Тема 5.2. Шейпинг-питание

Текстовый материал.

При занятиях шейпингом очень важно правильное питание.

Цель шейпинга помочь обрести фигуру, соответствующую идеалам. Но эффективность значительно снизится, если питание будет неправильным. Необходимо запомнить, что шейпинг помимо физических упражнений, это еще и целая система по оздоровлению организма, а без правильного питания это невозможно.

В шейпинге существует система учета калорийности пищевого рациона, которая является необходимой для достижения эффективного результата. Научными исследователями установлено, что у среднестатистической женщины, проживающей в городе, в сутки сжигается 1600-1900 килокалорий, 1200 из которых расходуется на поддержание тонуса скелетных мышц, на работу дыхательных мышц, сердца, мозга, печени и почек. Это минимум, который будет расходоваться, даже если мы будем просто спать. Соответственно, на все остальные виды деятельности затрачивается всего 400-700 килокалорий, эквивалентом которых является 1-2 пирожных. При этом во время часового занятия шейпингом сжигается около 200-300 килокалорий.

Поэтому, если не учитывать калории в период тренировок, можно не ждать хорошего результата, поскольку в обычной жизни затрачиваем мы энергии гораздо меньше, чем потребляем, при этом, оставшаяся энергия перерабатывается в жировые отложения. Высчитать энергетическую ценность продуктов не сложно, используя таблицы калорийности.

Шейпинг делится на два вида занятий - анаболический и катаболический. Анаболический направлен на увеличение мышечной массы и ее укрепление. Катаболический - на снижение мышечной массы и избавление от лишнего веса. Соответственно и режим питания для каждого вида будет различен. Если Вы решили набрать мышечную массу и сделать мышцы более упругими, то есть выбрали анаболическую тренировку, употребляйте белок за час до тренировки. Значительное количество белка содержится в мясе, но не стоит им злоупотреблять. Употребляйте в пищу другие виды белка (бобовые культуры, крупы, творог, сыр, яйца и далее). Следует заметить, что красная фасоль является лидером по проценту белка среди другой растительной пищи. Всего 3 столовых ложки этого продукта заменяют суточную норму мяса. А вместо куриных яиц рекомендуется применять в пищу перепелиные, так как в них содержится большее количество полезных микроэлементов, а также употребление их в сыром виде безопасно, в отличие от куриных, поскольку они не являются переносчиками заболеваний. Но все же лучше использовать в питании вареный белок, вследствие того, что он лучше усваивается.

Если же Вы решили бороться с излишним весом и отдали предпочтение катаболической тренировке, то главное не употреблять сахар. А также стоит



отказаться от молочных продуктов. Хотя в виде исключения можно употребить нежирный кефир, нежирный йогурт или обезжиренный творог. Считается, что употребление жидкости во время тренировок не благотворно влияет на здоровье и результат. Но шейпинг-инструкторы настоятельно рекомендуют употреблять во время тренировок минеральную или охлажденную кипяченую воду, но ни в коем случае не сладкий чай и не сок. Организму необходима жидкость, но не стоит ей злоупотреблять. Пейте только если этого действительно хочется.

## Раздел 6. Бодибилдинг

### Тема 6.1. Общие основы теории бодибилдинга

Ключевые понятия.

План лекции.

История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уэйдера, революционная система М.Ментзера. Терминология в бодибилдинге.

Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию и спортивному инвентарю. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.

Текстовый материал лекции.

Бодибилдинг- процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, в частности, белков, достаточным для гипертрофии скелетных мышц.

Еще со времен Римской империи и древней Греции, красивое тело с развитой мускулатурой пользовалось особым вниманием среди скульпторов и живописцев. Культ физического совершенства и красивого тела уже тогда поддерживался известными упражнениями с отягощениями для укрепления физической силы и мускулатуры. Больше других в этом деле преуспел Чарльз Атлас, чья реклама бодибилдинга в книгах комиксов и других публикациях, поощряла молодых людей на занятия тренингом с отягощениями, для улучшения их телосложения и возможности сравнения себя с супергероями.

Золотые упражнения Боба Гофмана Не считайте упражнения. Не имеется никакого оптимального количества упражнений.

Золотые упражнения Боба Гофмана

#### I ГРУППА

1. Стоя держа штангу в опущенных вниз руках, взять ее на грудь, сгибая руки в локтях (хват снизу).

2. Стоя (колени выпрямлены) – жим штанги двумя руками из-за головы.
3. Стоя подтягивать штангу к подбородку (узким хватом).
4. Стоя наклонить туловище в сторону с отягощением в одной руке.
5. Приседание с опорой на ступни ног со штангой за головой; быстро встать и выжать штангу над головой (руки выпрямлены)
6. Присесть – быстро встать, подняв штангу на грудь.

Часто встречающиеся выражения при чтении журналов и книг:

Снаряды / железо:

**Блок** - тренажер с тросами, на которых крепятся веса. **EZ - штанга** - штанга с зигзагообразной формой грифа. **Тренажер Смита** - тренажер, с закрепленным грифом, который перемещается вверх-вниз по направляющим стержням. **Скамья Скотта** - скамья с подставкой для рук, главным образом рассчитана на тренировку бицепсов рук.

**Упражнения:**

**Подход** - промежуток времени, за который выполняется какое-либо кол-во повторений. **Суперсет** - это комбинированные упражнения нагружающие несколько групп мышц в одном походе, в частности - мышцы антогонисты (мышцы с различным функционалом, например мышцы - сгибатели и мышцы - разгибатели). При этом отдых между нагрузкой одной группы мышц и переходом к нагрузке на другую группу пропускается. **Трисет** - аналогия с суперсетом, только выполняется упражнения не на 2 группы мышц, а на 3. Так же без разделительного отдыха в подходе - по очереди.

**Шаги** - подъемы веса мышцами трапеции.

**Мышцы:**

**Дельта (дельтоиды, дельтовидные мышцы)** - мышцы плеча (поверхностная), по форме напоминают треугольник. **Трицепс** - трехглавая мышца плеча, находится на противоположной стороне руки относительно бицепса. Располагается сзади по всей длине плеча. Состоит из 3 головок-мышц: медиальной, латеральной и длинной. Отвечает за разгибание рук и соответственно относится к группе мышц-разгибателей.

Заниматься бодибилдингом, фитнесом или атлетической гимнастикой вовсе не обязательно в дорогих платных клубах. Вполне реально сделать свой собственный домашний спортивный зал или уголок и там проводить тренировки.

Основное требование к спортивному залу заключается в том, чтобы он был теплым, хорошо проветриваемым и вентилируемым, защищенным от сквозняков.

Также желательно, чтобы зал был по возможности, просторным – достаточно проблематично тренироваться, когда все загромождено, и к очередному тренажеру или стойке надо подходить бочком или через что-нибудь перелезть. Поэтому важно, чтобы площадь спортивного зала соответствовала количеству имеющегося в нем оборудования. Негласное требование к площади помещения – это 2 квадратных метра на каждый тренажер. Причем это – минимум, если будет больше – это только плюс.

Еще одним весомым плюсом для любого тренажерного зала будет наличие в нём зеркал. Отражение всегда поможет нам оценить себя и свои достижения со стороны, проконтролировать правильность техники движений и так далее. Еще одним весомым требованием к помещению для тренировок на наш взгляд является наличие хорошей (позитивно мотивирующей) музыки. Правильный ритм настроит вас на нужный лад, позволит сосредоточиться на тренинге и отстраниться от всего постороннего, придаст вам дополнительной энергии, и, возможно, в одном из подходов вы сможете выдавить из себя еще один лишний повтор именно благодаря музыке.

#### Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.

Хотя силовые тренировки являются относительно безопасным видом спорта, есть ситуации, когда вам нужно обратить дополнительное внимание на вашу тренировку для обеспечения безопасности себя и других. Некоторые группы мышц очень чувствительны и вы будете удивлены, как негативно влияют на них некачественная разминка, либо неправильное использование некоторых тренажеров. Несколько советов, которые нужно помнить при каждой тренировке.

**Качественная Разминка:** Разминка обязательна перед каждой тренировкой! Даже если вы не видите смысла в короткой разминке до тренировки, ваше сердце скажет вам спасибо за это. Разминка может заключаться в легком беге трусцой перед тренировкой, либо в работе с очень малыми весами, разогревая мышцы и суставы. Во время выполнения одного или двух легких сета перед началом тренировки, ваши мышцы постепенно привыкнут к нагрузке. Это снизит вероятность получения травм. Многие культуристы следуют определенному пирамидному принципу интенсивности в тренировках, это когда тренировки начинаются с легких весов и множества повторений, и постепенно переходят к более тяжелым весам и меньшему количеству повторений.

**Во время тренировки:** Во время тренировки, убедитесь, что используете веса, с которыми можете справиться. Лучше всего использовать снаряды с возможностью регулировать вес. Это очень важно для того, чтобы вам сохранить соответствующую форму на всю тренировку. При попытке работать с весом большим чем вы можете поднять или выжать, вы не только не добьетесь положительного результата, но с вероятностью в 90 процентов получите травму. Есть много причин для подобных занятий, но хвастовство – не одна из них.

Тема 6.2. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью

Текстовый материал лекции.

#### Подготовительная часть (разминка)

Проводится в начале учебно-тренировочного занятия, перед выполнением основного объёма нагрузки. Основная задача подготовительной части состоит в психофизической разминке спортсмена и подготовке его организма

к выполнению тренировочной нагрузки запланированной в рамках основной части занятия. Содержание и продолжительность подготовительной части может различаться в зависимости от квалификации спортсмена и его специализации. Можно лишь сказать, что с ростом квалификации происходит увеличение времени разминки. Подготовительная часть в обязательном порядке включает в себя общую разминку, в состав которой может входить аэробная нагрузка низкой

Интенсивности длительностью 5-10 минут в качестве которой могут выполняться беговые упражнения или работа на аэробных тренажёрах, длительность такой работы составляет около 5 минут. После аэробной нагрузки выполняется растяжка основных мышечных групп. Далее опытными спортсменами может также применяться специальная разминка представляющая из себя выполнение нескольких комплексных упражнений с небольшим весом на 15-20 раз. Начинающие спортсмены, тренирующиеся с небольшими весами могут пропустить последнюю часть разминки. Длительность подготовительной части составляет около 15 минут.

### Основная часть

Представляет из себя, собственно тренировку, в рамках которой решаются задачи тренировочного процесса и организм получает основную долю нагрузки. По содержанию, представляет из себя совокупность упражнений с отягощениями на различные мышечные группы, каждое из которых выполняется несколько подходов. Разновидность упражнений и порядок их чередования, вес отягощения, число повторов и подходов, продолжительность интервалов отдыха, характер мышечной работы определяются текущими задачами поставленными в рамках силовой подготовки и зависят от индивидуальных, возрастных особенностей организма спортсмена, его квалификации и спортивной специализации. Помимо собственно тренировочных подходов, в рамках основной части так же могут применяться разминочные подходы перед выполнением основной нагрузки в тяжёлых базовых упражнениях со значительным весом, к таким упражнениям относятся различные варианты жимов, тяг, наклонов, приседаний. В данном случае, перед началом работы с основным тренировочным весом, спортсмен сначала выполняет от 1 до 3-4 подходов с меньшим весом и большим числом повторов, причём в каждом следующем подходе применяется более тяжёлый вес. Делается это для того, чтобы постепенно подготовить опорно-двигательный аппарат спортсмена к работе с тяжёлым весом и уменьшить вероятность получения травмы. Разминочные подходы применяются независимо от того каким по счёту выполняется базовое упражнение. Определение оптимального веса отягощения в разминочных и основных подходах осуществляется либо на основе индивидуального подхода, либо с применением специальных расчётных таблиц или специального весового калькулятора. Продолжительность основной части в зависимости от квалификации и специализации спортсмена составляет 1-2 часа. Следует заметить, что максимальная продолжительность

основной части не должна превышать 2 часа (для новичков 1 часа), при выходе за данные временные рамки сильно снижается эффективность тренировки и возрастает риск переутомления даже для высококвалифицированных спортсменов.

#### Заключительная часть (заминка)

Проводится в конце тренировки. Основными задачами заключительной части являются разгрузка опорно-двигательного аппарата после работы с отягощениями и расслабление основных мышечных групп. В рамках поставленных задач спортсмены выполняют упражнения для разгрузки позвоночника и растяжку основных мышечных групп, также может выполняться низко интенсивная аэробная работа длительностью около 5 минут. Продолжительность заключительной части составляет 10-15 минут.

При построении тренировочных занятий по силовой подготовке необходимо руководствоваться определёнными рекомендациями касающимися порядка выполнения упражнений, направленности тренирующих воздействий, чередования тренировочных комплексов и т. д. Данный подход позволяет добиться максимального эффекта от силовой тренировки и значительно уменьшить её негативные последствия. В обобщённой форме данные методические рекомендации выглядят следующим образом:

-При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать трёхкомпонентную структуру. Исключение из тренировки подготовительной или заключительной части серьёзно повышает травмоопасность занятия и снижает его эффективность;

-Максимальная продолжительность основной части занятия по силовой подготовке не должна превышать 2 часа, выход за данные временные рамки резко повышает утомляемость спортсмена, увеличивает риск перетренированности и снижает эффективность тренировки;

-В рамках основной части вначале выполняются наиболее тяжёлые многосуставные упражнения со свободными весами: жимы, тяги, приседания, наклоны, комплексные упражнения. На конец занятия оставляются более лёгкие упражнения не требующие таких значительных усилий, к таким как правило относят локальные упражнения или упражнения с использованием тренажёров. Данный подход обусловлен тем, что спортсмен не может эффективно выполнять тяжёлые упражнения в конце тренировочного занятия в состоянии сильного утомления. Допустимо также ставить на начало тренировки упражнения на отстающие мышечные группы или упражнения, которые из-за индивидуальных особенностей спортсмена плохо у него получаются;

-В рамках силовой тренировки необходимо обеспечивать равномерное (насколько это возможно) развитие всех основных мышечных групп, необходимо избегать развития мышечной диспропорции возникающей

вследствие избирательной тренировочной работы на определённые мышечные группы. При неравномерном развитии мышц окружающих какой-либо сустав возможно получение травмы с наименее укрепленного участка, србатывает так называемый "принцип слабого звена". Например очень часто встречается травма поясничного отдела позвоночника, получаемая в результате форсированного развития мышц разгибателей позвоночника при одновременно слабой тренированности мышц живота. Данное правило справедливо также для коленных, тазобедренных, плечевых суставов. Следует помнить, что "лишних" или "ненужных" мышечных групп не бывает - необходимо тренировать все основные мышечные группы и лишь на этой базе избирательно укреплять мышцы наиболее востребованные спортивной специализацией;

#### Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой

Функции общения весьма многообразны. В наиболее общей форме их можно подразделить на социальные, направленные на решение задач группового труда, и психологические, ориентированные на удовлетворение личных потребностей людей в обмене информацией и взаимопонимании.

Содержание управленческой деятельности руководителя группы (коллектива) включает такие основные составляющие:

- Уяснение целей, поставленных перед группой
- Анализ возможности их достижения
- Формулирование проблем на основе выявления несоответствия между целями и возможностями их достижения
- Выработка и принятие решений, включающих перечень основных действий и условий, необходимых для достижения целей
- Составление программ (планов), определяющих порядок (последовательность действий, промежуточные и конечные сроки решения задач)
- Организация выполнения разработанных программ (планов)
- Информирование группы (коллектива)
- Постановка задач для отдельных обучаемых, их стимулирование и координация действий
- Контроль за выполнением (сравнение промежуточных результатов с конечными целями)
- Коррекция любых моментов деятельности группы для обеспечения выполнения намеченной программы.

Тема 6.3. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки

Текстовый материал.

Начальные периоды обучения в бодибилдинге.

Первый период: методика постоянно увеличивающегося отягощения, методика «читинга», методика пикового напряжения.

Второй период: методика форсированных повторений, методика супер серии, методика продолженных напряжений.

Третий период: методика «трисета», методика «21», методика частичного уменьшения веса, методика частичных повторений.

Четвертый период: методика «отдых–пауза», методика статических напряжений, методика «негативных» повторов, методика круговой тренировки, методика «100 повторений», методика приоритета.  
Текстовый материал.

Поскольку работать с полной отдачей можно только короткое время и поскольку способность мышц к восстановлению у любителей не так уж велика, объем работы должен быть очень ограниченным. Необходимо полностью концентрироваться на основных и самых трудных упражнениях. Это позволит вам добиться от них максимальной "выгоды" в смысле роста силы и размеров мышц. Таким образом, главное - отобрать несколько базовых упражнений или их вариантов.

Совсем не обязательно всегда придерживаться одного и того же комплекса упражнений.

Итак, любителю-среднячку надо выбирать приседания, а не разгибания ног; жимы лежа или отжимания на брусьях, а не разведения лежа или кроссоверы; становую тягу, а не гиперэкстензии; жимы над головой, а не подъемы через стороны, и так далее. Самыми продуктивными являются упражнения, которые напрягают" вас больше всего (при использовании правильной техники!). Чем сильнее вы "выматываетесь", тем быстрее будут расти ваши мускулы. Тут следует заметить, что упражнения, предназначенные для развития конкретных мышц (изолирующие упражнения), тоже очень утомительны и их никак не назовешь "удобными". Однако это утомление носит, так сказать, местный характер, а от приседаний, становой тяги, жима лежа, отжиманий на брусьях и тому подобных "комплексных" упражнений вы будете попросту валиться с ног. Именно это вам и нужно. Любители обладают гораздо меньшей способностью к восстановлению, чем генетически одаренные профессионалы, особенно если последние употребляют стероиды. Поэтому для нас так важны именно простые, базовые упражнения. Нам нужно извлечь максимум пользы из самого малого количества упражнений. В идеале этот принцип даст нам комплекс всего из одного-трех упражнений. Пусть профессионалы хохочут, зато такой сокращенный комплекс с гарантией обеспечит вам максимальный темп роста мышечной массы. Но уж сокращенные комплексы будьте добры выполнять предельно фанатично.

#### Принцип "ОТКАЗ"

В методиках высокоинтенсивного тренинга принцип до "ОТКАЗА" является самым основным условием повышения интенсивности на тренировках. Если вы не будете работать до "ОТКАЗА", то вряд ли вы тогда

сможете запустить механизм роста, чтобы увеличить вашу силу и нарастить мускулатуру. Давайте разберемся, что значит работать до "отказа". Допустим вы делаете **КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ СГИБАНИЕ РУК СТОЯ СО ШТАНГОЙ** с весом 50 кг. Вы выполнили запланированные 8 повторений, но все-таки чувствуете, что еще можете сделать пару движений. Не останавливайтесь, продолжайте выполнять упражнение. Выполнив еще 2 повторения, ваша штанга остановилась в половине движения. Но и здесь не стоит останавливаться. Теперь подключите свою психику и всеми усилиями воли заставьте это движение дойти до верхней точки. Если вы выполнили это последнее движение, значит вы достигли "ОТКАЗА" в этом упражнении.

#### "Форсированные повторения"

Форсированные повторения- это один из наиболее сложных для понимания тренировочных принципов. Это очень интенсивный метод тренинга, и многие атлеты при частом его применении, особенно если работают в многоподходном режиме с частотой тренировок чаще двух раз в неделю, рискуют перетренироваться. Для иллюстрации примера форсированных повторений давайте предположим, что вы можете, лежа на скамье, выполнить жим штанги весом 100 кг в 8 повторениях. Когда вы доберётесь до этого восьмого повторения, выполнив упражнение до "отказа", вы просите партнера, стоящего у изголовья скамьи, тягой за середину грифа помочь вам выполнить еще 2—3 добавочных повторения в форсированном стиле, хотя самостоятельно вы бы не смогли выполнить полное повторение. Форсированные повторения "проталкивают" ваши мышцы за пределы обычного утомления, что стимулирует еще больший их рост и повышает плотность.

#### Принцип "прогрессивной сверхнагрузки".

Это— базис для наращивания любого параметра физической подготовленности (силы, объемов мышц, выносливости и т. п.). При его реализации мышцы каждый раз вынуждены работать более напряженно по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Стремитесь прогрессивно перегружать ваши мышцы. Например, чтобы наращивать силу, постоянно преодолевайте все более мощные отягощения или регулярно старайтесь увеличить повторения в определенном упражнении и заданным весом на каждой тренировке. Чтобы увеличить локальную мышечную выносливость, в прогрессирующей манере сокращайте время отдыха между подходами, либо увеличивайте число повторений. Все это прогрессивно увеличивает нагрузку. Концепция прогрессивной сверхнагрузки лежит в основе всего спортивного тренинга и является основополагающей.

#### Принцип "читинга".

"Читинг" должен рассматриваться не как способ снятия нагрузки с мышцы, а как средство ее увеличения. Весь смысл атлетизма состоит в том, чтобы заставлять мышцы работать больше, а не меньше. Поэтому вы должны использовать методику "читинга" лишь для того, чтобы выполнить дополнительные повторения или помочь работающим мышцам путем подключения мышц другой части тела. Скажем, вы выполняете



концентрированное сгибание руки на блочной системе и не в состоянии завершить два-три последних повторения. Если вы подключите свободную руку в помощь упражняемой руке, чтобы "довести" парочку дополнительных повторений,—это разумное использование тренировочного принципа, именуемого "читингом". Если же вы отрываете таз от скамьи в стремлении сделать пару дополнительных повторений в жиме штанги лежа,—это неразумное использование тренировочного принципа "читинг". Первый вариант увеличивает нагрузку на мышцу, второй уменьшает ее.

Принцип "пикового сокращения".

Пиковое сокращение является методикой, с помощью которой вы удерживаете предельное напряжение работающей мышцы, когда она находится в полностью сокращенном состоянии. Например, когда вы сгибаете руки с гантелями, то обычно в верхней части движения утрачиваете ощущение сопротивления при "выключении" руки с отягощением. Чтобы избавиться от этой потери и обеспечить воздействие сопротивления на полностью сокращенную мышцу, в конце упражнения наклонитесь вперед, и тогда рука никогда не сможет полностью "выключиться".

Принцип "прогрессивной сверхнагрузки".

Это— базис для наращивания любого параметра физической подготовленности (силы, объемов мышц, выносливости и т. п.). При его реализации мышцы каждый раз вынуждены работать более напряженно по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Стремитесь прогрессивно перегружать ваши мышцы. Например, чтобы наращивать силу, постоянно преодолевайте все более мощные отягощения или регулярно старайтесь увеличить повторения в определенном упражнении и заданным весом на каждой тренировке. Чтобы увеличить локальную мышечную выносливость, в прогрессирующей манере сокращайте время отдыха между подходами, либо увеличивайте число повторений. Все это прогрессивно увеличивает нагрузку. Концепция прогрессивной сверхнагрузки лежит в основе всего спортивного тренинга и является основополагающей.

Принцип "приоритета".

Самую слабую часть тела начинайте тренировать первой на каждом занятии, пока ваша энергия находится на самом высоком уровне. Например, если слабы мышцы плеч, вы должны сначала выполнять жимы штанги или гантелей над головой, тяги к подбородку и разведение рук в стороны, а уже потом любые жимы на скамье. За счет этого вы добьетесь максимальной интенсивности тренировки мышц плечевого пояса, отдавая этим упражнениям приоритет.

#### Тема 6.4. Средства восстановления при занятиях бодибилдингом

Ключевые понятия. Фармакология и питание средства восстановления бодибилдера.

План лекции. Медикометозные (витаминные и минеральные добавки, фармакологические средства, разрешенные Международным олимпийским комитетом) и эргогенные средства восстановления.

Рациональное и сбалансированное питание. Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты и режим питания при занятиях оздоровительной физической культурой. Регуляция массы тела.

Текстовый материал лекции.

Уровень развития современного спорта, те перегрузки, которые испытывают спортсмены, настолько высоки, что попытки вообще отказаться от использования лекарственных препаратов отражают воззрения даже не вчерашнего, а позавчерашнего дня. За последние 15-20 лет объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок возросли в 2-3 раза и спортсмены многих видов спорта вплотную подошли к пределу физиологических возможностей организма.

При этом витаминная и пищевая неполноценность многих продуктов питания спортсменов, необходимость проведения восстановительных и профилактических мероприятий, приспособление организма к тяжелым физическим и психоэмоциональным нагрузкам, переездам в иные климатические условия и часовые пояса, а также множество иных причин, диктует необходимость применения фармакологических препаратов для обеспечения полноценной спортивной деятельности.

Таким образом, осознавая необходимость применения лекарственных препаратов в практике спортивной медицины, и в то же время памятуя о грозных последствиях их неконтролируемого, неквалифицированного приема, возникает закономерный вопрос: Быть или не быть применению фармакологических препаратов в спорте? Принимать или не принимать?

Ответ может быть только один Да! Принимать, но... Только разрешенные препараты (не допинги), только по заранее разработанной схеме рационального фармакологического обеспечения тренировочных и соревновательных нагрузок, только под медицинским контролем. Проблема допингов и злоупотреблений ими настолько серьезна, что каждый спортсмен и тренер, который хотел бы эффективно использовать фармакологический метод обеспечения тренировочного процесса, должен иметь основные представления о допингах и допинг-контроле.

Эргогенное средство - любая тренировочная техника, механическое устройство, режим питания, фармакологические препараты, либо психологические приемы, которые могут улучшить показатели при выполнении упражнений и/или повысить адаптацию к тренировочным нагрузкам

Эргогенные средства помогают спортсмену выдерживать более интенсивные тренировки, быстрее восстановиться, избежать возможных травм и сохранить здоровье. Несмотря на то, что данное определение весьма

конкретно, в настоящее время идут серьезные дебаты о эргогенном эффекте разных видов спортивного питания.

Некоторые эксперты по спортивному питанию называют добавку эргогенной только в том случае, если она значительно повышает показатели при выполнении упражнений (например, помогает спортсмену бежать быстрее, поднять больший вес, или выполнить больший объем работы). С другой стороны, другие специалисты считают, что если добавка способствует восстановлению организма после упражнений, то она способна улучшить адаптацию к тренировочным нагрузкам – а значит, также является эргогенной. Правильным можно считать оба мнения.

Безусловно, важно знать, насколько та или иная добавка влияет на спортивные показатели в отдельно взятых упражнениях и видах нагрузки. Но одновременно следует помнить, что основная цель тренировок любого спортсмена - преодоление большей нагрузки, либо увеличение мышечной массы.

Известно, что спортсмены, которые лучше адаптируются к повышенным нагрузкам, в конечном счете больше прогрессируют в массе и прочих спортивных показателях.

Принципами рационального питания являются:

- 1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энерготратам;
- 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- 3) правильный режим питания;
- 4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов;
- 5) умеренность в еде.

Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов. Согласно формуле сбалансированного питания, соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1 : 1,2 : 4,6. При этом количество белков в составе рациона равняется 11 — 13 % суточной энергоценности, жиров — в среднем 33 % (для южных районов — 27 — 28 %, для северных — 38 — 40 %), углеводов — около 55 %. Белки. Это высокомолекулярные азотистые соединения, состоящие из аминокислот, основной пластический материал, из которого строятся ткани организма. Белки, из которых построены клетки тела, имеют сложное строение и высокую химическую активность. Белки делятся на простые и сложные. Первые построены только из аминокислот. В состав вторых, помимо аминокислот, входят еще и различные безазотистые компоненты (остатки фосфорной кислоты, углеводы и другие вещества)

На протяжении всей жизни в организме человека происходит энергетический обмен с окружающей средой, состоящий в производстве и расходовании энергии. Энергия необходима организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в клетках, тканях и органах, для поддержания постоянства температуры тела, для выполнения внешней механической работы.

Наименьший расход энергии у человека отмечается во время сна — примерно 0,9 ккал/мин/кг. Почти такой же расход энергии происходит в покое в положении лежа утром натощак в комфортных условиях (уровень основного обмена). Энергия основного обмена расходуется на процессы жизнедеятельности в клетках и тканях и на поддержание постоянства температуры тела.

Общий расход энергии у человека за сутки складывается из энергии основного обмена, энергии специфически динамического действия пищи (энергия, затраченная на пищеварение) и энергии, затраченной на механическую работу. Например, для человека массой 60 кг основной обмен в сутки равен  $50 \text{ ккал/ч} \times 24 \text{ ч} = 1440 \text{ ккал}$ . Тренированный спортсмен с высоким аэробным «потолком» (80 мл/кг/мин) может расходовать 0,36 ккал/кг/мин, что при массе тела 60 кг будет составлять 21—22 ккал/мин, или 1250—1300 ккал/ч. Расчет суточных энергозатрат проводится следующим образом. Определяется суммарное суточное время (мин), затрачиваемое на определенную деятельность. Затем полученная величина (для каждого вида деятельности) умножается на величину относительного расхода энергии для данного вида деятельности и полученная величина умножается на вес спортсмена.

В диету бодибилдера, для набора качественной массы, либо для проведения сушки нужно включать следующие продукты.

Нежирный творог. Его необходимо употреблять минимум 400 г в день. При желании творог можно размешать с нежирным йогуртом, изготовленным с применением сахарозаменителя. Куриные грудки. Их нужно готовить в духовке или на пару. Вареная говядина или варено-копченая говядина. Она содержит большое количество жира, но есть такую пищу нужно без хлеба и, не запивая жидкостью. Плов, а если быть точнее - рисовая каша с мясом. Приготовить ее не сложно, для этого необходимо 3 стакана риса, специи, чеснок, морковь, лук и 1 кг говядины. Яйца. В день достаточно трех штук. Белок в чистом виде можно употреблять в большом количестве. Гречневая каша с добавлением говядины. Для приготовления потребуется морковь, лук, 3 стакана гречки и 1 кг говядины.

## **4.КОНТРОЛЬНЫЙ БЛОК**

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине

**«Средства ОФК»**

для студентов 1 курса

- 1.Понятие оздоровительной физической культуры.
- 2.Виды оздоровительной физической культуры.
- 3.Понятие рекреационной физической культуры.
- 4.Понятие "Пилатес". Пилатес как средство ОФК.
- 5.Принципы пилатеса. Описание каждого принципа.
- 6.Меры предосторожности при занятиях пилатесом.
- 7.Разминка в пилатесе.
- 8.Силовой комплекс.
- 9.Пример комплекса упражнений из пилатеса.
- 10.Понятие "Бодибилдинг", принципы.
- 11.Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.
- 12.Разминка перед выполнением упражнений на тренажерах.
- 13.Силовые, укрепляющие упражнения с амортизаторами.
- 14.Назвать группы мышц, задействованные в упражнениях с амортизаторами.
- 15.Упражнения на расслабление.
- 16.Понятие "ориентирование на местности" как вида оздоровительной физической культуры.

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине

**«Средства ОФК»**

для студентов 2 курса

1. Понятие «аэробика». Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.
2. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Цели и задачи.
3. Классификация видов аэробики.
- 4.Отличительные особенности оздоровительной аэробики от спортивной. Цель и задачи.
5. Разновидности оздоровительной аэробики.
6. Степ-аэробика и ее характеристика.
7. Фитбол-аэробика и ее характеристика.
- 8.Слайд-аэробика.
9. Выбор помещений для организации занятий и гигиенические условия их проведения
10. Аква-аэробика и ее характеристика.

11. Структура построения занятия по аэробике.
12. Содержание занятия по аэробике.
13. Цель, задачи и содержание подготовительной части занятия.
14. Основная часть занятия, ее структура и содержание.
15. Суть метода блоковой хореографии при построении комплекса упражнений.
16. Особенности проведения заключительной части занятия. Цель, задачи, содержание.
17. Особенности методики проведения занятий в статодинамическом режиме
18. Правила использования силовых упражнений в аэробике.
19. Формы контроля на занятиях по аэробике.
20. Характеристика основных базовых движений низкоударной и высокоударной нагрузки в занятиях оздоровительной аэробикой.
21. Структура и содержание занятий различными видами оздоровительной аэробики в зависимости от уровня физической подготовленности.
22. Методика проведения занятия с использованием различного оборудования.
23. Особенности положения рук в зависимости от вида занятий. База движений рук.
24. Круговая тренировка, ее характеристика.
25. Методические особенности проведения с детьми.
26. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
27. Методические особенности проведения с взрослыми.
28. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
29. Противопоказания к занятиям различными видами аэробики с элементами силовой подготовки
30. Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительными видами гимнастики
31. Влияние аэробных упражнений на организм человека
32. Контроль и самоконтроль за физическим состоянием и самочувствием занимающихся
33. Методы регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) при оценке адекватности интенсивности тренировочной нагрузки.
34. Методика проведения занятия с использованием различного оборудования.
35. Значение музыкального сопровождения в занятиях оздоровительной аэробикой
36. Выбор помещений для организации занятий и гигиенические условия их проведения

**Зачетные требования**  
по учебной дисциплине  
**«Средства ОФК»**  
для студентов **3 курса**

- 1.История и тенденции развития бодибилдинга.
- 2.Спортивно-техническое оснащение мест занятий по бодибилдингу.
- 3.Санитарно-гигиенические требования, техника безопасности при занятиях бодибилдингом.
- 4.Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью.
- 5.Построение тренировочного процесса по бодибилдингу.
- 6.Составление комплексов специальных упражнений по бодибилдингу.
- 7.Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки.
- 8.Средства восстановления при занятиях бодибилдингом.
- 9.Гигиенические требования к питанию при занятиях бодибилдингом.
- 10.Базовые упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
- 11.Специальные упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
- 12.Упражнения с гантелями при занятиях бодибилдингом.
- 13.Упражнения со штангой при занятиях бодибилдингом.
- 14.Упражнения на тренажерных устройствах при занятиях бодибилдингом.
- 15.Упражнения на развитие силовой выносливости при занятиях бодибилдингом.
- 16.Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом.
- 17.Комплексный контроль в процессе занятий бодибилдингом.
- 18.Упражнения как основное средство общей и специальной физической, технической и психологической подготовки участников соревнований.
- 19.Базовые комплексы упражнений для начинающих.
- 20.Базовые комплексы упражнений для подготовленных занимающихся.
- 21.Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий.
- 22.Упражнения на развитие собственно-силовых способностей.
- 23.Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития собственно-силовых способностей.
- 24.Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовой выносливости.
- 25.Система спортивного туризма в Республике Беларусь, включающая в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию РБ.
- 26.Классификация туристской деятельности.
- 27.Определение основных понятий и терминов предмета «спортивное ориентирование».

28. Понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.

29. Топографическая подготовка. Содержание топографической подготовки туриста.

30. Компас и измерение азимутов по карте.

31. Карта и работа с ней. Классификация карт.

32. Требования к картографическому обеспечению туристского похода.

33. Способы изображения рельефа на картах.

34. Топографические условные знаки и общие правила их применения.

Виды условных знаков.

35. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.

36. Ориентирование на местности.

37. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.

38. Способы определения направлений (сторон света).

39. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

40. Приемы (способы) измерения на местности.

41. Особенности ориентирования на туристских маршрутах в пеших и лыжных походах.

42. Принципы балльной оценки техники и скорости преодоления дистанций (этапов) участниками и командами. Определение результатов соревнований.

43. Состав судейской коллегии и судейство соревнований. Документация соревнований.

44. Методы педагогического контроля и самоконтроля функционального состояния (работоспособности) спортсменов ориентировщиков.

### **Экзаменационные требования**

по учебной дисциплине

**«Средства ОФК»**

для студентов **1 курса**

1. Понятие оздоровительной физической культуры.

2. Виды оздоровительной физической культуры.

3. Понятие рекреационной физической культуры.

4. Понятие "Пилатес". Пилатес как средство ОФК.

5. Перечислить принципы пилатеса. Описать каждый принцип.

6. Меры предосторожности при занятиях пилатесом.

7. Разминка в пилатесе.

8. Силовой комплекс.

9. Пример комплекса упражнений из пилатеса.



10. Понятие "Бодибилдинг", принципы.
11. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.
12. Разминка перед выполнением упражнений на тренажерах.
13. Силовые, укрепляющие упражнения с амортизаторами.
14. Назвать группы мышц, задействованные в упражнениях с амортизаторами.
15. Упражнения на расслабление.
16. Понятие "ориентирование на местности" как вида оздоровительной физической культуры.
17. Как организовать занятия и соревнования по ориентированию на местности.
18. Оборудование для занятий по ориентированию.
19. Перечислить виды тренажеров. Объяснить их тренировочное направление.
20. Описать методы контроля и самоконтроля при занятиях средствами оздоровительной физической культуры.

**Экзаменационные требования**  
по учебной дисциплине  
**«Средства ОФК»**  
для студентов **2 курса**

1. Понятие оздоровительной физической культуры. Перечислить и кратко описать виды оздоровительной физической культуры.
2. Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.
3. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся аэробикой.
4. Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры.
5. Как организовать занятия и соревнования по ориентированию на местности.
6. Оборудование для занятий по ориентированию.
7. Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры.
8. История и тенденции развития бодибилдинга.
9. Понятие "Бодибилдинг", принципы.
10. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
11. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.
12. Разминка перед выполнением упражнений на тренажерах.
13. Силовые, укрепляющие упражнения с амортизаторами.
14. Назвать группы мышц, задействованные в упражнениях с амортизаторами.
15. Понятие "Пилатес". Пилатес как средство ОФК.
16. Перечислить принципы пилатеса. Описать каждый принцип.
17. Хатха-йога. Описание. Упражнения на расслабление.
18. Значение правильного дыхания при занятиях оздоровительной

физической культурой.

19.Методические особенности выполнения стретчинга.

20.Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

### **Экзаменационные требования**

по учебной дисциплине

**«Средства ОФК»**

для студентов **3 курса**

- 1.Понятие оздоровительной физической культуры.
- 2.Перечислить и кратко описать виды оздоровительной физической культуры.
- 3.Понятие рекреационной физической культуры.
- 4.Понятие "Пилатес". Пилатес как средство ОФК.
- 5.Перечислить принципы пилатеса. Описать каждый принцип.
- 6.Степ-аэробика и ее характеристика.
- 7.Разминка в пилатесе.Силовой комплекс.
- 8.Бильярд. Виды бильярда.
- 9.Описание правил «Русского бильярда».
- 10.Базовые упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
- 11.Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.
- 12.Разминка перед выполнением упражнений на тренажерах.
- 13.Силовые, укрепляющие упражнения с амортизаторами.
- 14.Назвать группы мышц, задействованные в упражнениях с амортизаторами.
- 15.Упражнения на расслабление.
- 16.Понятие "ориентирование на местности" как вида оздоровительной физической культуры.
- 17.Как организовать занятия и соревнования по ориентированию на местности.
- 18.Оборудование для занятий по ориентированию.
- 19.Перечислить виды тренажеров. Объяснить их тренировочное направление каждого тренажера.
- 20.Описать методы контроля и самоконтроля при занятиях средствами оздоровительной физической культуры.

### **Экзаменационные требования**

по учебной дисциплине

**«Средства ОФК»**

для студентов **4 курса**

- 1.Понятие оздоровительной физической культуры. Перечислить и кратко описать виды оздоровительной физической культуры.
- 2.Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

3. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся аэробикой.
4. Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры.
5. Как организовать занятия и соревнования по ориентированию на местности.
6. Оборудование для занятий по ориентированию.
7. Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры.
8. История и тенденции развития бодибилдинга.
9. Спортивно-техническое оснащение мест занятий по бодибилдингу.
10. Санитарно-гигиенические требования, техника безопасности при занятиях бодибилдингом.
11. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью.
12. Построение тренировочного процесса по бодибилдингу.
13. Составление комплексов специальных упражнений по бодибилдингу.
14. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки.
15. Средства восстановления при занятиях бодибилдингом.
16. Гигиенические требования к питанию при занятиях бодибилдингом.
17. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
18. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
19. Упражнения с гантелями при занятиях бодибилдингом.
20. Упражнения со штангой при занятиях бодибилдингом.
21. Упражнения на тренажерных устройствах при занятиях бодибилдингом.
22. Упражнения на развитие силовой выносливости при занятиях бодибилдингом.
23. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом.
24. Комплексный контроль в процессе занятий бодибилдингом.
25. Базовые комплексы силовых упражнений для начинающих.
26. Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий по бодибилдингу.
27. Возникновение бильярда.
28. Основные этапы развития бильярда.
29. Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях по бильярду.
30. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бильярдным спортом.
31. Русский бильярд. Особенности русского бильярда «Пирамида».
32. Правила игры «Свободная пирамида».
33. Американский бильярд. Особенности американского бильярда «Пул».
34. Правила игры «Восьмерка».
35. Правила игры «Девятка».
36. Правила игры «Десятка».

37. Английский бильярд. Особенности английского бильярда «Снукер».
38. Правила игры «Снукер».
39. Условия проведения соревнований по данным разновидностям бильярда.
40. Подход, постановка корпуса, оптимальная хватка, кистевые упоры.
41. Способы устранения ошибок в игровой стойке и хватке.
42. Нахождение точки прицеливания.
43. Техника прицеливания в точку.
44. Отклонение битка от линии останова при различных ударах.
45. Техника выполнения основных ударов: клапшотс, накат, оттяжка.
46. Техника выполнения сложных ударов: дуплет, триплет, боковой винт.
47. Пилатес как средство оздоровительной физической культуры.
48. Перечислить и описать принципы пилатеса.
49. Контроль и самоконтроль при занятиях пилатесом.
50. Шейпинг как средство оздоровительной физической нагрузки.
51. Привести пример комплекса по шейпингу.
52. Объяснить понятие «фитнес».

## 5. СОПРОВОЖДАЮЩИЙ БЛОК

### 5.1 Глоссарий

#### 5.1.1 Термины используемые в аэробике

**Подъем колена (Knee lift, Knee up).**

Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках).

Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой по диагонали вправо, шагом правой по диагонали влево; по 1 разу, по 3 раза одной ногой подряд, 7 раз одной ногой подряд.

**Мах (Kick).**

Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант

маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед – в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия. **Low kick** - разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. “1” – сгибая колено, поднять правую ногу вперед – вниз (или в любом другом направлении). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. “2” – вернуться в исходное положение.

**Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).** Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь – на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения – небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

**Выпад (Lunge).**

Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

**Шаг (March).**

Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колено ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

Ходьба	может	выполняться:
–		на месте;
– с продвижением	вперед, назад, по диагонали,	по кругу;
– с пружинным	движением	коленей.

**Marching** - ходьба на месте.

**Walking** – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали.

**Бег (Jog).**

Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди-внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения – тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

**Joging** – вариант бега, типа «трусцой»

**Скип (Skip, Flick, Kick).**

Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме «И – РАЗ» или «РАЗ – ДВА». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

В названиях перечисленных ниже разновидностей шагов часто используются несколько вариантов слов, что затрудняет восприятие информации. Приведем некоторые варианты терминов на английском и русском языках.

**Basic step** – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед. “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад. “4” – приставить левую.

**Squat** – полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

**Step-touch** – приставной шаг. Выполняется на 2 счета. “1” – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. “2” – приставить другую ногу на носок.

**Touch-step** – выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. “1” – коснуться носком пола возле опорной ноги. “2” – с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

**Scoop** – вариант приставного шага, выполняемый со скачком. “1” – шаг на правую ногу (в любом направлении). “2” – прыжком приставить другую ногу.

**Double step touch** – двойное движение в сторону приставными шагами.

**Push touch, toe tap** – выполняется на 2 счета. “1” – одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. “2” – исходное положение.

**Side to side, plie touch, side tip, open step** – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире

плеч). Выполняется на два счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – носок свободной ноги «давит» на пол, притоптывает (tippt).

**Hopsoth, humstring curl, leg curl** – в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

**Heel dig, heel touch** – выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. “1” – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). “2” – вернуться в исходное положение.

**Mambo** – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). “3” – перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. “4” – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На “3–4” выполняются шаги, аналогичные счетам “1–2”, но перемещаясь назад. Версия этого шага в Hi impect называется **Rock step**.

**Pivot turn** – поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. “1” – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). “2” – не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. “3” и “4” – повторить движение “1” и “2” и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

**Pendulum** – прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. “1” – прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону-вниз. “2” – прыжок на две ноги. “3”, “4” – повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).

**Chasse, gallop** – разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

**Two step** – переменный шаг. Счет: «раз-и-два». “1” – шаг правой. «и» приставить левую. “2” – шаг правой.

**V-step** – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. “1” – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “V”. “3”-»4” – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

**Polka** – упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. “1” – шаг правой. «и» – приставить левую ногу. “2” – шаг правой. «и» – подскок на правой, левую поднять вперед.

**Scottisch** – сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. “1”-»3” – три шага вперед (правой, левой, правой). “4” – подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

**Slide** – скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.

**Pone** – поочередные шаги вперед и назад – «пони». Счет -»1-и 2”. “1” – шаг правой вперед. «и» – оттолкнуться левой. “2” – шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: “1” – прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. «и» – прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. “2” – повторить счет “1”.

**Cha-cha-cha** – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой. «и» – шаг левой. “3” – шаг правой.

**Twist jump** – прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.

**Grape wine** – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4” – приставить левую ногу к правой.

**Cross** – «крест» – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой вперед. “2” – скрестный шаг левой перед правой. “3” – шаг правой назад. “4” – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

**Straddle** – ходьба ноги врозь – ноги вместе. Из и.п. – основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**Leg Back** – поднимание прямой ноги назад.

**Leg Side** - поднимание прямой ноги в сторону

### 5.1.2 Термины используемые в бодибилдинге

**АНАБОЛИЗМ** (гр. anabole - подъем) - совокупность реакций обмена веществ в организме, соответствующих ассимиляции (усвоению и накоплению внешних по отношению к организму веществ) и направленных на образование сложных органических веществ, например мышечных волокон (противоп. - КАТАБОЛИЗМ).

**АНДРОГЕНЫ** (гр. andros - мужчина, genos - род) - химические вещества, действующие в организме по типу мужского полового гормона - ТЕСТОСТЕРОНА.

Соответственно, **АНДРОГЕННЫЙ** - характеризующийся мужскими



половыми признаками - структурой скелета, мышечной системы и т.д.

**АРОМАТИЗАЦИЯ** (англ. aromatizing) - преобразование тестостерона в эстроген, естественная реакция организма на повышение уровня тестостерона. Преобразовывается не какое-то фиксированное количество т., а процент от общего количества т. в организме, чем больше тестостерона, тем больше эстрогена. Термин используется как характеристика анаболического стероида по способности вызывать ряд побочных эффектов, гинекомастию, например.

**АТФ** - аденозинтрифосфорная кислота, богатое энергией соединение. Любая органическая клетка получает энергию, получаемую при расщеплении АТФ. Это соединение (а точнее его синтез, ресинтез и оптимальность расходования) крайне важно, для силового тренинга, так как сокращение белых мышечных волокон целиком зависит от его запасов.

**АЭРОБНАЯ НАГРУЗКА** - нагрузка носящая длительный характер с низкой интенсивностью (интенсивность - уровень нагрузки от предельного максимума). Бег, велотренажер, плавание - примеры аэробной нагрузки. Аэробная нагрузка является прекрасным(в разумном дозировании) анаболическим средством. В качестве тренировки сердечно-сосудистой система незаменима

**АНАЭРОБНАЯ НАГРУЗКА** - "аэро" - воздух, "анаэро" - без воздуха, нагрузка носящая силовой характер, короткий всплеск энергии.

**ГОРМОНЫ** (гр. - hormaino - привожу в движение, побуждаю) - иначе инкреты, физиологически активные вещества, вырабатываемые и выделяемые в кровь железами внутренней секреции и участвующие в регуляции функций животного организма.

**ГИНЕКОМАСТИЯ** - формирование и развитие в мужском организме тканей, аналогичных тканям женских молочных желез. Развивается под кожей между грудной мышцей и соском. Происходит при повышении общего уровня эстрогена в организме, например, как следствие ароматизации.

"Гинекомастия, или "сучьи сиськи", - развитие женской груди у мужчин. Гинекомастия - весьма распространенный побочный эффект применения анаболических стероидов. Каждый мужской организм естественным образом вырабатывает небольшое количество эстрогена, женского гормона. При использовании анаболических стероидов уровень эстрогена повышается и может даже стать доминирующим.

Некоторые анаболические стероиды особенно склонны к конвертации в эстроген. При использовании этих стероидов повышаются уровни как

мужского, так и женского гормонов. Высокий уровень эстрогена рано или поздно вызывает развитие гинекомастии у большинства людей.

Резкое прекращение приема стероидов сильно увеличивает шансы развития гинекомастии. Использование анаболических стероидов вызывает уменьшение размеров, бездействие и атрофию яичек. Нормальная работа яичек обычно восстанавливается после прекращения использования стероидов, но полное восстановление размеров и функций яичек возможно только через несколько месяцев. При резком прекращении приема стероидов возникает момент, когда уровень анаболических гормонов очень низок. Яички еще не восстановили нормальную выработку тестостерона, а извне гормоны не поступают. В результате эстроген может начать доминировать и почти наверняка разовьется гинекомастия.

Избежать гинекомастии можно, если использовать анти-эстрогены типа Нолвадекса или анаболики, не склонные к конвертации в эстроген."

**ГЛИКОГЕН** - полисахарид, в виде которого углеводы запасаются в организме, его часто называют животным крахмалом, запасается в печени и мышцах. Как только запасы АТФ в митохондриях истощаются, в "дело" идет гликоген.

**ГЛИКОЛИЗ** - путь метаболизма глюкозы. Гликолиз условно подразделяется на аэробный и анаэробный. В ходе мышечной работы было установлено, что происходит исчезновение гликогена и появление пирувата и лактата (молочной кислоты). Суммарное уравнение гликолиза  $глюкоза + 2АДФ + 2P_i \rightarrow 2L-лактат + 2АТФ + 2 НОН$  в результате получает лактат, воду и две молекулы АТФ.

**КАТАБОЛИЗМ** (гр. katabole - сбрасывание вниз) - совокупность реакций обмена веществ в организме заключающихся в распаде сложных органических веществ, например мышечных волокон, с одновременным выделением энергии, которая используется в процессах жизнедеятельности организма (противоп. - АНАБОЛИЗМ).

КФ – креатинфосфат, соединение-энергоноситель. Содержится в небольших количествах в мышце и при интенсивной ее работе восстанавливает АТФ:  
 $КФ + АДФ \rightarrow Креатин (К) + АТФ$

Капилляризация - обогащение капилляров (кровеносных сосудов) мышц кровью за счет выполнения упражнений с большим количеством повторов и малым весом (пампинга).

Концентрическое сокращение - позитивная фаза упражнения при динамической работе преодолевающего характера (волевое сокращение

мышц)

**МЕТАБОЛИЗМ** - общее название совокупности обменных процессов в организме, состоит из **АНАБОЛИЗМА** и **КАТАБОЛИЗМА**.

**МИТОХОНДРИИ** - органеллы, находящиеся в клеточном веществе (саркоплазме), в которых протекают процессы обмена веществ и накапливаются вещества, богатые энергией, например фосфаты, гликоген и жиры.

**МИОФИБРИЛЛЫ** – нити, составляющие основу мышечной клетки. Состоят из небольших, последовательно включаемых элементарных блоков, именуемых также саркомерами и расположены вдоль всей длины клетки. Миофибриллы это по сути сократительные элементы мышцы.

**НЕРАФИНИРОВАННЫЕ**, или **ДЛИННЫЕ, УГЛЕВОДЫ** - т.н. полисахариды, к которым относятся различные крахмалы (рис, бананы, картофель), клетчатка зерновых, бобовых, овощей и фруктов. Характеризуются длинным периодом расщепления и постоянным снабжением энергией организма. Негативная составляющая – негативная фаза упражнения при динамической работе уступающего характера (принудительное растягивание мышц)

**СТЕРОИДЫ** - группа органических веществ растительного и животного происхождения, включающая стероиды, витамины группы Д, половые **ГОРМОНЫ**, гормоны коркового слоя надпочечников, а также различные сердечные гликозиды и др.

**СМИТ-МАШИНА** - станок для жима лежа или приседа. Представляет из себя две вертикальные направляющие, в которых движется штанга во время выполнения упражнения. Ограничивает свободу колебаний снаряда вперед-назад. Существует разновидность Смит-машины для приседа, похожая на станок для жима ногами, только человек в этом станке расположен в естественной позиции - ногами вниз.

**ТЕСТОСТЕРОН** (лат. testiculus - мужское яичко) - мужской половой гормон, образуется в мужских половых железах (семенниках) и обуславливает формирование мужских половых органов и развитие вторичных мужских половых признаков; по химической природе относится к **СТЕРОИДАМ**. В медицинской практике применяется масса производных т., например **МЕТИЛТЕСТОСТЕРОН** и **ТЕСТОСТЕРОН-ПРОПИОНАТ**.

**ТЭЙПЕРИНГ** (англ., спец., слэнг tapering) - медленное понижение количества принимаемых стероидов, дает возможность организму плавно перестроиться на нормальную, естественную, работу при выходе из

стероидного цикла. Можно представить как лестницу, по которой ты сначала забрался бог знает куда (в дебри анаболического цикла), а затем медленно спускаешься обратно, к нормальной жизни.

**ФЕРМЕНТЫ** (лат. fermentum - закваска) - сложные органические вещества белковой природы, содержащиеся в животных и растительных организмах и в миллионы раз ускоряющие химические процессы в них; играют важнейшую роль в обмене веществ.

**ЭНДОГЕННЫЙ** - внутреннего происхождения, вырабатываемый организмом естественным образом.

**ЭНЗИМЫ** (гр. en - внутри, zyme - закваска) - то же, что и ферменты.

**ЭСТРОГЕН** - женский половой гормон. Эксцентрическое сокращение - негативная фаза упражнения при динамической работе уступающего характера

### 5.1.3 Термины используемые в бильярде

**Абрико́ль** (в русском бильярде) — удар, при котором биток попадает сначала в борт, а затем в прицельный шар.

**Алагер** — игра, где у каждого соперника свой шар. (Игра в два шара)

**Американка** — игра 16-ю шарами, одна из разновидностей игр в "Русский бильярд" (см. Пирамида)

**Английский бильярд** — разновидность бильярдной игры.

**Арктика** - разновидность игры в Алагер

**Артистический бильярд** — разновидность бильярдной игры, в которой применяются исключительно трикшоты.

**Атака** (общ., кроме карамболя и его разновидностей) — удар по битку (далее — просто *удар*) с целью забития прицельного шара (а в некоторых видах бильярда и битка) в лузу.

**Батифон** — игра в два шара, когда один игрок играет против всех.

**Биллия** (карамболь) — серия ударов, сделанных до первой ошибки, то есть, пока правильно падают шары в лузы, делаются карамболи или набираются очки в кегли.

**Бито́к** (общ.) — шар (в пуле и снукере — белого цвета, в пирамиде — различных оттенков жёлтого, красного или коричневого цвета), которым выполняется удар по прицельному шару. Исключение при использовании битка встречается в Пирамиде Свободной (прежнее название — Американка), где битком может выступать любой из шаров на столе, и в некоторых видах карамболя и в английском бильярде, где каждый из игроков использует в качестве битка исключительно один и тот же шар (из двух светлых шаров, присутствующих на карамбольном столе — то есть белый шар с точками (или светло-желтый) является битком для одного игрока, а

чисто белый шар — битком другого игрока. Удар кием по чужому битку при этом является фолом).

**Болкерная линия** (в снукере) — линия, прочерченная ближе к концу игрового стола; площадь, обозначенная ей, занимает ровно  $\frac{1}{4}$  от всей длины стола; болкерная линия не несёт какого-либо определённого значения для основного варианта снукера, однако существенно влияет на игру в его разновидности, именуемой Power Snooker. Область за болкерной линией в данном варианте игры называется «PowerZone». Если биток находится в пределах «PowerZone», и игрок забивает любой шар, то сумма полученных очков удваивается.

**Брейк** (англ. *break*) (в снукере) — см. *Серия*

**Винт** (общ.) —

1. Вращательное движение шара в результате удара. Существует четыре основных вида винтов — левый, правый, верхний («накат»), нижний («оттяжка»), а также их комбинации.

2. Одна из разновидностей игры в пирамиду, когда очки за правильно положенные подряд шары увеличиваются соответственно порядковому счёту ударов, то есть, за первый положенный шар - в одинарном размере, за второй - в двойном, за третий - в тройном и т.д.

**Выход** (в русском бильярде - выставка) (общ.) — удар, в результате которого биток откатывается («выходит») к месту, откуда игрок предполагает сыграть следующий шар.

**Губа** (общ., кроме карамболя и его разновидностей) — скошенная часть упругого борта, расположенная в створе лузы.

**Дабл** (англ. *double*) (в снукере) — ситуация, при которой шар попадает в лузу не от прямого удара, а после рикошета от борта.

**Дабл-кисс** (англ. *double kiss*) (в снукере) — двойное взаимное столкновение прицельного шара и битка.

**Дать на запись** — дать фору сыгранными шарами или очками, которые передаются получающему фору игроку по мере кладки шаров или набора очков.

**Дать с бильярда** — когда игрок, дающий фору, после разбивки пирамиды снимает шары с бильярда согласно установленной форе и отдаёт их получающему фору.

**Дом** (в русском бильярде и некоторых других разновидностях) — площадь на игровом столе (занимает  $\frac{1}{4}$  от всей поверхности стола), откуда может выполняться игра с руки.

**Дуплёт** (или *Дабл*) (общ.) — удар, при котором прицельный шар сначала ударяется в борт, а затем идёт в сторону лузы.

**Дуэт** - в русском бильярде - попадание битка и чужого в лузы/лузу, в пуле - когда биток забивает два нужных шара.

**«Дурак»** (в русском бильярде; в снукере — *флюк*) — случайное попадание шара в лузу.

**Жёлтая луза** (в снукере) — условное понятие, которое внедрилось в снукер с 80-х годов. Означает дальнюю левую лузу.

**Зелёная луза** (в снукере) — условное понятие, которое внедрилось в снукер с 1980-х годов. Означает дальнюю правую лузу.

**Зайцы** (в русском бильярде) — два прицельных шара, расположенные вплотную друг к другу (см. **Плант**).

**Игра с руки** (общ.) — право одного из игроков выполнить удар из любого места (в некоторых видах бильярда — из специально отведённых для этого зон).

**Камбэк** (англ. *comeback* — возвращение) — ситуация, при которой игрок, значительно отстающий в счёте, сравнивает его или выигрывает матч в целом.

### **Карамболь**

1. Вид бильярдной игры, насчитывающий около десяти разновидностей, общим для которых является использование трех шаров диаметром 60 мм, окрашенных или размеченных точками, и стола без луз длиной 10 футов, иногда к ним добавляется 5 деревянных фишек (миниатюрных кеглей) выставляемых в центре стола.

2. Разновидность удара, который наносится по шару-мишени рикошетом от одного шара или группы шаров.

**Кий** (общ.) — бильярдная принадлежность, предназначенная для нанесения ударов по битку. Кии для русского бильярда, пула и снукера различаются по размерам и весу.

**Кикс** (англ. *kicks*) (термин употребляется преимущественно в русском бильярде) — удар, при котором наклейка кия проскальзывает по поверхности битка.

**Кладка** — попадание шара в лузу; другое значение — умение игрока забивать шары.

**Кластер** (общ.) — скопление двух и более шаров, расположенных очень близко один к одному.

**Клапшток** (нем. *klapp stoß*) (в русском бильярде) — удар, при котором *свой шар* (биток) после соударения с прицельным шаром остается на месте.

**Клиренс** (англ. *clearance*) (преимущественно в снукере; в русском бильярде — *зачистка стола*) — забивание всех оставшихся прицельных шаров в лузы в течение одной серии.

**Тотал клиренс** (англ. *total clearance*) (в снукере) — забивание всех (от первого до последнего) прицельных шаров в лузы в течение одной серии.

**Колле** (от французского слова "colle" - приклеенный) - шар, стоящий плотно у борта.

**Контртуш** (в русском бильярде) или *дабл-кисс* — повторный удар по битку отражённого от борта или других шаров прицельного шара.

**Кросс-дабл** (англ. *cross double*) (в русском бильярде - круазе, или круазе-оборотный) — разновидность дуплета, при котором свой шар (биток) пересекает линию падения шара, играемого от борта.

**Кэннон** (англ. *cannon*) (в снукере) — непредвиденное либо намеренное столкновение битка с другими шарами.

**Лу́за** (общ., кроме карамболя и его разновидностей) — специальное отверстие на игровом столе, куда забиваются шары.

**Маз** или мазик — предмет бильярдного инвентаря. Мазиком ударяют вместо кия по битку. В современном бильярде не применяется

**Максимальный брейк** (в снукере) — максимально возможная (в рамках правил) серия одного из игроков.

**Ма́ска** (в пуле) — позиция на игровом столе, когда биток закрыт от прицельного шара другим шаром и не может пройти к нему по прямой траектории.

**Массэ́** (общ.) — удар (как правило с сильным боковым верхним вращением), который наносится по вертикали сверху вниз в верхнюю боковую половину шара, обращённую от играющего, в результате чего шар катится по дуге. Один из самых технически сложных ударов. Используется в карамбольном и артистическом бильярде.

**Маши́нка** (общ., также встречаются названия *рест* (в снукере) или прост. «Тёща» в русском бильярде) — специальное приспособление, используемое в качестве дополнительной опоры для кия при нанесении удара.

**Мисс** (англ. *miss*) (в снукере) — удар, при котором биток не попадает в прицельный шар.

**Нажим** — удар, когда играющий, приложив конец кия к битку, стоящему вплотную к другому шару у лузы и постепенно нажимая на него в нужном направлении, в результате вынуждая последний упасть в лузу. Запрещённый в бильярде удар.

**Нака́т** (общ.) — удар выше центра битка, в результате которого биток, после соударения с прицельным шаром, продолжает двигаться вперёд дальше.

**Наклейка** (или набойка) (общ.) — приклеенный к торцу передней части кия кружок специально обработанной кожи, который непосредственно соприкасается с битком при выполнении ударов. Могут различаться по степени жесткости на мягкие, средние и жесткие.<sup>[5]</sup>

**Оття́жка** (общ.) — удар ниже центра шара, в результате которого биток, чаще всего после соударения с прицельным шаром, откатывается назад.

**Оты́грыш** (или **позицио́нный удар**) (общ., кроме карамболя и его разновидностей) — удар с целью увода шара, чаще всего битка, в сложное для соперника положение. Также: при игре в пул-8 и в стрейт-пул (разновидности пула) — предусмотренная правилами ситуация, когда игрок, выполняющий очередной удар, предварительно объявляет о том, что он намерен передать совершение следующего удара своему противнику, вне зависимости от результата исполняемого своего удара (попадания или непопадания объявленного шара в лузу). Объявление *Отыгрыш* или *Safe* должно производиться вслух, до удара, так чтобы противник и судья его услышали и однозначно поняли.

**Партия** (общ.) или *фрейм* (в снукере) — временной отрезок в матче, который начинается с начального удара и заканчивается, как правило,

забитием победного для одного из игроков шара, либо окончанием победной серии, либо признанием одного из игроков своего поражения.

**Пачекот** - разновидность карамбольной игры с кеглями.

**Патовая ситуация** (в снукере) — ситуация, при которой дальнейшее развитие фрейма крайне затруднительно или практически невозможно. В этом случае назначается переигровка фрейма, а все результаты недоигранной партии аннулируются.

**Переигровка в чёрном** (англ. *re-spot black*) (в снукере) — ситуация, при которой после забития последнего шара счёт во фрейме становится равным. В этом случае чёрный шар выставляется на свою отметку, а затем проводится жребий, по результатам которого один из игроков получает право первого удара. Тот, кто забьёт чёрный, выигрывает фрейм.

**Перескок** (общ.) или **джамп** (англ. *jump*) в снукере и пуле) — удар, при котором биток перескакивает маскирующий шар. В пуле выполняется укороченным кием — джампером.

**Пирамида** (общ., кроме карамболя и его разновидностей) — начальная расстановка прицельных шаров в форме равностороннего треугольника. (Прим. В некоторых видах бильярда — например, в Пуле-9 пирамида из 9 шаров расставляется в виде ромба).

**Пирамида** — официальное название вида бильярдных игр, ранее известных как «Русский бильярд» («Американка», «Сибирка», «Невская», «71 очко» и др., всего около 20 разновидностей). Общим для них является использование комплекта из 15 пронумерованных белых и одного цветного шара диаметром 68 мм и стола длиной 12 футов с узкими лузами, практически не имеющими закруглений. Название *Пирамида* взамен названия *Русский бильярд* введено для соответствия международным принципам именования спортивных игр, согласно которым не следует использовать национальные или географические корни. По этой же причине пул официально прекратили называть американским пулом.

**Плант** (англ. *plant*) (снукер. Для пула и пирамиды, применяются соотв. термины *пара* и *зайцы*) — общее наименование для двух вариантов ситуации, когда игра идет по паре плотно прижатых друг к другу шаров. В зависимости от того какая из линий, «линия центров» (соединяющая центры шаров пары) или «линия общей касательной» (перпендикуляр к линии центров, проведенный через точку соприкосновения шаров пары), ведет в лузу — сыгрывание намеченного шара производится либо путем удара в другой шар, стоящий в плотной паре с шаром, направляемым в лузу, либо ударом по намеченному шару, в расчете на особую траекторию его отскока от подпирающего шара, стоящего вторым в паре. В первом случае намеченный шар пойдет по линии центров, во втором — по линии общей касательной.<sup>[6]</sup> При этом действуют дополнительные эффекты: 1) прямого отброса за счет трения в паре, 2) отброса свинчиванием, и 3) небольшого наката прицельного шара за счет передачи вращения от битка, если он был пущен с сильной оттяжкой. Проявляясь особенно заметно на потертых или грязных шарах, эти эффекты позволяют игроку (за счет добавления винтов, оттяжки и выбора



точки соударения) слегка корректировать результирующее направление шара, игаемого из *планта*. Благодаря указанным эффектам даже в случае не совсем точного следования в лузу линии центров или общей касательной, намеченный шар может быть направлен в лузу.

**Подбой** (общ.) — ситуация, при которой после выполнения удара по прицельному шару биток или какой-либо другой шар производит удар по неудобно стоящему шару или группе шаров (кластер, остатки неразбитой пирамиды), с целью перемещения их в более удобное положение.

**Прицельный шар** (общ.) — шар, по которому выполняется удар битком.

**Пропих** (общ.) — ситуация, когда игрок нанёс более одного удара по битку при выполнении одного конкретного удара, либо ситуация, в которой происходит одновременное касание кия, битка и прицельного шара.

**Пул** (англ. *pool*) — разновидность бильярдной игры.

**Пуш-аут** (англ. *push-out*) (в пуле-9) — предусмотренная правилами Пула-9 ситуация, когда игрок, имеющий право выполнить первый удар игры (то есть удар непосредственно после произведенной разбивки шаров), намерен переместить биток или другие шары в новое положение и предоставить противнику право выбора варианта продолжения игры. Противник после правильно выполненного пуша имеет возможность продолжить игру сам (принять пуш), или вернуть право очередного удара игроку, выполнившему пуш (отказаться от пуша). Пуш следует объявлять до выполнения удара. Пуш введен в правила Пула-9 в целях полного выравнивания шансов игроков в самом начале партии.

**Разбой** (общ.) — начальный удар в партии, производится битком по шарам, стоящим в пирамиде; иногда употребляется термин «разбивка».

**Ре-рэк** (англ. *re-rack*) (в снукере) — переигровка фрейма (например, в случае возникновения патовой ситуации в игре).

**Резка** (общ.) — угол, под которым биток ударяется в прицельный шар.

**Результативный удар** (общ.) — удар, завершающийся падением шара в лузу (в карамболе — соответствующий правилам игры по количеству касаний бортов и шаров), после которого игрок имеет право на продолжение игры.

**Рест** (англ. *rest*) (в снукере) — приспособление для установки кия (применяется в случае, если игра с руки невозможна или крайне затруднительна). Ресты бывают разных видов (например, спайдер-рест, рест «лебединая шейка» и т. д.).

**Розыгрыш** (общ.) — процедура определения очередности участников игры.

**Русский бильярд** — разновидность лузного бильярда (см. *Пирамида*)

**Свободный шар** (англ. *Free ball*) (в снукере) — ситуация, при которой игрок, в результате неудачной попытки выхода из снукера другого игрока, не может ударить по определённому прицельному шару. В этом случае игрок имеет право заказать любой другой прицельный шар (по цене красного) с последующим забитием цветного.

**Свой** (прост. *своjak*) (в русском бильярде) — биток, по которому игрок наносит удар.

**Свояк** (в пирамиде) — удар, целью которого является направить в лузу биток. В правилах различных пирамидных игр по-разному определяется возможность выполнения и результат такого удара. Например в Пирамиде Классической (71 очко) он приводит к фолу, в Пирамиде Свободной (Американка) он ничем не отличается от других ударов, в Пирамиде Динамичной и Пирамиде Комбинации (Невская и Сибирка соответственно) продолжение игры после результативного свояка и результативного «чужого» различается.

**Сектор D** (в снукере) — специально помеченная зона на игровом столе, откуда игрок выполняет разбой или удар с руки.

**Сет** (англ. *set*) (в карамболе) — временной отрезок в матче, по своему значению практически аналогичен понятию «партия».

**Сенчури-брейк** (англ. *Century break*) (в снукере) — серия игрока в 100 и более очков.

**Серия** (общ.) — последовательность результативных атакующих ударов одного из игроков (в карамболе у этого термина несколько другой смысл).

**Снукер** —

1. Разновидность бильярдной лузной игры. Наиболее распространена в Великобритании.

2. Позиция на игровом столе, когда биток закрыт от прицельного шара другим шаром и не может пройти к нему по прямой траектории с обеих сторон<sup>[3]</sup>.

**Спайдер** также спайдер-рест (англ. *spider rest*) (в снукере) — приспособление для установки кия. См. *рест*.

**Сплит**

1. Также *сплит-шот* (англ. *split shot*) или *сплит-хит* (англ. *split hit*) — удар, при котором на глаз трудно определить, какого из близко стоящих прицельных шаров биток коснулся первым. Обычно в турнирных правилах считается фолом, в любительских результативным ударом.

2. В пуле удар, посылающий два или более соприкасающихся шара в разные направления.

3. В снукере удар, при котором биток отправляется в скопление красных шаров для их разбития.

**Теща** (в русском бильярде) — то же, что "рест" в снукере. Приспособление для установки кия (применяется в случае, если игра с руки невозможна или крайне затруднительна).

**Тип** (англ. *tip*) (в снукере) — наклейка на кий.

**Триплет** — удар, при котором играемый шар сперва отразится от двух бортов а затем направляется в лузу.

**Трио** - удар в русском бильярде, когда биток направляет в одну лузу два близко стоящих шара и отражается в другую лузу.

**Турняк** или **турник** — толстая часть кия.

**Туш** (фр. *touche*) (в русском бильярде) — касание шара на столе кием, рукой, машинкой и т. д.

**Трик-шот** (англ. *trick shot*) (общ.) — «трюковой» удар.

**Тачин бол** (англ. *touching ball* — соприкасающийся шар) (в снукере) — ситуация, когда биток стоит вместе с другим шаром, соприкасаясь с ним.

**Фол** (англ. *foul*) или *штраф* — любое нарушение игровых правил со стороны участников. В снукере после того, как одному из игроков назначается штраф, его сопернику начисляются дополнительные очки (в зависимости от вида нарушения — от 4 до 7), право удара также переходит к нему.

**Фора** — договорённость об изначальном преимуществе в количестве шаров, очков, ударов и т. п.

**Флюк** (англ. *fluke*), **фукс** или прост. «дурак» — случайное попадание шара в лузу. В зависимости от вида игры *дурак* может считаться как результативным (Пул-9, Пирамида Свободная (Американка)), так и нерезультативным ударом (Пул-8, Пул-14.1, Пирамида Классическая). В некоторых случаях это является *фолом*, например, когда при игре в снукер при очередном ударе по красному в лузу дураком падает цветной, или когда в Пуле-8 дураком падает шар № 8 (черный).

**Француз** (в русском бильярде) — свояк, забитый на винте медленным подкатом вдоль борта от стоящего на нём шара.

**Фрейм** (англ. *frame*) (в снукере) — см. партия.

**Фрейм-бол** (англ. *frame ball*) (преимущественно в снукере) — шар, при забитии которого игрок побеждает во фрейме.

**Чужой** (в русском бильярде) — прицельный шар, по которому игрок наносит удар.

**Шафт** (нем. *schaft* — рукоятка, стержень, хвостовик) — верхняя, более тонкая, часть кия.

**Штраф** или *фол* (общ.) — нарушение правил игроком в ходе игры. При объявлении штрафа право удара, как правило, передаётся сопернику.

**Экстеншн** (англ. *extension*) (преимущественно в снукере) —

1. Механическое приспособление, служащее для увеличения длины кия, надеваемое на его заднюю часть.

2. В турнире, где игроки имеют ограниченное время на удар (обычно турниры, транслируемые по телевидению), экстеншн — дополнительное время, предоставленное для принятия решения об ударе. Игроки имеют ограниченное количество экстеншн в каждом фрейме.

**Эффе** — «кручёный удар» или удар с вращением, общее название ударов, при которых шар при поступательном движении ещё и вращается.

## 6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Компьютерная презентация №1. Презентация различных видов ОФК, культивируемых на кафедре.

2. Компьютерная презентация №2. Этапы развития оздоровительной аэробики.

3. Видеофильм №1. Низкоударные и высокоударные шаги базовой аэробики.
4. Видеофильм №2. Средства развития силовых способностей.
5. Видеофильм №3. Фанк-аэробика.
6. Видеофильм №4. Йога-дипика.
7. Видеофильм №5. Йога для начинающих; йога для подготовленных.
8. Компьютерная презентация №3. Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес.
9. Видеофильм №6. Классический Пилатес, танцевальный Пилатес, Пилатес мат, Пилатес пауэр-бол.
10. Видеофильм №7. Калланетика.
11. Видеофильм №8. Бодифлекс.
12. Видеопрограмма №9. Комплекс упражнений катаболической тренировки для начинающих.
13. Видеопрограмма №10. Развитие силовых способностей.
14. Видеопрограмма №11. Комплекс упражнений катаболической и анаболической тренировки в одном занятии.
15. Видеопрограмма №12. Комплекс упражнений катаболической тренировки для среднего уровня подготовленности.
16. Видеопрограмма №13. Развитие силовых способностей в анаболической тренировке с дополнительным оборудованием.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Иванова, О.А. Занимайтесь ритмической гимнастикой / О.А. Иванова, И.Н. Шаробарова. – М.: Советский спорт, 1988. – 64 с.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: ТераСпорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
5. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.
6. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.
7. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
8. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
9. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.
10. Барлоу, У. Техника Александера: осанка / У. Барлоу // Будь здоров! – 1995. – № 9. – С. 66–71.
11. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Трогаш. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 238 с.
12. Верховский, Ф.А. Позвоночник – «древо жизни» / Ф.А. Верховский // Физкультура и спорт. – 1996. – № 7. – С. 9–10.
13. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья: учеб. пособие / С.Н. Власенко. – Минск: Академия физ. воспитания и спорта Республики Беларусь, 1992. – 99 с.
14. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
15. Мисуна, Г.Я. Бильярд / Г.Я. Мисуна. – М.: АСТ, 2008. – 299 с.
16. Калашников, Е.А. Мастер бильярда / Е.А. Калашников. – М.: Цитадель, 2001. – 416 с.
17. Теория бильярдной игры / А. И. Леман. – Изд.2-е, доп. – М.: Рольф; Айрис Пресс, 2001. – 288 с.

18. Американский бильярд / М.А.Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 576 с.
19. Русский бильярд / авт.-сост. М.А.Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 384 с.
20. Спортивный бильярд: Полное руководство по игре / В.А.Капралов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 320 с.
21. Теория и методика спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие / Составитель Ю.Н.Бойко. – Могилев: МГУ им А.А.Кулешова, 2001. – 92 с.
22. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Учебное пособие. (Перевод с эстонского). Таллиннский педагогический институт им. Э. Вильде - Таллин, 1975.
23. Ингстрем А. В лесу и на опушке (для учителя). - М., ФиС, 1979.
24. Кивистик А. Сборник заданий по спортивному ориентированию. - Тарту, 1969.
25. Кивистик А. О теории и практике дистанций спортивного ориентирования. -Тарту, Тартуский гос. Ун-т, 1975.
26. Кивистик А. О технике и тактике в спортивном ориентировании. - Тарту, Тартуский гос. Ун-т, 1979.
29. Колесникова А. В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М, ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
30. Костылев В. Я. Размышления о процессах ориентирования.- М., 1999.
31. Костылев В. Я. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. - М., 1996.
32. Константинов Ю. С, Глаголева О. Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- 33.Красильников В. В. Подготовка и проведение соревнований по спортивному ориентированию для детей и молодежи.- Минск, РЦДЮТЭ, 2000.
36. Куприн А.М. С картой и компасом. - М., 1981.
37. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. - М., Просвещение, 1980.