



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС) разработанная для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная) предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла специальных дисциплин. Особенностью программы является углубленная ориентированность содержания материала на профессиональную деятельность будущих специалистов.

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

Большое значение имеет связь учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» с такими дисциплинами, как «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика», «Психология».

**Задачи учебной дисциплины:**

– сформировать представление об основах организации работыфизкультурно-оздоровительных центров;

– обучить методике проведения учебно-тренировочных занятий в физкультурно-оздоровительных группах по бодибилдингу, аэробике, шейпингу, пилатесу;

– обучить методике проведения занятий современными видами оздоровительной физической культуры с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;

– овладеть методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятия аэробикой, шейпингом, пилатесом, бодибилдингом.

Изучение данной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

**Требования к академическим компетенциям**

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течении всей жизни.

**Требования к социально-личностным компетенциям**

Студент должен:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

**Требования к профессиональным компетенциям**

Студент должен быть способен:

**Образовательная деятельность**

ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

**Научно-методическая деятельность**

ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

**Педагогическая деятельность**

ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями

**Организационно-управленческая деятельность**

ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПК-23. Работать с нормативными, правовыми актами и другими документами.

ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни

Учебной программой предусмотрено последовательное изучение разделов, содержащих учебный материал по технике выполнения физических упражнений с отягощением на основные мышечные группы, методике обучения составления физических упражнений в комплексы, а также по общей физической подготовке занимающихся. Учебно-тренировочный процесс осуществляется на занятиях СПС в течение всего периода обучения, в процессе которого студенты совершенствуют свою спортивную подготовленность и приобретают знания, умения и навыки в избранной профессии.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

– построение и содержание оздоровительной тренировки в аэробике, шейпинге, пилатесе, бодибилдинге;

– 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 аэробикой, шейпингом, пилатесом, бодибилдингом;

– требования к технике безопасности при проведении занятий в физкультурно-оздоровительных группах по аэробике, шейпингу, пилатесу бодибилдингу;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

– программировать, планировать и проводить занятия аэробикой, шейпингом, пилатесом, бодибилдингом с учетом показателей физического состояния занимающихся;

– оценивать показатели физического состояния занимающихся, вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс в физкультурно-оздоровительных группах по аэробике, шейпингу, пилатесу, бодибилдингу в соответствии с данными врачебно-педагогического контроля.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- основами знаний по аэробике, шейпингу, пилатесу, бодибилдингу в учебном процессе;

- приёмами обучения упражнениям в аэробике, шейпинге, пилатесе, бодибилдинге;

- методами обучения упражнениям в аэробике, шейпинге, пилатесе, бодибилдинге.

Для управления учебным процессом по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» необходимо использовать следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный (воспроизводящий), проблемный, частично-поисковый (эвристический), исследовательский.

Программа по дисциплине СПС рассчитана на 654 часов. Учебным планом предусмотрено следующее распределение часов по годам обучения: 1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 216 часов, 3-й курс – 156 часа, 4-й курс – 72 часов.

Распределение аудиторных часов по семестрам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название учебной дисциплины | семестр | всего часов | аудиторных часов | из них | форма аттестации |
| практических |
| Спортивно-педагогическое совершенствование | 1 | 108 | 108 | 108 |  |
| 2 | 102 | 102 | 102 | диф.зач. |
| 3 | 108 | 108 | 108 |  |
| 4 | 108 | 108 | 108 | зач. |
| 5 | 60 | 60 | 60 |  |
| 6 | 96 | 96 | 96 | диф.зач. |
| 7 | 72 | 72 | 72 | диф.зач. |
| Всего часов |  | 654 | 654 | 654 |  |

Во втором, шестом и седьмом семестрах по дисциплине проводится дифференцированный зачет, в четвертом – зачет.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ БОДИБИЛДИНГА**

**Тема 1.1. СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ МЕСТ**

**ЗАНЯТИЙ ПО БОДИБИЛДИНГУ, ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОДИБИЛДИНГОМ**

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

Проверка технического состояния тренажеров при каждом занятии, инструктаж занимающихся, допуск к занятиям с отягощениями, страховочные пояса и лямки, контроль и самоконтроль при занятиях бодибилдингом.

Техника безопасности при занятиях бодибилдингом

**Тема 1.2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**БОДИБИЛДИНГОМ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

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

**Тема 1.3. 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.

**Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 2.1. 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 2.2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ**

**МЫШЕЧНЫХ ГРУПП**

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 450, разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на скамье под углом 450, 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 2.3. УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ**

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

**Тема 2.4. УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ**

Приседания со штангой на груди, тяга Т-штанги, жим со штангой от груди на скамье под углом 450, жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс обратным хватом, жим штанги на горизонтальной скамье узким хватом.

**Тема 2.5. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВАХ**

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 2.6. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ**

**ВЫНОСЛИВОСТИ**

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 использование 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.

**Тема 2.7. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

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.

**Раздел 3. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БОДИБИЛДИНГУ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ**

**Тема 3.1. БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ**

**НАЧИНАЮЩИХ**

Базовый комплекс упражнений для детей: бег на дорожке (10 минут); разведение рук с гантелями лежа (3 подхода по 10 повторений); тяга блока сверху к груди (3 подхода по 10 повторений); разведение рук с гантелями стоя (3 подхода по 10 повторений); подъем гантелей на бицепс (3 подхода по 10 повторений); «французский» жим одной гантели двумя руками (3 подхода по 10 повторений); упражнения на мышцы брюшного пресса (3 подхода по 20 повторений); бег на беговой дорожке (15 минут).

Базовый комплекс упражнений для мужчин: жим ногами (4 подхода по 8-10 повторений); сгибание бицепса бедра, лежа (4 подхода по 15 повторений); упражнения на мышцы голени (3 подхода по 10-15 повторений); жим гантели на наклонной скамье (4 подхода по 8-10 повторений); разведение рук на горизонтальной скамье с гантелями (3 подхода по 10 повторений); тяга штанги в наклоне к груди (4 подхода по 6-8 повторений); тяга горизонтального блока (4 подхода по 10 повторений); жим штанги из-за головы (3 подхода по 8 повторений); разведение рук в стороны, стоя с гантелями (3 подхода по 10 повторений); подъем штанги на бицепс (3 подхода по 5-7 повторений); подъем на бицепс гантелей сидя (3 подхода по 8-10 повторений); «отжимание от брусьев» (3 подхода по 8-10 повторений); разгибание рук стоя с блочным устройством (3 подхода по 10 повторений); упражнения для мышц брюшного пресса (3 подхода по 25 повторений).

Базовый комплекс упражнений для женщин: упражнения на беговой дорожке либо эллипсоиде (20 минут); приседания в разножке (3 подхода по 15-20 повторений); приседания «сумо» (3 подхода по 15 повторений); сгибание бедра на бицепс (3 подхода по 15 повторений); жим гантелей на горизонтальной скамье (3 подхода по 15-20 повторений); сведение рук в блочном устройстве на кроссовере (3 подхода по 15-20 повторений); тяга горизонтального блока (3 подхода по 15 повторений); тяга блока прямыми руками (3 подхода по 15 повторений); упражнения с гантелями «полицейский» (3 подхода по 8-10 повторений); подъем гантелей на бицепс (3 подхода по 15 повторений); упражнения с гантелями «кикбэк» (3 подхода по 15-20 повторений); упражнения для мышц брюшного пресса (3 подхода по 25-30 повторений); упражнения на эллипсоиде (25 минут).

**Тема 3.2. БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ**

**ПОДГОТОВЛЕННЫХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Базовые комплексы упражнений для подготовленных составляются по сплит-программе. День 1: упражнения для мышц ног, грудные мышцы, бицепс. День 2: упражнения для мышц спины, плеча, трицепса. Упражнения для мышц брюшного пресса выполняются как в первый, так и во второй день. Общая схема сплит-программы: понедельник – 1 день; вторник – 2 день; среда – отдых; четверг – 1 день; пятница – 2 день.

**Тема 3.3. БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий для астеников: 1 – приседания со штангой на плечах (3 подхода по 6 повторений); 2 – жим штанги на горизонтальной скамье (3 подхода по 6-8 повторений); 3 – «мертвая тяга» (3 подхода по 8 повторений); 4 – жим штанги от груди сидя (3 подхода по 6 повторений); 5 – подъем штанги на бицепс (3 подхода по 5-7 повторений); 6 – «французский» жим штанги лежа (3 подхода по 8 повторений).

Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий для нормостеников: 1 – приседания «Гак» (3 подхода по 8-10 повторений); 2 – сгибание бедра в тренажере (3 подхода по 10-12 повторений); 3 – жим гантелей на универсальной скамье (3 подхода по 8-10 повторений); 4 – разгибание рук на V-образных брусьях (3 подхода по максимуму повторений); 5 – подтягивание на перекладине широким хватом 3 подхода по максимуму повторений; 6 – тяга штанги в наклоне к груди (3 подхода по 8-10 повторений); 7 – жим штанги от груди сидя (3 подхода по 8-10 повторений); 8 – жим гантелей сидя (3 подхода по 8-10 повторений); 9 – подъем гантелей на бицепс попеременно (3 подхода по 8 повторений); 10 – «французский» жим сидя (3 подхода по 8-10 повторений); 11 – сгибание, разгибание туловища из положения лежа (3 подхода по 25 повторений).

Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий для гиперстеников: 1 – разгибание бедра в тренажере (3 подхода по 15 повторений); 2 – приседания в разножке (3 подхода по 15 повторений); 3 – разведение, сведение рук на горизонтальной скамье (3 подхода по 15 повторений); 4 – сведение блоков в кроссовере (3 подхода по 15 повторений); 5 – тяга горизонтального блока (3 подхода по 15 повторений); 6 – тяга гантелей в наклоне (3 подхода по 15 повторений); 7 – жим гантелей от груди сидя (3 подхода по 15 повторений); 8 – разведение гантелей в наклоне (3 подхода по 15 повторений); 9 – подъем штанги на бицепс через пюпитр (3 подхода по 15 повторений); 10 – упражнения на трицепс с помощью блочного устройства (3 подхода по 15 повторений); 11 – упражнения для мышц брюшного пресса (5 подходов по 25 повторений).

**Тема 3.4. 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.

**Тема 3.5. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Жим ногами в тренажере, величина отягощения 50 % от максимума – 100 раз. Тяга горизонтального блока, вес отягощения 40 % от максимума – 2 минуты.

**Тема 3.6. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ   
ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СОБСТВЕННО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Приседания со штангой на плечах, вес отягощения 100 % – 1 раз. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, вес отягощения 100 % – 1 раз. «Мертвая тяга», вес отягощения 100 % – 1 раз.

**Тема 3.7. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БОДИБИЛДИНГОМ**

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

**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, гидроаэробика (аква-аэробику), 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.

**Раздел 5. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА СОЧЕТАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ И ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ПИЛАТЕС)**

**Тема 5.1. 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 5.2. 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 5.3. 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 5.4. 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 5.5. 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 5.6. 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 5.7. 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 5.8. 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 5.9. РАЗНОВИДНОСТИ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ**

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

**Тема 5.10. 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 5.11. 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.

**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: поднимание ног из исходного положения лежа на спине; глубокие приседания; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине; наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; проба Ромберга; динамометрия; бег 60м; бег 1000м.

**3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Спортивно-педагогическое совершенствование»**

**дневная форма получения образования**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Название раздела, темы, занятия;  перечень изучаемых вопросов | Количество  аудиторных часов | Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.) | Литература | Форма контроля  знаний | |
| Практические  занятия |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | |
| **1 семестр** | | | | | | |
| **1.** | **Общие основы теории бодибилдинга (6 ч).** | **6** |  |  |  | |
| 1.1. | Тема. Спортивно-техническое оснащение мест занятий по бодибилдингу, техника безопасности при занятиях бодибилдингом (2 ч). | **2** |  | (5)  (10)  (14) | Опрос | |
| 1.1.1. | 1.Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию и спортивному инвентарю.  2. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий.  3.Техника безопасности при занятиях бодибилдингом. | 2 |
| 1.2. | Тема. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью (2 ч). | **2** |  | (5)  (6)  (7) |  | |
| 1.2.1. | 1.Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.  2.Нагрузка в занятии. | 2 |
| 1.3. | Тема. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки (2 ч). | **2** |  | (2)  (3)  (5) |  | |
| 1.3.1. | 1.Первый период: методика постоянно увеличивающегося отягощения, методика «читинга», методика пикового напряжения.  2.Второй период: методика форсированных повторений, методика супер серии, методика продолженных напряжений. | 2 |
| **2.** | **Физическая и техническая подготовка(102 ч).** | **102** |  |  |  | |
| 2.1. | Тема. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп (20 ч). | **20** | Гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13) | Контроль техники выполнения | |
| 2.1.1. | Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие:  – мышц бедра (приседания со штангой на плечах, жим ногами в тренажере). | 2 |
| 2.1.2. | – двуглавой мышцы бедра (сгибание бедра на тренажере, тяга штанги на прямых ногах). | 2 |
| 2.1.3. | – мышц голени (сокращение мышц голени на тренажере). | 2 |
| 2.1.4. | – мышц груди (жим штанги, лежа на горизонтальной скамейке). | 2 |
| 2.1.5-2.1.6. | – мышц спины (подтягивание широким хватом, тяга штанги в наклоне к поясу). | 4 |
| 2.1.7. | – дельтовидных мышц (жим штанги от груди). | 2 |
| 2.1.8. | – двуглавой мышцы плеча (подъем штанги на бицепс). | 2 |
| 2.1.9. | – трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях). | 2 |
| 2.1.10. | – мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа). | 2 |
| 2.2. | Тема. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп (20 ч). | **20** | Гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13) | Контроль техники выполнения | |
| 2.2.1. | 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». | 2 |
| 2.2.2. | – двуглавой мышцы бедра: наклоны со штангой на прямых ногах, сгибание бедра на тренажере «бицепс стоя», приседания на одной ноге. | 2 |
| 2.2.3. | – голени: подъем на голень из положения сидя, голень на тренажере «ослик», толкание носками платформы на голень на тренажере «жим ногами». | 2 |
| 2.2.4. | – мышц груди: жим гантелей на горизонтальной скамейке, жим гантелей на наклонной скамье под углом 450, разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на скамье под углом 450, сведение блоков на тренажере «кроссовер». | 2 |
| 2.2.5-2.2.6. | – мышц спины: тяга блока к груди, тяга блока за голову; тяга горизонтального блока к животу. | 4 |
| 2.2.7. | – дельтовидных мышц: разведение рук с гантелями в стороны, попеременное отведение блока в сторону каждой рукой. | 2 |
| 2.2.8. | – двуглавой мышцы плеча: подъем на бицепс с блоком через пюпитр. | 2 |
| 2.2.9. | – трехглавой мышцы плеча: «французский» жим лежа. | 2 |
| 2.2.10. | – мышц брюшного пресса: подъем ног из положения в висе. | 2 |
| 2.3. | Тема. Упражнения с гантелями (30 ч). | **20** | Гантели | (2)  (3)  (5)  (13) | Контроль техники выполнения | |
| 2.3.1-2.3.3. | Приседания с гантелями в разножке. | 6 |
| 2.3.4-2.3.6. | Попеременная тяга гантели в наклоне каждой рукой. | 6 |
| 2.3.7-2.3.10. | Жим «Арнольда», подъем гантелей на бицепс «Зотман», «французский» жим с гантелями. | 8 |
| 2.4. | Тема. Упражнения со штангой (20 ч). | **20** | штанги | (2)  (3)  (5)  (13) | Контроль техники выполнения | |
| 2.4.1-2.4.2. | Приседания со штангой на груди. | 4 |
| 2.4.3-2.4.5. | Тяга Т-штанги, жим со штангой от груди на скамье под углом 450. | 6 |
| 2.4.6-2.4.8. | Жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс обратным хватом. | 6 |
| 2.4.9-2.4.10. | Жим штанги на горизонтальной скамье узким хватом. | 4 |
| 2.5. | Тема. Упражнения на тренажерных устройствах (22 ч). | **22** | Тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13) | Контроль техники выполнения | |
| 2.5.1-2.5.4. | Упражнения на тренажерных устройствах: жим ногами; сгибание двуглавой мышцы бедра. | 8 |
| 2.5.5-2.5.7. | Тяга верхнего блока; отведение плеча; подъем на бицепс в «Бицепс машине». | 6 |
| 2.5.8-2.5.11. | «Французский» жим, сидя; подъем на мышцы голени, стоя; сгибание и разгибание туловища «складной ножик». | 8 |
|  | **Всего в первом семестре** | **108 часов** |  | | | |
| **2 семестр** | | | | | | |
| 2.6. | Тема. Упражнения на развитие силовой выносливости (18 ч). | **18** | Гантели, штанги, тренажерные устройства | (16)  (13)  (9)  (8)  (7)  (6)  (5)  (3)  (2) |  | |
| 2.6.1. | Методика направленного развития силовой выносливости. | 2 |
| 2.6.2. | Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей. | 2 |
| 2.6.3 | Упражнения для мышц рук и ног, брюшного пресса, груди, спины. | 2 |
| 2.6.4. | Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением. | 2 |
| 2.6.5-2.6.6. | Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых качеств с использование отягощений и тренажеров. | 4 |
| 2.6.7-2.6.8. | Основные методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод «экстенсивного», «интенсивного» воздействия, метод повторных усилий «до отказа», метод динамических усилий. | 4 |
| 2.6.9. | Комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки. | 2 |
| 2.7. | Тема. Упражнения на развитие собственно-силовых способностей (30ч). | **30** | Гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13) | Контроль техники выполнения | |
| 2.7.1-2.7.2. | Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие:  -собственно-силовых способностей | 4 |
| 2.7.3-2.7.4. | -жим ногами | 4 |
| 2.7.5-2.7.6. | -становая тяга | 4 |
| 2.7.7-2.7.8. | -«армейский» жим | 4 |
| 2.7.9-2.7.11. | -подъем штанги на бицепс | 6 |
| 2.7.12-2.7.13. | -сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с дополнительным отягощением | 4 |
| 2.7.14-2.7.15. | -сгибание и разгибание туловища с дополнительным отягощением. | 4 |
| **3.** | **Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различными возрастными группами (54 ч).** | **54** |  |  |  | |
| 3.1. | Тема. Базовые комплексы упражнений для начинающих (14 ч). | **14** | Гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (12)  (13) |  | |
| 3.1.1.-3.1.7 | Базовый комплекс упражнений для детей: бег на дорожке (10 минут); разведение рук с гантелями лежа (3 подхода по 10 повторений); тяга блока сверху к груди (3 подхода по 10 повторений); разведение рук с гантелями стоя (3 подхода по 10 повторений); подъем гантелей на бицепс (3 подхода по 10 повторений); «французский» жим одной гантели двумя руками (3 подхода по 10 повторений); упражнения на мышцы брюшного пресса (3 подхода по 20 повторений); бег на беговой дорожке (15 минут). | 14 |
| 3.2.1- | Тема. Базовые комплексы упражнений для подготовленных (2 ч). | **14** | Гантели, штанги, тренажерные устройства | (6)  (7)  (8)  ( (9)  (13)  (16) |  | |
| 3.2.7. | Базовые комплексы упражнений для подготовленных составляются по сплит-программе. День 1: упражнения для мышц ног, грудные мышцы, бицепс. День 2: упражнения для мышц спины, плеча, трицепса. Упражнения для мышц брюшного пресса выполняются как в первый, так и во второй день. Общая схема сплит-программы: понедельник – 1 день; вторник – 2 день; среда – отдых; четверг – 1 день; пятница – 2 день. | 14 |
| 3.3. | Тема. Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий (4 ч). | **14** | Гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13) |  | |
| 3.3.1-3.3.7. | Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий для астеников: 1 – приседания со штангой на плечах (3 подхода по 6 повторений); 2 – жим штанги на горизонтальной скамье (3 подхода по 6-8 повторений); 3 – «мертвая тяга» (3 подхода по 8 повторений); 4 – жим штанги от груди сидя (3 подхода по 6 повторений); 5 – подъем штанги на бицепс (3 подхода по 5-7 повторений); 6 – «французский» жим штанги лежа (3 подхода по 8 повторений). | 14 |
| 3.4. | Тема. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом (2 ч). | **2** |  | (4)  (15)  (8)  (5) |  | |
| 3.4.1. | 1.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. 2.Противопоказания к занятиям бодибилдингом. | 2 |
| 3.5. | Тема. Контрольные тесты на определение уровня силовой выносливости (2ч). | **2** |  | (6)  (5)  (8) |  | |
|  | 1.Жим ногами в тренажере, величина отягощения 50 % от максимума – 100 раз.  2.Тяга горизонтального блока, вес отягощения 40 % от максимума – 2 минуты. | 2 |
| 3.6. | Тема. Контрольные тесты на определение уровня силовой подготовленности (2 ч). | **2** |  | (6)  (5)  (8) |  | |
|  | 1.Приседания со штангой на плечах, вес отягощения 100 % – 1 раз.  2.Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, вес отягощения 100 % – 1 раз.  3.«Мертвая тяга», вес отягощения 100 % – 1 раз. | 2 |
| 3.7. | Тема. Контроль физического состояния в процессе занятий бодибилдингом (оперативный, текущий, этапный) (6 ч). | **6** |  | (6)  (5)  (8)  (15)  (9)  (17) |  | |
| 3.7.1. | Характеристика видов контроля. | 2 |
| 3.7.2. | Содержание контроля. | 2 |
| 3.7.3 | Основные средства к подбору методик и тестов, применяемых для оценки различных качеств и способностей бодибилдеров. | 2 |
|  | **Всего во 2-ом семестре** | **102 часа** |  |  | Дифференцированный зачет | |
|  | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **3 семестр** | | | | | |
| **1.** | **Общие основы теории бодибилдинга (6 ч).** | **6** |  |  |  |
| 1.1. | Тема. Спортивно-техническое оснащение мест занятий по бодибилдингу, техника безопасности при занятиях бодибилдингом (2 ч). | **2** |  | (2)  (3)  (5) | опрос |
| 1.2. | 1.Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию и спортивному инвентарю.  2. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий.  3.Техника безопасности при занятиях бодибилдингом. | 2 |  | (5)  (10)  (14) | опрос |
| 1.3. | Тема. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью (2 ч). | **2** |  | (8)  (17) |  |
| **2.** | **Физическая и техническая подготовка (102 ч).** | **102** |  |  |  |
| 2.1. | Тема. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп (20 ч). | **20** | Гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13) | Контроль техники выполнения |
| 2.1.1. | Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие:  – мышц бедра (приседания со штангой на плечах, жим ногами в тренажере) | 2 |
| 2.1.2. | – двуглавой мышцы бедра (сгибание бедра на тренажере, тяга штанги на прямых ногах) | 2 |
| 2.1.3. | – мышц голени (сокращение мышц голени на тренажере) | 2 |
| 2.1.4. | – мышц груди (жим штанги, лежа на горизонтальной скамейке) | 2 |
| 2.1.5-2.1.6. | – мышц спины (подтягивание широким хватом, тяга штанги в наклоне к поясу) | 4 |
| 2.1.7. | – дельтовидных мышц (жим штанги от груди) | 2 |
| 2.1.8. | – двуглавой мышцы плеча (подъем штанги на бицепс) | 2 |
| 2.1.9. | – трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях) | 2 |
| 2.1.10. | – мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа). | 2 |
| 2.2. | Тема. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп (20 ч). | **20** | Гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13 | Контроль техники выполнения |
| 2.2.1. | 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». | 2 |
| 2.2.2. | – двуглавой мышцы бедра: наклоны со штангой на прямых ногах, сгибание бедра на тренажере «бицепс стоя», приседания на одной ноге. | 2 |
| 2.2.3. | – голени: подъем на голень из положения сидя, голень на тренажере «ослик», толкание носками платформы на голень на тренажере «жим ногами». | 2 |
| 2.2.4. | – мышц груди: жим гантелей на горизонтальной скамейке, жим гантелей на наклонной скамье под углом 450, разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на скамье под углом 450, сведение блоков на тренажере «кроссовер». | 2 |
| 2.2.5-2.2.6. | – мышц спины: тяга блока к груди, тяга блока за голову; тяга горизонтального блока к животу | 4 |
| 2.2.7. | – дельтовидных мышц: разведение рук с гантелями в стороны, попеременное отведение блока в сторону каждой рукой | 2 |
| 2.2.8. | – двуглавой мышцы плеча: подъем на бицепс с блоком через пюпитр | 2 |
| 2.2.9. | – трехглавой мышцы плеча: «французский» жим лежа | 2 |
| 2.2.10. | – мышц брюшного пресса: подъем ног из положения в висе. | 2 |
| 2.3. | Тема. Упражнения с гантелями (30 ч). | **20** | гантели | (2)  (3)  (5)  (13) | контроль техники выполнения |
| 2.3.1-2.3.3. | Приседания с гантелями в разножке. | 6 |
| 2.3.4-2.3.6. | Попеременная тяга гантели в наклоне каждой рукой. | 6 |
| 2.3.7-2.3.10. | Жим «Арнольда», подъем гантелей на бицепс «Зотман», «французский» жим с гантелями. | 8 |
| 2.4. | Тема. Упражнения со штангой (20 ч). | **20** | штанги | (2)  (3)  (5)  (13) | контроль техники выполнения |
| 2.4.1-2.4.2. | Приседания со штангой на груди. | 4 |
| 2.4.3-2.4.5. | Тяга Т-штанги, жим со штангой от груди на скамье под углом 450. | 6 |
| 2.4.6-2.4.8. | Жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс обратным хватом. | 6 |
| 2.4.9-2.4.10. | Жим штанги на горизонтальной скамье узким хватом. | 4 |
| 2.5. | Тема. Упражнения на тренажерных устройствах (22 ч). | **22** | тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13 | контроль техники выполнения |
| 2.5.1-2.5.4. | Упражнения на тренажерных устройствах: жим ногами; сгибание двуглавой мышцы бедра. | 8 |
| 2.5.5-2.5.7. | Тяга верхнего блока; отведение плеча; подъем на бицепс в «Бицепс машине». | 6 |
| 2.5.8-2.5.11. | «Французский» жим, сидя; подъем на мышцы голени, стоя; сгибание и разгибание туловища «складной ножик». | 8 |
|  | **Всего в 3-ем семестре** | **108 часов** |  |  |  |
| **4 семестр** | | | | | |
| 2.6. | Тема. Упражнения на развитие силовой выносливости (28 ч). | **28** |  | (16)  (13)  (9)  (8)  (7)  (6)  (5)  (3)  (2) |  |
| 2.6.1.-1.6.2. | Методика направленного развития силовой выносливости. | 4 |
| 2.6.3.-2.6.4. | Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей. | 4 |
| 2.6.5.- 2.6.6. | Упражнения для мышц рук и ног, брюшного пресса, груди, спины. | 4 |
| 2.6.7.-2.6.8. | Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением. | 4 |
| 2.6.9.-2.6.10. | Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых качеств с использование отягощений и тренажеров. | 4 |
| 2.6.11-2.6.14. | Основные методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод «экстенсивного», «интенсивного» воздействия, метод повторных усилий «до отказа», метод динамических усилий. | 8 |
| 2.7. | Тема. Упражнения на развитие собственно-силовых способностей (30 ч). | **30** |  | (2)  (3)  (5)  (13) |  |
| 2.7.1-2.7.5. | Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие:  -собственно-силовых способностей | 10 |
| 2.7.6-2.7.7. | -жим ногами | 4 |
| 2.7.8-2.7.9. | -становая тяга | 4 |
| 2.7.10-2.7.14. | -«армейский» жим; подъем штанги на бицепс | 8 |
| 2.7.15-2.7.16. | -сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с дополнительным отягощением. | 4 |
| **3**. | **Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различными возрастными группами (51 ч).** | **50** |  |  |  |
| 3.1. | Тема. Базовые комплексы упражнений для начинающих (10 ч). | **10** | гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (12)  (13 | контроль техники выполнения |
| 3.1.1-3.1.5. | 1.Базовый комплекс упражнений для детей: бег на дорожке (10 минут); разведение рук с гантелями лежа (3 подхода по 10 повторений); тяга блока сверху к груди (3 подхода по 10 повторений); разведение рук с гантелями стоя (3 подхода по 10 повторений); подъем гантелей на бицепс (3 подхода по 10 повторений); «французский» жим одной гантели двумя руками (3 подхода по 10 повторений); упражнения на мышцы брюшного пресса (3 подхода по 20 повторений); бег на беговой дорожке (15 минут).  2.Базовый комплекс упражнений для мужчин: жим ногами (4 подхода по 8-10 повторений); сгибание бицепса бедра, лежа (4 подхода по 15 повторений); упражнения на мышцы голени (3 подхода по 10-15 повторений); жим гантели на наклонной скамье (4 подхода по 8-10 повторений); разведение рук на горизонтальной скамье с гантелями (3 подхода по 10 повторений); тяга штанги в наклоне к груди (4 подхода по 6-8 повторений); тяга горизонтального блока (4 подхода по 10 повторений); жим штанги из-за головы (3 подхода по 8 повторений); разведение рук в стороны, стоя с гантелями (3 подхода по 10 повторений); подъем штанги на бицепс (3 подхода по 5-7 повторений); подъем на бицепс гантелей сидя (3 подхода по 8-10 повторений); «отжимание от брусьев» (3 подхода по 8-10 повторений); разгибание рук стоя с блочным устройством (3 подхода по 10 повторений); упражнения для мышц брюшного пресса (3 подхода по 25 повторений). | 10 |
| 3.2. | Тема. Базовые комплексы упражнений для подготовленных (14 ч). | **14** | гантели, штанги, тренажерные устройства | (6)  (7)  (8)  ( (9)  (13)  (16) | контроль техники выполнения |
| 3.2.1.-3.2.7. | Базовые комплексы упражнений для подготовленных составляются по сплит-программе. День 1: упражнения для мышц ног, грудные мышцы, бицепс. День 2: упражнения для мышц спины, плеча, трицепса. Упражнения для мышц брюшного пресса выполняются как в первый, так и во второй день. Общая схема сплит-программы: понедельник – 1 день; вторник – 2 день; среда – отдых; четверг – 1 день; пятница – 2 день. | 14 |
| 3.3. | Тема. Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий (14 ч) | 14 | гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13) | контроль техники выполнения |
| 3.3.1-3.3.2. | Базовые комплексы упражнений для инд. занятий для астеников: 1 – приседания со штангой на плечах (3 подхода по 6 повт.); 2 – жим штанги на горизонтальной скамье (3 подхода по 6-8 повт.); 3 – «мертвая тяга» (3 подхода по 8 повт.); 4 – жим штанги от груди сидя (3 подхода по 6 повт.); 5 – подъем штанги на бицепс (3 подхода по 5-7 повт.); 6 – «французский» жим штанги лежа (3 подхода по 8 повторений). | 4 |
| 3.3.3-3.3.7. | Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий для нормостеников: 1 – приседания «Гак» (3 подхода по 8-10 повт.); 2 – сгибание бедра в тренажере (3 подхода по 10-12 повт.); 3 – жим гантелей на универсальной скамье (3 подхода по 8-10 повт.); 4 – разгибание рук на V-образных брусьях (3 подхода по максимуму повт.); 5 – подтягивание на перекладине широким хватом 3 подхода по максимуму повт.; 6 – тяга штанги в наклоне к груди (3 подхода по 8-10 повт.); 7 – жим штанги от груди сидя (3 подхода по 8-10 повт.); 8 – жим гантелей сидя (3 подхода по 8-10 повт.); 9 – подъем гантелей на бицепс попеременно (3 подхода по 8 повт); 10 – «французский» жим сидя; 11 – сгибание, разгибание туловища из положения лежа. | 10 |
| 3.4. | Тема. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности. | **2** |  | (4)  (15)  (8)  (5) |  |
| 3.4.1. | 1.Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом.  2.Антропометрические измерения, тесты, определяющие уровень развития функциональных систем и физической подготовленности спортсменов.  3.Ведение дневника самоконтроля. Противопоказания к занятиям бодибилдингом. | 2 |
| 3.5. | Тема. Контрольные тесты на определение уровня силовой выносливости (2 ч). | **2** |  | (6)  (5)  (8) |  |
| 3.5.1. | 1.Жим ногами в тренажере, величина отягощения 50 % от максимума – 100 раз.  2.Тяга горизонтального блока, вес отягощения 40 % от максимума – 2 минуты. | 2 |
| 3.6. | Тема. Контрольные тесты на определение уровня силовой подготовленности (2 ч). | **2** |  | (6)  (5)  (8) |  |
| 3.6.1. | 1.Приседания со штангой на плечах, вес отягощения 100 % – 1 раз.  2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, вес отягощения 100 % – 1 раз.  3.«Мертвая тяга», вес отягощения 100 % – 1 раз. | 2 |
| 3.7. | Тема. Контроль физического состояния в процессе занятий бодибилдингом (оперативный, текущий, этапный) (10ч). | **6** |  | (6)  (5)  (8) |  |
| 3.7.1. | 1.Характеристика видов контроля. | 2 |
| 3.7.2. | Содержание контроля. | 2 |
| 3.7.3. | Основные средства к подбору методик и тестов, применяемых для оценки различных качеств и способностей бодибилдеров. | 2 |
|  | **Всего в 4-ом семестре** | **108 часов** |  |  | зачет |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **5 семестр** | | | | | |
| **1.** | **Физическая и техническая подготовка (30 ч).** | **30** |  |  |  |
| 1.1. | Тема. Упражнения на тренажерных устройствах (10 ч). | **10** | тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13 | контроль техники выполнения |
| 1.1.1-1.1.2. | Упражнения на тренажерных устройствах: жим ногами; сгибание двуглавой мышцы бедра. | 4 |
| 1.1.3 | Тяга верхнего блока; отведение плеча; подъем на бицепс в «Бицепс машине». | 2 |
| 1.1.4-1.1.5. | «Французский» жим, сидя; подъем на мышцы голени, стоя; сгибание и разгибание туловища «складной ножик». | 4 |
| 1.2. | Тема. Упражнения на развитие силовой выносливости (10ч). | **10** |  | (16)  (13)  (9)  (8)  (7)  (6)  (5)  (3)  (2) |  |
| 1.2.1. | Методика направленного развития силовой выносливости. | 2 |
| 1.2.2. | Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей. | 2 |
| 1.2.3. | Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых качеств с использование отягощений и тренажеров. | 2 |
| 1.2.4-1.2.5. | Основные методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод «экстенсивного», «интенсивного» воздействия, метод повторных усилий «до отказа», метод динамических усилий. | 4 |
| 1.3. | Тема. Упражнения на развитие собственно-силовых способностей (10ч). | **10** |  | (2)  (3)  (5)  (13) |  |
| 1.3.1. | Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие:  -собственно-силовых способностей | 2 |
| 1.3.2. | -жим ногами | 2 |
| 1.3.3. | -становая тяга | 2 |
| 1.3.4. | -«армейский» жим; подъем штанги на бицепс | 2 |
| 1.3.5. | -сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с дополнительным отягощением. | 2 |
| **2**. | **Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различными возрастными группами (30 ч).** | **30** |  |  |  |
| 2.1. | Тема. Базовые комплексы упражнений для начинающих (8 ч). | **8** | гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (12)  (13 | контроль техники выполнения |
| 2.1.1-2.1.2. | 1.Базовый комплекс упражнений для детей: бег на дорожке (10 минут); разведение рук с гантелями лежа (3 подхода по 10 повторений); тяга блока сверху к груди (3 подхода по 10 повторений); разведение рук с гантелями стоя (3 подхода по 10 повторений); подъем гантелей на бицепс (3 подхода по 10 повторений); «французский» жим одной гантели двумя руками (3 подхода по 10 повторений); упражнения на мышцы брюшного пресса (3 подхода по 20 повторений); бег на беговой дорожке (15 минут).  2.Базовый комплекс упражнений для мужчин: жим ногами (4 подхода по 8-10 повторений); сгибание бицепса бедра, лежа (4 подхода по 15 повторений); упражнения на мышцы голени (3 подхода по 10-15 повторений); жим гантели на наклонной скамье (4 подхода по 8-10 повторений); разведение рук на горизонтальной скамье с гантелями (3 подхода по 10 повторений); тяга штанги в наклоне к груди (4 подхода по 6-8 повторений); тяга горизонтального блока (4 подхода по 10 повторений); жим штанги из-за головы (3 подхода по 8 повторений); разведение рук в стороны, стоя с гантелями (3 подхода по 10 повторений); подъем штанги на бицепс (3 подхода по 5-7 повторений); подъем на бицепс гантелей сидя (3 подхода по 8-10 повторений); «отжимание от брусьев» (3 подхода по 8-10 повторений); разгибание рук стоя с блочным устройством (3 подхода по 10 повторений); упражнения для мышц брюшного пресса (3 подхода по 25 повторений). | 8 |
| 2.2. | Тема. Базовые комплексы упражнений для подготовленных (8 ч). | **8** | гантели, штанги, тренажерные устройства | (6)  (7)  (8)  ( (9)  (13)  (16) | контроль техники выполнения |
| 2.2.1.-2.2.2. | Базовые комплексы упражнений для подготовленных составляются по сплит-программе. День 1: упражнения для мышц ног, грудные мышцы, бицепс. День 2: упражнения для мышц спины, плеча, трицепса. Упражнения для мышц брюшного пресса выполняются как в первый, так и во второй день. Общая схема сплит-программы: понедельник – 1 день; вторник – 2 день; среда – отдых; четверг – 1 день; пятница – 2 день. | 8 |
| 2.3. | Тема. Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий (8ч). | **8** | гантели, штанги, тренажерные устройства | (2)  (3)  (5)  (13) | контроль техники выполнения |
| 2.3.1-3.3.2.  2.3.3-2.3.4. | Базовые комплексы упражнений для инд. занятий для астеников: 1 – приседания со штангой на плечах (3 подхода по 6 повт.); 2 – жим штанги на горизонтальной скамье (3 подхода по 6-8 повт.); 3 – «мертвая тяга» (3 подхода по 8 повт.); 4 – жим штанги от груди сидя (3 подхода по 6 повт.); 5 – подъем штанги на бицепс (3 подхода по 5-7 повт.); 6 – «французский» жим штанги лежа (3 подхода по 8 повторений). | 4 |
| Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий для нормостеников: 1 – приседания «Гак» (3 подхода по 8-10 повт.); 2 – сгибание бедра в тренажере (3 подхода по 10-12 повт.); 3 – жим гантелей на универсальной скамье (3 подхода по 8-10 повт.); 4 – разгибание рук на V-образных брусьях (3 подхода по максимуму повт.); 5 – подтягивание на перекладине широким хватом 3 подхода по максимуму повт.; 6 – тяга штанги в наклоне к груди (3 подхода по 8-10 повт.); 7 – жим штанги от груди сидя (3 подхода по 8-10 повт.); 8 – жим гантелей сидя (3 подхода по 8-10  повт.); 9 – подъем гантелей на бицепс попеременно (3 подхода по 8 повт); 10 – «французский» жим сидя; 11 – сгибание, разгибание туловища из положения лежа. | 4 |
| 2.4. | Тема. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности. | **2** |  | (4)  (15)  (8)  (5) |  |
| 2.4.1. | 1.Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом.  2.Антропометрические измерения, тесты, определяющие уровень развития функциональных систем и физической подготовленности спортсменов.  3.Ведение дневника самоконтроля. Противопоказания к занятиям бодибилдингом. | 2 |
| 2.5. | Тема. Контрольные тесты на определение уровня силовой выносливости (2 ч). | **2** |  | (6)  (5)  (8) |  |
| 2.5.1. | 1.Жим ногами в тренажере, величина отягощения 50 % от максимума – 100 раз.  2.Тяга горизонтального блока, вес отягощения 40 % от максимума – 2 минуты. | 2 |
| 2.6. | Тема. Контрольные тесты на определение уровня силовой подготовленности (2 ч). | **2** |  | (6)  (5)  (8) |  |
| 2.6.1. | 1.Приседания со штангой на плечах, вес отягощения 100 % – 1 раз.  2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, вес отягощения 100 % – 1 раз.  3.«Мертвая тяга», вес отягощения 100 % – 1 раз. | 2 |
|  | **Всего в 5-ом семестре** | **60 часов** |  |  |  |
| **6 семестр** | | | | | |
| **3**. | **Оздоровительная аэробика (82 ч).** | **82** |  |  |  |
| 3.1. | Тема. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры (2 ч). | 2 |  |  |  |
| 3.1.1 | 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. | 2 |  |  |  |
| 3.2 | Тема. Виды и разновидности оздоровительной аэробики (10 ч). | **10** |  |  |  |
| 3.2.1-3.2.5 | 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, гидроаэробика (аква-аэробику), йога-аэробика (йогаробику), силовая аэробика, стретчинг. | 10 |  |  |  |
| 3.3. | Тема. Построение занятий оздоровительной аэробикой (2 ч). | **2** |  |  |  |
| 3.3.1 | Базовые шаги оздоровительной аэробики. Аэробные и силовые упражнения. Содержание подготовительной и заключительной частей занятий. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий по оздоровительной аэробике. | 2 |  |  |  |
| 3.4. | Тема. Содержание занятий оздоровительной аэробикой (24 ч). | **24** |  |  |  |
| 3.4.1.-3.4.6 | 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. | 12 |  |  |  |
| 3.4.7.-3.4.12 | 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. | 12 |  |  |  |
| 3.5. | Тема. Структура занятий оздоровительной аэробикой (22 ч). | **22** |  |  |  |
| 3.5.1-3.5.11 | 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. | 22 |  |  |  |
| 3.6. | Тема. Методы хореографии (10 ч). | **10** |  |  |  |
| 3.6.1-3.6.5 | Методы хореографии (линейный, зигзаг, сложение, блок, фристайл) и их характеристика. Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике. | 10 |  |  |  |
| 3.7. | Тема. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся (12 ч). | **12** |  |  |  |
| 3.7.1-3.7.6 | 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. | 12 |  |  |  |
| **4.** | **Шейпинг (14 ч).** | **14** |  |  |  |
| 4.1. | Тема. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры (2 ч). | **2** |  |  |  |
| 4.1.1. | 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. | 2 |  |  |  |
| 4.2. | Тема. Шейпинг-питание (2 ч). | **2** |  |  |  |
| 4.2.1. | 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. | 2 |  |  |  |
| 4.3. | Тема. Особенности методики проведения занятий по шейпингу (4 ч). | **4** |  |  |  |
| 4.3.1-4.3.2 | 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. | 4 |  |  |  |
| 4.4. | Тема. Методика составления катаболической и анаболической тренировок (6 ч). | **6** |  |  |  |
| 4.4.1-4.4.3 | 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. |  |  |  |  |
|  | **Всего в 6-ом семестре** | **96** |  |  | Дифференцированный зачет |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **7 семестр** | | | | | |
| **1.** | **Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (пилатес) (40 ч)** | **40** |  |  |  |
| 1.1. | Тема. Общая характеристика оздоровительной системы пилатес. Требования к технике безопасности (2 ч). | **2** |  | (2)  (3)  (5) | опрос |
| 1.1.1 | 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. | 2 |  |  |  |
| 1.2. | Тема. Оздоровительное действие упражнений системы пилатес (2 ч). | **2** |  | (5)  (10)  (14) | опрос |
| 1.2.1 | Воздействие занятий Пилатесом на функциональное состояние показателей физического развития и физической подготовленности организма человека. Влияние силовых упражнений и упражнений на растягивание на организм человека. | 2 |  |  |  |
| 1.3. | Тема. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес (4 ч). | **4** |  | (8)  (17) |  |
| 1.3.1-1.3.2 | 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. | 4 |  |  |  |
| 1.4. | Тема. Гигиенические требования к питанию для нормализации состава и массы тела (2 ч). | **2** |  | (5)  (6) |  |
| 1.4.1 | 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). | 2 |  |  |  |
| 1.5. | Тема. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы пилатес (10 ч). | **10** |  | (3)  (5) |  |
| 1.5.1-1.5.5 | 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. | 10 |  |  |  |
| 1.6. | Тема. Структура и содержание занятий по пилатесу (6 ч). | **6** |  | (2) |  |
| 1.6.1-1.6.3 | 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. | 6 |  |  |  |
| 1.7. | Тема. Организация и проведение занятий по пилатесу (6 ч). | **6** |  | (8) | опрос |
| 1.7..1-1.7.3 | 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. | 6 |  |  |  |
| 1.8. | Тема. Планирование занятий по Пилатесу (2 ч). | **2** |  |  |  |
| 1.8.1 | Методика составления плана-конспекта занятия по Пилатесу. Правила оформления плана-конспекта занятия. Гимнастическая терминология, применяемая при описании упражнений по Пилатесу. | 2 |  |  |  |
| 1.9. | Тема. Разновидности форм организации занятий по пилатесу (2 ч) | **2** |  |  |  |
| 1.9.1 | Методика составления плана-конспекта занятия по Пилатесу. Правила оформления плана-конспекта занятия. Гимнастическая терминология, применяемая при описании упражнений по Пилатесу. | 2 |  |  |  |
| 1.10. | Тема. Структура и содержание занятий по пилатесу для лиц с различным типом осанки (2 ч). | **2** |  |  |  |
| 1.10.1 | Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различным типом осанки (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка). | 2 |  |  |  |
| 1.11. | Тема. Особенности проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся. Осуществление индивидуального подхода в процессе занятий пилатесом (2 ч). | **2** |  |  |  |
| 1.11.1 | 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. | 2 |  |  |  |
| **2.** | **Шейпинг (32 ч).** | **32** |  |  |  |
| 2.1. | Тема. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры (2 ч). | **2** |  |  |  |
| 2.1.1. | 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. | 2 |  |  |  |
| 2.2. | Тема. Шейпинг-питание (4 ч). | **4** |  |  |  |
| 2.2.1-2.2.2 | 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. | 4 |  |  |  |
| 2.3. | Тема. Особенности методики проведения занятий по шейпингу (6 ч). | **6** |  |  |  |
| 2.3.1-2.3.3 | 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. | 6 |  |  |  |
| 2.4. | Тема. Методика составления катаболической и анаболической тренировок (12 ч). | **12** |  |  |  |
| 2.4.1-2.4.6 | 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. | 12 |  |  |  |
| 2.5. | Тема. Особенности антропометрического тестирования, функционального состояния и физической подготовленности (2 ч). | **8** |  |  |  |
| 2.5.1-2.5.4 | 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: поднимание ног из исходного положения лежа на спине; глубокие приседания; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине; наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; проба Ромберга; динамометрия; бег 60м; бег 1000м. | 8 |  |  |  |
|  | **Всего в 7-ом семестре** | **72** |  |  | Дифференцированный зачет |
|  | **Итого по учебной дисциплине** | **654 часа** |  |  |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ 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. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

3. 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.

4. 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.

5. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.

6. 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.

7. Теория и методика спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие / Составитель Ю.Н.Бойко. – Могилев: МГУ им А.А.Кулешова, 2001.– 92 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

8. 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.

9. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М.: Астрель, 2007. – 272 с.

10. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.

11. Остин, Д. Пилатес для всех / Д. Остин. – Минск: Попурри, 2004. –   
317 с.

12. Бах, Б. Йога и здоровье / Б.Бах. – М.: АСТ, 2006. – 62 с.

13. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б.Аров. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с.

14. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогалатес / С.Вейдер. – М.: ЭКСМО, 2008. – 263 с.

15. 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.

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

**ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства:критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета и экзамена является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;

выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета или дифференцированного зачета по темам учебной программы;

- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название разделов и тем | Количество аудиторных часов по практическим занятиям | | | | |
| Всего  часов | Года обучения | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Раздел 1. Общие основы теории бодибилдинга** | **12** | **6** | **6** | **-** | **-** |
| Тема 1.1. Спортивно-техническое оснащение мест занятий по бодибилдингу, техника безопасности при занятиях бодибилдингом | 4 | 2 | 2 | - | - |
| Тема 1.2. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью | 4 | 2 | 2 | - | - |
| Тема 1.3. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки | 4 | 2 | 2 | - | - |
| **Раздел 2. Физическая и техническая подготовка** | **340** | **150** | **160** | **30** | **-** |
| Тема 2.1. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп | 40 | 20 | 20 | - | - |
| Тема 2.2. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп | 40 | 20 | 20 | - | - |
| Тема 2.3. Упражнения с гантелями | 40 | 20 | 20 | - | - |
| Тема 2.4. Упражнения со штангой | 40 | 20 | 20 | - | - |
| Тема 2.5. Упражнения на тренажерных устройствах | 50 | 22 | 22 | 10 | - |
| Тема 2.6. Упражнения на развитие силовой выносливости | 60 | 18 | 28 | 10 | - |
| Тема 2.7. Упражнения на развитие собственно-силовых способностей | 70 | 30 | 30 | 10 | - |
| **Раздел 3. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различными возрастными группами** | **126** | **54** | **50** | **30** | **-** |
| Тема 3.1. Базовые комплексы упражнений для начинающих | 28 | 14 | 10 | 8 | - |
| Тема 3.2. Базовые комплексы упражнений для подготовленных занимающихся | 32 | 14 | 14 | 8 | - |
| Тема 3.3. Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий | 36 | 14 | 14 | 8 | - |
| Тема 3.4. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом | 6 | 2 | 2 | 2 | - |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Тема 3.5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовой выносливости | 6 | 2 | 2 | 2 | - |
| Тема 3.6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития собственно-силовых способностей | 6 | 2 | 2 | 2 | - |
| Тема 3.7. Комплексный контроль в процессе занятий бодибилдингом | 12 | 6 | 6 | - | - |
| **Раздел 4. Оздоровительная аэробика** | **90** |  |  | **82** |  |
| Тема 4.1. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры | 2 | - | - | 2 | - |
| Тема 4.2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики | 14 | - | - | 10 | - |
| Тема 4.3. Построение занятий оздоровительной аэробикой | 2 | - | - | 2 | - |
| Тема 4.4. Содержание занятий оздоровительной аэробикой | 28 | - | - | 24 | - |
| Тема 4.5. Структура занятий оздоровительной аэробикой | 22 | - | - | 22 | - |
| Тема 4.6. Методы хореографии | 10 | - | - | 10 | - |
| Тема 4.7. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся | 12 | - | - | 12 | - |
| **Раздел 5. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (пилатес)** | **40** | **-** | **-** | **-** | **40** |
| Тема 5.1 Общая характеристика оздоровительной системы пилатес. Требования к технике безопасности | 2 | - | - | - | 2 |
| Тема 5.2. Оздоровительное действие упражнений системы пилатес | 2 | - | - | - | 2 |
| Тема 5.3. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес | 4 | - | - | - | 4 |
| Тема 5.4. Гигиенические требования к питанию для нормализации состава и массы тела | 2 | - | - | - | 2 |
| Тема 5.5. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы пилатес | 10 | - | - | - | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Тема 5.6. Структура и содержание занятий по пилатесу | 6 | - | - | - | 6 |
| Тема 5.7. Организация и проведение занятий по пилатесу | 6 | - | - | - | 6 |
| Тема 5.8. Планирование занятий по Пилатесу | 2 | - | - | - | 2 |
| Тема 5.9. Разновидности форм организации занятий по пилатесу | 2 | - | - | - | 2 |
| Тема 5.10. Структура и содержание занятий по пилатесу для лиц с различным типом осанки | 2 | - | - | - | 2 |
| Тема 5.11. Особенности проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся. Осуществление индивидуального подхода в процессе занятий пилатесом | 2 | - | - | - | 2 |
| **Раздел 6. Шейпинг** | **46** | **-** | **-** | **14** | **32** |
| 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 | - | - | 4 | 6 |
| Тема 6.4. Методика составления катаболической и анаболической тренировок | 18 | - | - | 6 | 12 |
| Тема 6.5. Особенности антропометрического тестирования, функционального состояния и физической подготовленности | 8 | - | - | - | 8 |
| **Итого** | **654** | **210** | **216** | **156** | **72** |

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Общая оценка по дисциплине СПС определяется средней арифметической оценкой полученной за выполнение:

– нормативов общей физической подготовленности студентов (1–4 курсы);

– зачетных требований по годам обучения:

1 год обучения – технически правильное выполнение базовых упражнений для развития силы. Составление и разучивание элементарных комплексов упражнений;

2 год обучения – технически правильное выполнение базовых и модифицированных упражнений для развития собственно-силовых способностей и силовой выносливости. Составление и проведение комплексов упражнений для развития силовой выносливости;

3 год обучения – технически правильное выполнение базовых и модифицированных упражнений для развития собственно-силовых способностей и силовой выносливости. Проведение занятий с использованием специального оборудования. Составление и проведение комплексов упражнений для развития силовой выносливости;

4 год обучения – проведение занятий с использованием специального оборудования. Проведение занятий с занимающимися различного уровня физической подготовленности. Составление комплексов упражнений для развития собственно-силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельное проведение занятия.

Нормативы и оценка общей физической подготовленности   
студентов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Баллы | | | | | | | | | |
| «10» | «9» | «8» | «7» | «6» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Мужчины | | | | | | | | | |
| 1. Бег 60м (с) | 7,5 | 7,6 | 7,7 | 7,8 | 7,9 | 8,1 | 8,2 | 8,3 | 8,4 | 8,5 |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | 2,70 | 2,50 | 2,35 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,05 | 2,00 | 1,95 |
| 3. Бег 1000м (мин) | 3,15 | 3,17 | 3,20 | 3,25 | 3,30 | 3,35 | 3,40 | 3,45 | 3,50 | 3,55 |
|  | Женщины | | | | | | | | | |
| 1. Бег 60м (с) | 8,6 | 8,7 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | 2,30 | 2,15 | 1,95 | 1,90 | 1,85 | 1,70 | 1,65 | 1,60 | 1,55 | 1,50 |
| 3. Бег 600м (мин) | 2,02 | 2,03 | 2,06 | 2,08 | 2,10 | 2,15 | 2,20 | 2,25 | 2,30 | 2,35 |

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название  учебной  дисциплины,  с которой  требуется  согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Теория и методика физического воспитания | Теории и методики физической культуры | Согласованно на уровне учебных программ | Протокол № 3 от 14 октября 2016 |