

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
воспитательной работе БГПУ

С.И.Коптева



Регистрационный № УД 35-01-109-2015р.

СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

1-03 02 01 03 Физическая культура

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и
туристско-рекреационная деятельность

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курсы 3 – 4
Семестры 5 – 7

Лекции 44 (из них 10 УСРС)

Семинарские
занятия 28 (из них 6 УСРС)

Зачет 5,6,7 семестр

Лабораторных 36

Аудиторных часов по
учебной дисциплине 108

Форма получения
высшего образования
очная (дневная)

Всего часов по
учебной дисциплине 216

Составили: С.Я.Юранов, кандидат педагогических наук, доцент; О.К.Левчук,
старший преподаватель; В.Г.Желнерович, старший преподаватель

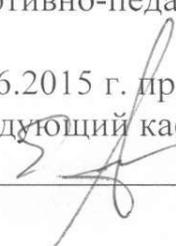
2015 г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Средства оздоровительной физической культуры» утвержденной «28» мая 2015 г. регистрационный № УД-35-01-108 2015 / баз.

Рассмотрена и рекомендована кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

23.06.2015 г. пр. № 12

Заведующий кафедрой


Е.А.Пимахин

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

24.06.2015 г. пр. № 10

Председатель


М.М.Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
управления БГПУ


Е.А.Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования и типовым учебным планом специальности.

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

Задачи изучения дисциплины.

- освоить методику построения и содержания оздоровительной тренировки в туризме и ориентировании на местности, аэробике, шейпинге, пилатесе, хатха-йоге, бодибилдинге, бильярдном спорте;
- обучить технике выполнения упражнений используемых в занятиях различными видами оздоровительной физической культуры;
- овладеть методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий оздоровительным туризмом, спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, пилатесом, хатха-йогой, дыхательной гимнастикой, оздоровительным бегом и ходьбой, бодибилдингом, бильярдным спортом.

Изучение учебной дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры» 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-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры.
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение 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 и быть примером в ведении здорового образа жизни.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-7. Пользоваться государственными языками Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения.

СЛК-8. Использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

СЛК-9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

СЛК-10. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

ПК-1. Разрабатывать программы и документы планирования занятий в организованных и самостоятельных формах оздоровительной физической культуры.

ПК-2. Проводить и контролировать занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности занимающихся.

ПК-3. Использовать современные, адекватные поставленным задачам, средства и методы физического воспитания на занятиях оздоровительной физической культурой.

ПК-4. Осуществлять педагогический контроль и оценивать показатели физического состояния занимающихся.

ПК-6. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

ПК-7. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

ПК-8. Обеспечивать безопасность занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

ПК-9. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

ПК-10. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Коррекционно-восстановительная деятельность

ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой лиц с нарушениями в психофизическом развитии, инвалидов с целью оздоровления, коррекции, адаптации к условиям жизнедеятельности и их реабилитации.

ПК-18. Осуществлять контроль результатов учебно-воспитательного процесса.

ПК-19. Формировать у занимающихся физическую культуру личности.

ПК-20. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

ПК-21. Воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности.

Организационно-управленческая деятельность

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

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

ПК-24. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.

ПК-25. Анализировать и оценивать собранные данные.

ПК-26. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

ПК-27. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

ПК-29. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

Научно-исследовательская деятельность

ПК-31. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.

ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры знания смежных дисциплин.

ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.

ПК-34. Использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

– построение и содержание оздоровительной тренировки в ходьбе, беге, 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 оздоровительным бегом, ходьбой, туризмом, спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, пилатесом, бодибилдингом, бильярдным спортом;

В результате изучения дисциплины студент должен

уметь:

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

– спланировать и провести оздоровительный поход;

– дозировать нагрузку в ходьбе и беге;

– нормировать физические нагрузки и осуществлять врачебно-педагогический контроль за занимающимися в процессе занятий различными видами оздоровительной физической культуры.

В результате изучения дисциплины студент должен

владеть:

– методикой построения и содержания оздоровительной тренировки в аэробике, шейпинге, пилатесе, хатха-йоге, бильярдном спорте, бодибилдинге;

– методикой проведения занятий по современным видам оздоровительной физической культуры с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;

– методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий оздоровительным туризмом, ходьбой, бегом, спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, пилатесом, хатха-йогой, бильярдным спортом, бодибилдингом.

Программа рассчитана на объем 216 учебных часов, из них 108 аудиторных, на самостоятельную работу 108 часов. Распределение учебных часов по семестрам: 5-й семестр – 110 всего часов из них 54 аудиторных, 6-й семестр – 56 всего часов из них 28 аудиторных, 7-й семестр – 50 всего часов из них 26 аудиторных. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 44 часов, лабораторных – 36 часов, семинарских занятий – 28 часов. Рекомендуемая форма контроля знаний – зачет в 5, 6, 7 семестрах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Тема 1.1 Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры. Разновидности ориентирования на местности.

История развития ориентирования на местности. Ориентирование в разных странах. Организация мероприятий с ориентированием.

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.

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

Теоретическая подготовка в ориентировании: изучение специальных знаков топографии, понятия «масштаб, азимут, магнитный меридиан» и другие необходимые определения в процессе обучения ориентированию на местности.

Тема 1.2 Техника выполнения приемов ориентирования на местности

Изучение и усвоение знаков топографии путем сравнения объектов на местности с топографической картой. Ориентирование карты по компасу. 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.

Раздел 2. ХАТХА-ЙОГА

Тема 2.1 Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги.

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. 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 2.2 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. Техника выполнения упражнений хатха-йоги в движении. Техника выполнения статических поз.

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

Особенности методики обучения статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы. Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении.

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.

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 3.2 Принципы, техника 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.

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.

Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия. Элементарные (мини) комплексы упражнений. 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.

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

Тема 3.3 Общая характеристика оздоровительных систем калланетик, бодифлекс, шейпинг

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 3.4 Изучение базовых упражнений системы калланетик, бодифлекс

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.

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 3.5 Методические и технические 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 3.6 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.

Тема 3.7 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.

Раздел 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Тема 4.1 Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры. Виды и разновидности оздоровительной аэробики

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.

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 (йогаробика), силовая аэробика, стретчинг.

Тема 4.2 Базовые шаги в аэробике

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.

Тема 4.3 Построение занятий оздоровительной аэробикой

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

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 4.4 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 4.5 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 История бильярдного спорта. Виды бильярдных игр и правила соревнований в бильярдном спорте

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

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 5.2 Технические приемы в бильярде. Основные стороны подготовки 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: клапшотс, 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. БОДИБИЛДИНГ

Тема 6.1 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 6.2 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 брусках);
- мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа).

Изучение техники выполнения специальных упражнений по бодибилдингу: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сетки», 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° , разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на скамье под углом 45° , сведение блоков на тренажере «крэссвер»;
- 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 6.3 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° , 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». Упражнения для мышц рук, брюшного пресса, груди, спины. Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением.

Тема 6.4 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 6.5 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.

Раздел 7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

Тема 7.1 Ходьба как средство оздоровительной физической культуры, виды оздоровительной ходьбы

Характеристика оздоровительной ходьбы. Разновидности ходьбы. Воздействие ходьбы на весь организм.

Тема 7.2 Техника работы рук и постановки ног в оздоровительной ходьбе

Постановка стоп во время ходьбы. Техника работы рук.

Тема 7.3 Дыхание при оздоровительной ходьбе

Принципы дыхания во время занятий оздоровительной ходьбой. Методы контроля при занятиях ходьбой.

Раздел 8. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Тема 8.1 Бег как средство оздоровительной физической культуры

Характеристика оздоровительного бега. Воздействие бега на организм человека.

Тема 8.2 Техника дыхания, работы рук и ног при занятиях оздоровительным бегом

Техника дыхания, постановки ног и работы рук при занятиях бегом.

Тема 8.3 Методы контроля самочувствия в беге

Тесты для допуска к занятиям бегом. Контроль самочувствия и работы ССС при занятиях бегом.

Раздел 9. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Тема 9.1 Виды дыхательных практик

Дыхание в статическом и динамическом двигательных режимах. Дыхание на релаксацию. Гипоксическое дыхание.

Тема 9.2 Техника дыхания при различной деятельности

Дыхание при ходьбе, беге, при выполнении упражнений в наклонах, стретчинге, расслаблении.

Раздел 10. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Тема 10.1 Туризм как средство оздоровительной физической культуры

Определение понятия «туристский поход» как разновидности туристских путешествий с активными способами передвижения по маршруту. Классификация походов на основании их главных целей. Спортивные и учебно-спортивные походы; рекреационные и учебно-рекреационные походы. Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников. Характеристика пеших, лыжных, водных, велосипедных походов. Классификация походов по их продолжительности (туристская прогулка, поход выходного дня, многодневный поход).

Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций, содержания. Рекреационно-оздоровительные походы как путешествия с использованием специальных технологий для оздоровления его участников. Факторы оздоровления в походных условиях: природные рекреационные ресурсы, смена привычной обстановки (в том числе положительный эмоциональный фон путешествия, возникающий от пребывания в природной среде), регулярный режим питания и отдыха туристов, их рекреационная физическая активность и пр. Элементарные рекреационные занятия туристов в оздоровительном походе.

Рекреационно-познавательные походы как мероприятия сочетающие цели оздоровления (отдыха) туристов и познания. Характерные экскурсионно-познавательные объекты посещения на маршруте похода; их выбор в зависимости от познавательной тематики похода.

Тема 10.2 Планирование оздоровительного похода

Выбор местности для рекреационного похода. Разработка маршрута и плана похода; разработка продуктовой раскладки и раскладки походного снаряжения; комплектование туристской группы; оформление походной документации.

Тема 10.3 Техника и тактика оздоровительного туризма

Определение туристской техники как совокупности технических приемов и средств, применяемых для эффективного решения разнообразных туристских задач, в том числе, для обеспечения безопасности путешествия. Классификация техники туризма. Виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. Техника индивидуальная и командная (групповая). Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом (холмистой); по лесным массивам разной степени проходимости.

Техника (способы) переправ через водные препятствия. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). Переправы по воде. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Понятие страховки на переправах через водные препятствия. Средства страховки (индивидуальные и групповые). Понятия «основная веревка» и «страховочные перила». Характерные индивидуальные средства страховки: страховочная система, ус само страховки, петля само страховки из репшнура. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов. Классификация техники страховки. Понятия «само страховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».

Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.

Тема 10.4 Организация туристических слетов

Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов, как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий, предназначенных для популяризации туризма и пропаганды здорового образа жизни среди широких слоев населения. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы. Полоса техники пешеходного туризма как характерная дистанция туристских слетов (ее содержание, виды оцениваемой техники, количественные параметры).

Мероприятия по подготовке туристских слетов: формирование судейской коллегии слета, выбор района его проведения, планирование и оборудования дистанций, материально-техническое обеспечение соревнований. Содержание «Положения о туристском слете». Проведение соревнований на туристских дистанциях слета: организация судейства и принципы определения результатов.

Цели и содержание иных рекреационно-спортивных туристских соревнований (туристских марафонов, мультигонок и пр.). Содержание тренинга «веревочный курс» как особого мероприятия, направленного на формирование навыков коллективного решения производственных (образовательных) задач, где используются туристские технологии.

	Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги									
2.2	Классификация физических упражнений хатха-йоги	2							16	
2.3	Техника выполнения упражнений хатха-йоги. Требования к технике безопасности занимающихся хатха-йогой			2	4	2сем	6		16	Выполнить упражнение
3.	Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Пилатес, Калланетика, шейпинг, бодифлекс) (14 ч.)	6		6	2					
3.1	Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес. Требования к технике безопасности занимающихся по системе Пилатес	2							6	
3.2	Принципы, техника и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес			2		2сем	4		14	
3.3	Общая характеристика	2							2	

	оздоровительных систем Калланетик, бодифлекс, шейпинг									
3.4	Изучение базовых упражнений системы Калланетик, бодифлекс			2			6		3	
3.5	Методические и технические особенности выполнения стретчинга			2			8		5	Выполнить упражнения
3.6	Значение дыхательных упражнений при выполнении упражнений по системе бодифлекс	2				2лк			20	Выполнить упражнения
3.7	Особенности методики проведения занятий по шейпингу				2				20	
4.	Оздоровительная аэробика (12 ч.)	4		4	4					
4.1	Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры, виды и разновидности оздоровительной аэробики	2						Компьютерная презентация №2. Этапы развития оздоровительной аэробики.	13	
4.2	Базовые шаги в аэробике			4			10	Видеофильм №1. Низкоударные и высокоударные шаги базовой аэробики.	13	Выполнить упражнения

4.3	Построение занятий оздоровительной аэробикой				2	2лк			17	
4.4	Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся	2							17	
4.5	Комплексы оздоровительной аэробики				2				17	Провести занятие
5.	Бильярдный спорт (6 ч.)	2		2	2					
5.1	История бильярдного спорта. Виды бильярдных игр и правила соревнований в бильярдном спорте.	2							15	
5.2	Технические приемы в бильярде. Основные стороны подготовки в бильярдном спорте			2	2	2сем	10		15	
6.	Бодибилдинг (2 ч.)	2								
6.1	Базовые упражнения для отдельных мышечных групп	2				2лк	8	Тренажерные устройства	10	Выполнить упражнение
	Всего 54 часа	22		16	16					Зачет
Шестой семестр										
1.	Бодибилдинг (10 ч.)	2		6	2					
1.1	Базовые упражнения для отдельных мышечных групп			4		2лк	6	Тренажерные устройства	10	Выполнить упражнение
1.2	Упражнения с гантелями, со			2			8	Гантели, штанга,	10	Выполнить

	штангой, на тренажерных устройствах							тренажеры		упражнение
1.3	Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения				2			Видеопрограмма №12. Комплекс упражнений катаболической тренировки	9	
2.	Оздоровительная ходьба (12 ч.)	2		4	6					
2.1	Ходьба как средство оздоровительной физической культуры, виды оздоровительной ходьбы	2							1	
2.2	Техника работы рук и постановки ног в оздоровительной ходьбе			2	6	2лк			19	Показ техники
2.3	Дыхание при оздоровительной ходьбе			2			4		19	
3.	Оздоровительный бег (4 ч.)	2			2					
3.1	Бег как средство оздоровительной физической культуры	2								
3.2	Техника дыхания, работы рук и ног при занятиях оздоровительным бегом				2		4			Опрос
1.	Дыхательная гимнастика (2 ч.)	2								
1.1	Виды дыхательных практик	2							20	
	Всего 28 часов	8		10	10					Зачет

Седьмой семестр										
1.	Дыхательная гимнастика (4 ч.)	2			2					
1.2	Техника дыхания при различной деятельности	2			2		4			Опрос
2.	Оздоровительный бег (8 ч.)	4			4					
2.1	Техника дыхания, работы рук и ног при занятиях оздоровительным бегом	4			4		4			Опрос
3.	Оздоровительный туризм (14 ч.)	8		2	4					
3.1	Туризм как средство оздоровительной физической культуры	2							7	
3.2	Планирование оздоровительного похода	2			2				7	
3.3	Техника и тактика оздоровительного туризма	2			2				7	Опрос
3.4	Организация туристических слетов	2			2				7	
Всего 26 часов		16		2	10					Зачет
Итого (216 ч.)		44		28	36		108			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ****ОСНОВНАЯ**

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
3. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
4. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121
5. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2010. - № 5. - С. 101-108
6. Пилатес для вас/ Д.Остин; «Попурри», 2007. - 320 с.
7. Ганопольский, В.И. Организация массовой туристской работы в Республике Беларусь: метод. Рекомендации / В.И. Ганопольский; Министерство спорта и туризма РБ; НИИФКиС РБ. – Минск: 2008. – 99 с
8. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
9. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов/Фохтин В. – М.: Эскимо,2012.- 224 с.
10. Б. Пустовойт. Упражнения с гантелями, амортизатором, гириями, штангой. 2013. – 345 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

11. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. Минск: Тесей, 2003. - 528 с.
12. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М.: Астрель, 2007. – 272 с.
13. 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.
14. Остин, Д. Пилатес для всех / Д. Остин. – Минск: Попурри, 2004. – 317 с.

15. Русский бильярд / авт.-сост. М.А.Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 384 с.
16. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б.Аров. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
17. 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.
18. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогалатес / С.Вейдер. – М.: ЭКСМО, 2008. – 263 с.
19. 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.
20. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.

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 катоболической тренировки для начинающих.
13. Видеопрограмма №10. Развитие силовых способностей.
14. Видеопрограмма №11. Комплекс упражнений катоболической и анаболической тренировки в одном занятии.
15. Видеопрограмма №12. Комплекс упражнений катоболической тренировки для среднего уровня подготовленности.
16. Видеопрограмма №13. Развитие силовых способностей в анаболической тренировке с дополнительным оборудованием.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ

- 1.Необходимый спортивный инвентарь, тренажеры и различные приспособления для занятий.
- 2.Видеодиски с обучающими комплексами по шейпингу, аэробике, пилатесу.
- 3.Литература, плакаты, спортивные карты.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Тема 1. Ориентирование на местности – 2 часа.

Вопросы: 1. Изучение знаков топографии.

2. Техника ориентирования спортивной карты и компаса.

Форма контроля: рисовка карты специальными знаками топографии, выполнение приемов ориентирования карты местности по компасу и выход на объекты.

Тема 2. Техника выполнения упражнений хатха-йоги – 2 часа.

Вопросы: 1. Понятие йоги.

2. Виды йоги.

3. Действие различных упражнений йоги на организм человека.

4. Техника выполнения упражнений йоги.

Форма контроля: показать несколько упражнений по хатха-йоге.

Тема 3. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Пилатес, Калланетика, шейпинг, бодифлекс) – 4 часа.

Вопросы: 1. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес, бодифлекс

2. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес.

3. Структура и содержание занятий по Пилатесу для лиц с различным типом осанки.

Форма контроля: составить комплексы упражнений.

Тема 4. Оздоровительная аэробика – 2 часа.

Вопросы: 1. Построение занятий оздоровительной аэробикой.

2. Составление комплексов по аэробике.

Форма контроля: составить комплекс и провести занятие по аэробике.

Тема 5. Бильярдный спорт – 2 часа.

Вопросы: 1. Техника выполнения приемов в игре на бильярде.

Форма контроля: показ техники ударов в бильярде.

Тема 6. Бодибилдинг – 2 часа.

Вопросы: 1. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп.

2. Упражнения с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах.

3. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом.

Форма контроля: показать технику упражнений на тренажерных устройствах.

Тема 7. Оздоровительная ходьба – 2 часа.

Вопросы: 1. Техника работы рук и ног, осанка при оздоровительной ходьбе.

2. Дыхание, контроль самочувствия и нагрузки при ходьбе.

Форма контроля: показать технику оздоровительной ходьбы.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ

Для текущего контроля и самоконтроля знаний и умений студентов по дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» можно использовать следующий диагностический инструментарий:

- устный опрос;
- показ упражнений;
- составление и показ комплексов упражнений по средствам физической культуры;
- проведение занятий с группой;
- тестовые задания;
- зачет.

**ПРОТОКОЛ СООТВЕТСТВИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название 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)
Средства ОФК	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	Согласованно на уровне учебных программ	Протокол № 12 от “23” июня 2015г.