

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

2019 г.

Регистрационный № УД 93-02-140-108ч.



СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:**

1-03 02 01 Физическая культура

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

2020 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования I ступени Республики Беларусь ОСВО 1-03 02 01 -2013 для специальности Физическая культура, утвержденного 30.08.2013, регистрационный № 88; учебного плана учреждения высшего образования для специальности 1-03 02 01 Физическая культура Специализация 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

СОСТАВИТЕЛЬ:

А.С.Залуский, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Н.Б.Соцкий, заведующий кафедрой биомеханики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

А.Р.Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 8 от 25.02.2020 г.);

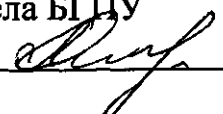
Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 5 от 16.06.2020 г.)

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

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

Директор библиотеки

 Н.П.Сятковская

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, силовой гимнастике, скандинавской ходьбе;

– 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, скандинавской ходьбой, силовой гимнастикой.

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, скандинавской ходьбе, беге, спортивном ориентировании, аэробике, шейпинге, Пилатесе, силовой гимнастике;

– 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, скандинавской ходьбой, туризмом, спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, пилатесом, силовой гимнастикой;

В результате изучения дисциплины студент должен

уметь:

- программировать, планировать и проводить занятия спортивным ориентированием, ходьбой, скандинавской ходьбой, аэробикой, шейпингом, пилатесом, силовой гимнастикой 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, скандинавской ходьбе, силовой гимнастике;

- 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, скандинавской ходьбой, бегом, спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, пилатесом, хатха-йогой, силовой гимнастикой.

Программа рассчитана на объем 216 учебных часов, из них 108 аудиторных, на самостоятельную работу 108 часов. Распределение учебных часов по семестрам: 5-й семестр – 108 всего часов из них 54 аудиторных, 6-й семестр – 56 всего часов из них 28 аудиторных, 7-й семестр – 52 всего часов из них 26 аудиторных. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 44 часа, практических занятий – 36 часов, семинарских занятий – 28 часов. Рекомендуемая форма контроля знаний – зачет в 5, 6, 7 семестрах.

Требования к курсовой работе.

Студент должен быть способен, по предварительному согласованию с преподавателем темы курсовой работы, написать курсовую работу, в соответствии с учебными планами, – в течение 40 часов самостоятельной работы.

Цель курсового проекта (курсовой работы) – определенный результат (теоретический, практический), который должен быть достигнут в ходе исследования. Для формулировки цели используются глаголы: *обосновать, раскрыть, установить, разработать, доказать, обобщить* и т. п.

Задачи курсового проекта (курсовой работы) – это программа, направленная на достижение цели. Для формулировки задач используются глаголы: *изучить, определить, описать, апробировать* и т. д.

Объем курсового проекта (курсовой работы) должен находиться в пределах 25-40 страниц текста, включая иллюстрации, таблицы и список использованной литературы.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них УСРС)	Практические занятия (из них УСРС)	Семинарские занятия (из них УСРС)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
V	108	54	12+ 4ч УСРС	12+ 2ч. УСРС	20+ 4ч.УСРС	54	Зачет (2 з.е.)
VI	56	28	10+ 4ч УСРС	10+ 2ч УСРС	2	28	Зачет (2 з.е.)
VII	52	26	10ч+ 4ч. УСРС	8+ 2ч. УСРС	2	26	Зачет (2 з.е.)
Всего	216	108	44ч. 32+12 ч. УСРС	36 ч. 30+6 ч. УСРС)	28ч 24+4ч. УСРС	108 ч.	6 з.е.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Тема 1.1 Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры.

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.

Тема 1.2 Техника выполнения приемов ориентирования на местности

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.

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.

Тема 1.3 Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию

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

Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми. Планирование физической нагрузки в тренировочном и соревновательном процессе. Средства и методы восстановления.

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. 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 2.2.1 Базовые направления хатха-йоги.

Базовые направления хатха-йоги. Особенности методики обучения статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении.

Тема 2.2.2 Дыхательные упражнения; упражнения в движении; статические позы; релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).

Дыхательные упражнения хатха-йоги. Техника выполнения дыхательных упражнений в статическом и динамическом двигательных режимах.

Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.

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

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

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

Раздел 3. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА СОЧЕТАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ И ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

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, стретчинг.

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.

Тема 3.4 Техника выполнения базовых упражнений системы Калланетик

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

Тема 3.5 Изучение базовых упражнений системы бодифлекс

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.

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 3.6 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 3.7 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 3.8 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 (йога-аэробика), силовая аэробика.

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 (йога-аэробике), силовая аэробике, стретчинг.

Раздел 5. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Тема 5.1 Основные этапы развития скандинавской ходьбы

Возникновение скандинавской ходьбы. Ходьба – привычный и естественный способ передвижения человека. Самый доступный вид физической нагрузки. Польза занятий скандинавской ходьбой. Материально-техническое обеспечение в скандинавской ходьбе. Расчет высоты палок для скандинавской ходьбы. Развитие скандинавской ходьбы в Республике Беларусь.

Тема 5.2 Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой

Основные правила безопасного поведения на занятиях. Эффективность оздоровительной ходьбы. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях. Дозирование нагрузки.

Тема 5.3 Техника Скандинавской ходьбы

Основы техники ходьбы. Рациональная техника. Нагрузка на позвоночник. Техника выноса рук в движении с палками. Длина шага. Осанка. Скорость движения. Дыхание при ходьбе. Основные ошибки в технике скандинавской ходьбы.

Раздел 6. СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА

Тема 6.1 Общие основы теории силовой гимнастики

История развития силовой гимнастики: силовая гимнастика Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уэйдера, революционная система М.Ментзера. Терминология в силовой гимнастике.

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

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 брусьях);
- мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа).

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

Тема 6.3 Основные специальные упражнения

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 45^0 , разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на скамье под углом 45^0 , 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 6.4 Изучение комплексов упражнений с гантелями, со штангой

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.

Тема 6.5 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». Упражнения для мышц рук, брюшного пресса, груди, спины. Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением.

Тема 6.6 Методика организации и проведения занятий по силовой гимнастике 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 силовой гимнастикой с астениками, нормостениками, гиперстениками.

Тема 6.7 Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся силовой гимнастикой

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

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

Раздел 7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

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

Ходьба – привычный и естественный способ передвижения и самый доступный вид физической нагрузки. Характеристика оздоровительной ходьбы. Разновидности ходьбы. Воздействие ходьбы на организм.

Тема 7.2 Техника оздоровительной ходьбы

Рациональная техника ходьбы. Постановка стоп во время ходьбы. Длина шага. Техника работы рук. Правильная осанка и нагрузка на позвоночник.

Тема 7.3 Дыхание при занятиях оздоровительной ходьбой

Принципы дыхания во время занятий оздоровительной ходьбой. Режим тренировок.

Тема 7.4 Методы контроля при занятиях ходьбой.

Дозировка нагрузок. Самоконтроль. Метод Купера. Эффективность занятий оздоровительной ходьбой. Противопоказания. Режимы и методы тренировки.

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 оздоровительного бега

Рациональная техника бега. Техника дыхания, постановки ног и работы рук при занятиях бегом. Длина бега. Осанка бегуна. Ошибки в технике бега.

Тема 8.3 Методы контроля самоконтроля в беге

Тесты для допуска к занятиям бегом. Контроль самочувствия и работы ЧСС 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.

Тема 9.3 Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Суть метода. Изучение упражнений данного метода дыхательной гимнастики. Показания и противопоказания. Эффективность данной методики дыхательной гимнастики. Режим выполнения упражнений. Условия проведения, экипировка.

Тема 9.4 Дыхательная гимнастика Бутейко

Суть метода. Изучение упражнений данного метода дыхательной гимнастики. Показания и противопоказания. Эффективность данной методики дыхательной гимнастики. Режим выполнения упражнений. Условия проведения, экипировка.

Тема 9.5 Правила выполнения дыхательной гимнастики

Сравнительная характеристика методов и оздоровительных систем дыхательной гимнастики. Эффективность методик проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Составление комплексов упражнений по дыхательным системам при различных заболеваниях.

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.

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.

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 10.3 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.

Тема 10.4 Преодоление водных преград

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 10.5 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.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «СРЕДСТВА ОФК»
дневная форма обучения**

1	Название раздела и темы 2	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студента (внеаудиторная) 7	Литература 8	Форма контроля знаний 9
		Лекции 3	Практические занятия 4	Семинарские занятия 5	УСРС 6			
Пятый семестр								
1.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ	2	2	2		2	1	
1.1	Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры	2						Опрос
1.2	Техника выполнения приемов ориентирования на местности		2			2		Защита результатов учебных заданий
1.3	Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию			2			5	Опрос
2.	ХАТХА-ЙОГА	2	4	2	2	10	3	
2.1	Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги	2						Защита результатов учебных заданий
2.2	Классификация физических упражнений хатха-йоги		2			4		Защита результатов учебных заданий
2.2.1	Базовые направления хатха-йоги			2				Опрос
2.2.2	Дыхательные упражнения; упражнения в движении; статические позы; релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»)				2сем			Составление комплексов упражнений
2.3	Техника выполнения упражнений хатха-йоги. Требования к технике безопасности занимающихся хатха-йогой		2			6	10	Защита результатов учебных заданий

3.	Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности	2	4	8	4	18		
3.1	Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес. Требования к технике безопасности занимающихся по системе Пилатес	2				4	4,5	Защита результатов учебных заданий
3.2	Принципы, техника и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес		2			4		Практическое выполнение
3.3	Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик, бодифлекс, шейпинг, стретчинг			4			2	Опрос
3.4	Техника выполнения базовых упражнений системы Калланетик			2		6		Защита результатов учебных заданий
3.5	Изучение базовых упражнений системы бодифлекс			2			14	Практическое выполнение
3.6	Методические и технические особенности выполнения стретчинга		2			4	16	Практическое выполнение
3.7	Значение дыхательных упражнений при выполнении упражнений по системе бодифлекс				2лк		14	Практическое выполнение
3.8	Особенности методики проведения занятий по шейпингу				2сем		16	Составление комплексов упражнений
4.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА	2		4	2	12	2	
4.1	Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры, виды и разновидности оздоровительной аэробики	2						Опрос
4.2	Базовые шаги в аэробике			2		4		Защита результатов учебных заданий
4.3	Построение занятий по оздоровительной аэробике				2лк			Защита творческих заданий
4.4	Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся			2		6		Защита результатов учебных заданий
4.5	Комплексы оздоровительной аэробики					2		Практическое выполнение
5.	СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА	2	2	4		6	1	

5.1	Основные этапы развития скандинавской ходьбы	2				2		Защита результатов учебных заданий
5.2	Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой		2					Опрос
5.3	Техника скандинавской ходьбы			4		4		Защита результатов учебных заданий
6.	СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА	2			2	6	7	
6.1	Общие основы теории силовой гимнастики	2				6		Защита результатов учебных заданий
6.2	Базовые упражнения для отдельных мышечных групп				2пр			Практическое выполнение
	Всего 54 часа	12	12	20	10	54		Зачет
Шестой семестр								
6.	СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА	4	4	2	2	10	7	
6.3	Основные специальные упражнения		4					Практ.выполнение
6.4	Изучение комплексов упражнений с гантелями, со штангой	2				4		Защита результатов учебных заданий
6.5	Комплекс упражнений на тренажерных устройствах				2пр		13	Составление комплексов упражнений
6.6	Методика организации и проведения занятий по силовой гимнастике с различным контингентом занимающихся	2				6		Составление комплексов упражнений
6.7	Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся силовой гимнастикой			2				Опрос
7.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА	2	2		4	12	3	
7.1	Ходьба как средство оздоровительной физической культуры, виды оздоровительной ходьбы	2				2	3,4	Защита результатов учебных заданий
7.2	Техника оздоровительной ходьбы		2			6		Практическое выполнение
7.3	Дыхание при занятиях оздоровительной ходьбой				2лк			Опрос
7.4	Методы контроля при занятиях ходьбой				2лк	4		Решение практико-ориентированных задач

8.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ	4	4			6	11	
8.1	Бег как средство оздоровительной физической культуры	2					9,11	Опрос
8.2	Техника оздоровительного бега		4			4		Практическое выполнение
8.3	Методы контроля самоконтроля в беге	2				2		Защита результатов учебных заданий
	Всего 28 часов	10	10	2	6	28		Зачет
Седьмой семестр								
9.	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	6	4		4	12	11	
9.1	Виды дыхательных практик	2				4		Защита результатов учебных заданий
9.2	Техника дыхания при различной деятельности	4				8		Практическое выполнение
9.3	Дыхательная гимнастика Стрельниковой		2					Опрос
9.4	Дыхательная гимнастика Бутейко		2					Опрос
9.5	Правила выполнения дыхательной гимнастики				4лк			Практическое выполнение
10.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ	4	4	2	2	14	12	
10.1	Туризм как средство оздоровительной физической культуры	2					8,12	Опрос
10.2	Планирование оздоровительного похода	2				4		Защита результатов учебных заданий
10.3	Техника и тактика оздоровительного туризма		4			6		Опрос
10.4	Преодоление водных преград			2				Опрос
10.5	Организация туристических слетов				2пр	4		Решение практико-ориентированных задач
	Всего 26 часов	10	8	2	6	26		Зачет
	Итого (216 ч.)	32	30	24	22	108		

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Лойко, Т.В. Двигательная активность-путь к здоровью и долголетию: метод. Рекомендации / Лойко Т.В.; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. Университет физ. Культуры.- Минск: БГУФК, 2019.- 43 с.
2. Бессмертная Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика : учеб.- метод. пособие / Е.А. Бессмертная, Е. В. Аксютич, А.Р. Рафикова.- Минск : Акад. Упр, при Президенте Респ. Беларусь, 2015.-79 с.
3. Фурманов А.Г. Формирование здорового образа жизни : пособие/ А.Г. Фурманов, В.а. Горовой ; Мин-во Образования Респ. Беларусь, Мозырь. Гос. Пед. Университет- 3-е изд. Доп..- Мозырь: МГПУ, 2017-200 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Фурманов, Ф.Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / Ф.Г. Фурманов, В.А. Горовой; Мин-во Образования Респ. Беларусь, Мозыр. Гос. Пед. Универ-т.- Мозырь: МГПУ, 2012 – 201 с.
5. Здоровьесберегающие технологии.Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-метод. пособие / Л.В.Новикова (и др.)- Минск: Акад. Упр. При Президенте Респ. Беларусь, 2012. – 79 с.
6. Иванов С.А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках: учеб. Нагляд. Пособие / С.А.Иванов; Мин-во Образования Респ. Беларусь.- Гомель: Гос. Ун-т.-2012 – 148 с.
7. Иванченко Е.И. Спортивная одаренность и ее диагностика : пособие / Е.И. Иванченко; Бел. Гос. Университет Физ. Культуры.- Минск: БГУФК, 2017.-87 с.
8. Кодекс Республики Беларусь об образовании (Электронный ресурс) : 13января.2011 г.,№243-3 : принят палатой Представителей 2 дек.2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 23.07.2019 г., №231-3// КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр»,Нац. Центр Правовой Информ. Респ. Беларусь.- Минск 2019.
9. Коледа В.А. Основы физичесской культуры : учеб. Пособие / В.А.Коледа, В.Н. Дворак.- Минск : Беларуский Гос. Университет, 2016.-191 с.
10. О физической культуре и спорте (Электронный ресурс) : Закон Респ. Беларусь, 4 январ. 2014 г., №125-3 : в ред. Закона Респ. Беларусь от 09. 01. 2018 г., №92-3 // КонсультантПлюс /ООО « Юрспектр » Нац. Центр правовой информации Респ. Беларусь .- Минск, 2019.

11. Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь до 2015 года (Электронный ресурс) : приказ Мин-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 31 марта 2011 г., №335 // КонсультантПлюс / ООО «ЮрСпектр», Нац. Центр Правовой Информации Респуб. Беларусь.- Минск, 2019.

12. Об утверждении положения О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (Электронный ресурс) : постановление Мин-ства Спорта и Туризма Респ. Беларусь, 24 июня 2008 г., №17 // КонсультантПлюс./ Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. Центр Правовой Информации Респ. Беларусь.- Минск, 2019.

13. Полякова Т.Д. Адаптивная физическая культура : учебно-метод. пособие / Т.Д. Полякова.- Минск : Бел.ГосюУниверситет физической культуры, 2010.- 170 с.

14. Физическая культура : учеб. Пособие/ Е.С.Григорович (и др.) ; под общ. Ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева.- Минск : Высшая школа 2011.-352 с.

15. Хериа, К. Калистеника для начинающих. Тренировка с собственным весом [Электронный ресурс] / К. Хериа // YouTube. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=UFSY3Tq8TTI>. – Дата доступа: 26.05.2020

16. Якуш Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е.М. Якуш.- Минск : Белорус. Гос. Университет Физической Культуры, 2019. – 86 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

5 семестр

4 часа - лекционных

2 часа – семинарских

4 часа – практических

Тема 2.2.2 Дыхательные упражнения; упражнения в движении; статические позы; релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»)
(2 сем.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Изучить литературу и составить конспект лекций по перечисленным вопросам:

1. Дыхательные упражнения ;
2. Упражнения в движении, статические позы;
3. Релаксационные и медитационные упражнения;
4. Упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений в движении, статических поз, релаксационных и медитационных упражнений.

Форма контроля – проверка плана-конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплексы релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).

Форма контроля – оценка методических умений студента.

Тема 3.7 Значение дыхательных упражнений при выполнении упражнений по системе бодифлекс (2 лк)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Законспектировать ответы, используя рекомендованную литературу по следующим вопросам:

1. Объяснить суть системы бодифлекс.
2. Методика проведения занятия по системе бодифлекс.
3. Классификация групп упражнений в системе бодифлекс.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изложить фрагменты лекции (вопрос по выбору), при выступлении перед аудиторией группы.

1. Объяснить суть системы бодифлекс.
2. Методика проведения занятия по системе бодифлекс.
3. Классификация групп упражнений в системе бодифлекс.

Форма контроля – оценка выступления.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Предоставить презентацию комплекса упражнений и методики их выполнения.

Форма контроля – оценка демонстрации.

Тема 3.8 Особенности методики проведения занятий по шейпингу (2 сем)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Законспектировать ответы, используя рекомендованную литературу по следующим вопросам:

1. Объяснить суть системы шейпинг.
2. Методика проведения занятия по системе шейпинг.
3. Классификация групп упражнений в системе шейпинг.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изложить фрагменты лекции (вопрос по выбору), при выступлении перед аудиторией группы.

1. Объяснить суть системы шейпинг.
2. Методика проведения занятия по системе шейпинг.
3. Классификация групп упражнений в системе шейпинг.

Форма контроля – оценка выступления.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Предоставить презентацию комплекса упражнений и методики их выполнения.

Форма контроля – оценка демонстрации.

Тема 4.3 Построение занятий оздоровительной аэробикой (2 лк)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Построение занятий оздоровительной аэробикой».

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс по оздоровительной аэробике.

Форма контроля - практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс по оздоровительной аэробике для различных групп мышц.

Форма контроля - практическое выполнение на отделении.

Тема 6.2 Базовые упражнения для отдельных мышечных групп (2 пр)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на темы:

1. Классификация базовых упражнений.
2. Перечислить мышечные группы.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений для развития групп мышц (по выбору):

1. Грудных.
2. Спинных.
3. Дельтовидных.
4. Трапециевидных.

Форма контроля - конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений для развития групп мышц (по выбору):

Форма контроля - практическое выполнение на отделении.

6 семестр

4 часа лек

2 часа практических

Тема 6.5 Комплекс упражнений на тренажерных устройствах (2 пр.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Тренажерные устройства для развития силы».

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс силовых упражнений на тренажерных устройствах.

Форма контроля - практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс силовых упражнений для различных групп мышц.

Форма контроля - практическое выполнение на отделении.

Тема 7.3 Дыхание при занятиях оздоровительной ходьбой (2 лек.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Сформулировать методику последовательности выполнения упражнений в сочетании с определенными фазами дыхания.

Форма контроля - опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс дыхательных упражнений.

Форма контроля – проверка конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс дыхательных упражнений.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Тема 7.4 Методы контроля при занятиях ходьбой (2 лек.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Изучить литературу и составить конспект лекций по перечисленным вопросам:

1. Контроль и самоконтроль при занятии ходьбой.
2. Противопоказания к занятиям ходьбой.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить литературу и составить конспект лекций по перечисленным вопросам: «Самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях оздоровительной ходьбой».

Форма контроля – предоставление плана – конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Разработать дневник самоконтроля .

Форма контроля – решение практико-ориентированных задач.

7 семестр

4 часа лек

(2 часа практических)

Тема 9.5: Правила выполнения дыхательной гимнастики (4 лек.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Изучить литературу и составить конспект лекций по перечисленным вопросам:

1. Правила выполнения дыхательной гимнастики.
2. Польза дыхательной гимнастики.
3. Концентрация внимания.
4. Принципы подбора упражнений.

Форма контроля - опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики и провести занятие на отделении.

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема 10.5: Организация туристических слетов (2 пр.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание. Изучить литературу и составить конспект лекций по перечисленным вопросам:

1. Цели и задачи туристских слетов.
2. Руководство проведением туристских слетов.
3. Условия проведения туристских слетов.
4. Содержание спортивной программы слетов: виды дистанций и соревнований.
5. Конкурсная программа.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изложить фрагменты лекций (отдельные вопросы) при выступлении перед аудиторией группы.

Форма контроля – оценка выступления.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить положение «Организация туристских слетов».

Форма контроля – реферат.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:

Самостоятельная работа студентов (СРС) – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знания при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель:
 - отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
 - доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
 - разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;
 - знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;
 - проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.
2. Студент должен:
 - ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
 - ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;
 - изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану;
 - подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.
3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:
 - задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;
 - наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием;
 - студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСРС. При невыполнении заданий студент не допускается к итоговой форме контроля знаний по дисциплине.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Название темы, раздела	Кол-во час. на СРС	Задание	Форма выполнения
Раздел 1. Ориентирование на местности	2		
Тема 1.2 Техника выполнения приемов ориентирования на местности	2	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных занятий
Раздел 2. Хатха-йога	10		
Тема 2.2. Классификация физических упражнений хатха-йоги	4	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Тема 2.3 Техника выполнения упражнений хатха-йоги. Требования к технике безопасности занимающихся хатха-йогой	6	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Раздел 3. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности	18		
Тема 3.1 Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес. Требования ТБ занимающихся по системе Пилатес	4	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Тема 3.2 Принципы, техника и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес	4	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Практическое выполнение
Тема 3.4 Техника выполнения базовых упражнений системы Калланетик	6	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Тема 3.6 Методические и технические особенности выполнения стретчинга	4	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Практическое выполнение
Раздел 4. Оздоровительная аэробика	12		
Тема 4.2 Базовые шаги в аэробике	4	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Тема 4.4 Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся	6	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий

Тема 4.5 Комплексы оздоровительной аэробики	2	Составить комплекс танцевальных упражнений. Подготовиться к самостоятельному проведению занятия	Практическое выполнение
Раздел 5. Скандинавская ходьба	6		
Тема 5.1 Основные этапы развития скандинавской ходьбы	2	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Тема 5.3 Техника скандинавской ходьбы	4	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Раздел 6. Силовая гимнастика	16		
Тема 6.1 Общие основы теории силовой гимнастики	6	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 6.4 Изучение комплексов упражнений с гантелями, со штангой	4	Составить программу тренировки различной интенсивности	Защита результатов учебных заданий
Тема 6.6 Методика организации и проведения занятий по силовой гимнастике с различным контингентом занимающихся	6	Составить конспекты тренировок для различных групп занимающихся	Защита результатов учебных заданий
Раздел 7. Оздоровительная ходьба	12		
Тема 7.1 Ходьба как средство оздоровительной физической культуры, виды оздоровительной ходьбы	2	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 7.2 Техника оздоровительной ходьбы	6	Составить конспект занятия для изучения техники оздоровительной ходьбы	Практическое выполнение
Тема 7.4 Методы контроля при занятии ходьбой	4	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Раздел 8. Оздоровительный бег	6		
Тема 8.2 Техника оздоровительного бега	4	Составить конспект занятия для изучения техники оздоровительного бега	Практическое выполнение
Тема 8.3 Методы контроля самоконтроля в беге	2	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий

Раздел 9. Дыхательная гимнастика	12		
Тема 9.1 Виды дыхательных практик	4	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.2 Техника дыхания при различной деятельности	8	Составить комплексы упражнений	Практическое выполнение
Раздел 10. Оздоровительный туризм	14		
Тема 10.2 Планирование оздоровительного похода	4	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 10.3 Техника и тактика оздоровительного туризма	6	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 10.5 Организация туристических слетов	4	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Всего	108		

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

- практическое выполнение упражнений;
- опрос;
- составление комплексов упражнений;
- защита результатов учебных заданий;
- защита творческих заданий;
- решение практико-ориентированных задач;
- зачет.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

- самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

**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 № 8 от 25.02.2020.