

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин
(рег. № УМ 33-02-251-2020)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 В.Л.Алешкевич

6 октября 2020 г.



СОГЛАСОВАНО
В.Л.Алешкевич

6 октября 2020 г.

**ЭЛЕКТРОННЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«СРЕДСТВА ОФК»**

для специальностей:

1-03 02 01 Физическая культура;

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

Составитель: В.Г. Желнерович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Рассмотрено и утверждено

на заседании Совета БГПУ 26 ноября 2020 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Средства ОФК» для специальности: 1-03 02 01 Физическая культура	9
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	9
1.1 Краткое содержание лекционных занятий.....	9
Лекция 1	9
Лекция 2	16
Лекция 3	22
Лекция 4	25
Лекция 5	36
Лекция 6	40
Лекция 7	44
Лекция 8	45
Лекция 9	46
Лекция 10	52
Лекция 11	55
Лекция 12	58
Лекция 13	65
Лекция 14	67
II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	72
2.1. Содержание учебного материала к практическим занятиям.....	72
2.1.1 Практические занятия.....	72
2.2 Содержание учебного материала к семинарским занятиям	75
Семинарское занятие 1	75
Семинарское занятие 2	75
Семинарское занятие 3	76
Семинарское занятие 4	76
Семинарское занятие 5	77
Семинарское занятие 6	77
Семинарское занятие 7	77
Семинарское занятие 8	78
Семинарское занятие 9	78
Семинарское занятие 10	79

2.3. Содержание учебного материала по управляемой самостоятельной работе студентов.....	79
УСРС 1	79
УСРС 2	80
УСРС 3	80
УСРС 4	81
УСРС 5	81
УСРС 6	82
УСРС 7	82
УСРС 8	82
УСРС 9	83
УСРС 10	83
III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	85
3.1 Перечень заданий для текущего контроля знаний.....	85
3.2 Зачетные требования	85
3.2.1 Зачетные требования 5 семестр.....	85
3.2.2 Зачетные требования 6 семестр.....	88
3.2.3 Зачетные требования 7 семестре	90
3.3 Критерии оценки результатов учебной деятельности, обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале по учебной дисциплине «Средства ОФК»	92
IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	97
4.1 Список литературы	97
4.2 Учебная программа дисциплины	99
4.3 Глоссарий.....	145
4.3.1 Термины используемые в бодибилдинге	145
4.4 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов:.....	148
4.4.1 Требования к выполнению самостоятельной работы студентов....	149
Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Средства ОФК» для специальности: 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям) Направление специальности 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)	153
V. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	153
5.1 Содержание лекционного материала.....	153

Лекция 1	153
Лекция 2	154
Лекция 3	158
Лекция 4	161
Лекция 5	163
Лекция 6	164
Лекция 7	167
Лекция 8	168
Лекция 9	169
Лекция 10	171
Лекция 11	180
Лекция 12	181
Лекция 13	183
Лекция 14	186
Лекция 15	188
Лекция 15	191
VI. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	195
6.1 Содержание учебного материала к практическим занятиям.....	195
6.1.1 Практические занятия.....	195
6. 2 Содержание учебного материала по управляемой самостоятельной работе студентов.....	211
УСРС 1	211
УСРС 2	211
УСРС 3	212
УСРС 4	213
УСРС 5	213
УСРС 6	213
УСРС 7	214
УСРС 8	214
УСРС 9	215
УСРС 10	215
УСРС 11	216
УСРС12	216
УСРС13	217

УСРС 14	217
УСРС 15	218
УСРС 16	218
УСРС 17	219
УСРС 18	219
УСРС 19	219
УСРС 20	220
УСРС 21	220
УСРС 22	221
УСРС 23	221
УСРС 24	222
УСРС 25	222
УСРС 26	223
УСРС 27	223
УСРС 28	223
УСРС 29	224
VII. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	225
7.1 Перечень заданий для текущего контроля знаний	225
7.2 Требования текущего контроля знаний рейтинговой оценке умений и навыков	225
Рейтинговая контрольная работа №1	225
Рейтинговая контрольная работа №2	225
Рейтинговая контрольная работа №3	225
Рейтинговая контрольная работа №4	226
Рейтинговая контрольная работа №5	226
Рейтинговая контрольная работа №6	226
Рейтинговая контрольная работа №7	226
Рейтинговая контрольная работа №8	226
Рейтинговая контрольная работа №9	227
Рейтинговая контрольная работа №10	227
Рейтинговая контрольная работа №11	227
Рейтинговая контрольная работа №12	227
Рейтинговая контрольная работа №13	227
7.3 Зачетные требования	228

7.3.1 Зачетные требования для студентов дневной формы обучения	228
7.3.1.1 Зачетные требования 1 семестр	228
7.3.1.2 Зачетные требования 4 семестр	229
7.3.1.3 Зачетные требования 5 семестр	230
7.3.2 Зачетные требования для студентов заочной формы обучения	231
7.3.2.1 Зачетные требования 1 семестр	231
7.3.2.2 Зачетные требования 6 семестр	232
7.3.2.3 Зачетные требования 10 семестр (Дифференцированный зачет)	233
7.4 Экзаменационные требования	234
7.4.1 Экзаменационные требования для студентов очной формы обучения	234
7.4.1.1 Экзаменационные требования 2 семестр	234
7.4.1.2 Экзаменационные требования 3 семестр	236
7.4.1.3 Экзаменационные требования 6 семестр	237
7.4.1.4 Экзаменационные требования 8 семестр	241
7.4.2 Экзаменационные требования заочной формы обучения	242
7.4.2.1 Экзаменационные вопросы 3 семестр	242
7.4.2.2 Экзаменационные вопросы 5 семестр	244
7.4.2.3 Экзаменационные вопросы 7 семестр	246
7.4.2.4 Экзаменационные вопросы 9 семестр	247
7.5 Критерии оценки результатов учебной деятельности, обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале по учебной дисциплине «Средства ОФК»	248
8 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	253
8.1 Список литературы	253
8.2 Программная документация	255
8.3 Протокол согласования учебной программы по изучаемой учебной дисциплине с другими дисциплинами специальности	349
8.4 Глоссарий.....	349
8.4.1 Термины, используемые в физическом воспитании	349
8.4.2 Термины используемые в аэробике	352
8.5 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов	357
8.5.1 Требования к выполнению самостоятельной работы студентов....	357

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий электронный учебно-методический комплекс по курсу «Средства ОФК» разработан и составлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к составлению и утверждению учебно-методических комплексов.

Его структура соответствует требованиям образовательного стандарта по специальностям: 1-03 02 01 03 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность, 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная).

Содержание ЭУМК соответствует структуре, обусловленной Положением об учебно-методическом комплексе, утвержденном Научно-методическим советом БГПУ, и включает, помимо пояснительной записки, программный, учебный, методический, контрольный и сопровождающий блоки.

Целью ЭУМК по дисциплине «Средства ОФК» является управление и содействие рациональной учебной деятельности студентов по развитию их профессиональной компетентности как специалистов в области физического воспитания, физической культуры и спорта.

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

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

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

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

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

- закладывает основы профессиональных компетенций преподавания различных видов оздоровительной физической культуры

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

На семинарских занятиях студенты приобретают умения самостоятельной работы с литературой, учатся логически излагать учебный

материал, совершенствуют культуру профессиональной речи. Планы семинарских занятий раскрываются по следующей схеме: вопросы для обсуждения, задания в соответствии с темой и вопросами для обсуждения, форма отчета и список литературы.

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

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

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

Этапный контроль проводится в соответствии с учебным планом специальности.

ЭУМК по дисциплине «Средства ОФК» раскрывает требования к содержанию, образовательным результатам, к средствам их достижения и оценки.

Обеспечивает эффективное освоение обучающимися учебного материала, входящего в учебную программу по дисциплине.

Объединяет в единое целое различные дидактические средства, обеспечивает преемственность, является средством управления самостоятельной работой обучающимися.

**Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине
«Средства ОФК» для специальности: 1-03 02 01 Физическая культура**

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1 Краткое содержание лекционных занятий

Лекция 1

Тема 1.1 Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры

Спортивное ориентирование – сравнительно молодой вид спорта в нашей стране, однако, уже имеющий своих верных почитателей практически всех возрастов. Ключевое слово в названии вида спорта «ориентирование» наводит непосвященных на мысль о размеренной, неторопливой работе с картой на лоне природы. В действительности это стремительный вид кросса на незнакомой местности, связанный с определенной физической и эмоциональной нагрузкой.

Спортивное ориентирование – соревнования в преодолении на местности с компасом и картой трассы из последовательности контрольных пунктов (КП) и с выбором наиболее рациональных путей движения между ними. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них, не только высокой физической подготовки, способности преодолевать естественные препятствия и стойко переносить любые погодные условия, но и точного и быстрого мышления. Тесный контакт с окружающей средой является элементом экологического воспитания. Все это позволяет называть спортивное ориентирование интеллектуальным видом спорта.

Данный вид спорта имеет важное прикладное значение, прививая качества, которые трудно воспитать на обычных практических занятиях по топографии. Умение ориентироваться на местности является важнейшим фактором для успешного прохождения туристского маршрута.

Еще одной привлекательной стороной является сравнительная простота организации массовых соревнований, для которых не обязательно наличие спортивных залов, площадок и стадионов, дорогостоящего оборудования и инвентаря, особенно в летний период. Основной затратой является подготовка качественной карты. Ареной для интереснейших состязаний может послужить почти любой участок леса или городской парк не менее 0.5 кв.км. Соревнования могут проводиться днем и ночью, в любое время года, бегом или на лыжах. И, как отдельные разновидности, при соблюдении главного спортивного принципа равенства условий для всех участников: на велосипедах и мотоциклах, на лодках, даже на автомобилях.

1. Немного истории.

Официальной родиной спортивного ориентирования считается Норвегия, где 13 мая 1897 года спортивное общество «Турнференинг»

устроило первое состязание неподалеку от Бергена, в том же году вблизи Осло 31 октября состоялись соревнования, результат которых сохранился (8 участников).

Хотя, есть сведения, что еще раньше среди военных проводились соревнования на незнакомой местности с целью добраться до указанного места с помощью карты. Первые соревнования по лыжному ориентированию прошли 6 февраля 1899 г. около города Тронхейм, Норвегия (12участников).

В Швеции в декабре 1922 года первые соревнования по ночному ориентированию. Первая в мире национальная федерация была организована в Швеции в 1936 году - Союз ориентировочного спорта.

В остальных скандинавских странах, а также в Швейцарии, Венгрии и Дании бег с картой и компасом получил признание в 30-х годах двадцатого века, а национальные руководящие органы были созданы после второй мировой войны. В Финляндии с 1945 года начал выходить первый специальный журнал, посвященный ориентированию. В те же годы шведский, финский норвежский и датский союзы объединились в Совет спортивного ориентирования северных стран («НОРД»). Первая специальная спортивная карта взамен топографическим была подготовлена в Норвегии в 1948 году, а два года спустя там же появилась уже цветная карта. В это же время ориентированием начинают увлекаться туристы стран восточной Европы.

Правила соревнований в различных странах существенно отличались, и, чтобы выработать единые положения, в 1958 году была созвана Международная конференция социалистических стран в Будапеште. Год спустя по инициативе Шведской федерации состоялось совещание с участием представителей всех стран европейского континента, где культивируется спортивное ориентирование. В итоге в 1961 году была создана Международная федерация ориентирования (ИОФ) в Копенгагене, в которую первоначально вошли 10 стран: Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швеция и Швейцария. На последующих конгрессах ИОФ, которые проводятся раз в два года, число членов федерации неуклонно возрастало. СССР получил статус полноправного члена ИОФ в 1986 году. Достаточно сказать, что к настоящему времени спортивное ориентирование культивируется, в большей или меньшей степени, практически на всех континентах. Первый чемпионат Европы прошел в 1962 году в Швейцарии, чемпионаты Мира проводятся с 1966 года, а чемпионаты Мира по ориентированию на лыжах с 1975 года. Кубки Мира по ориентированию бегом и на лыжах проводятся соответственно с 1983 и 1989 г.г.

Впервые в 1972 году от нашей страны были допущены 2 человека к участию в Кубке Международной федерации по лыжному ориентированию в заданном направлении. Бронзовая медаль, завоеванная Л.Куклиной - более чем просто успешное выступление.

В 1977 году на 79 сессии МОК в Праге спортивное ориентирование было признано олимпийской дисциплиной. В 1998 году в Нагано перед открытием зимней Олимпиады состоялись показательные соревнования среди сильнейших ориентировщиков Мира. ИОФ обратилась в МОК с заявлением об участии спортивного ориентирования в Олимпийских играх 2006 года в Турине, Италия.

2. Виды соревнований.

Описанные ниже виды соревнований по ориентированию могут проводиться: на укороченных, классических и удлиненных дистанциях. Многодневные соревнования могут иметь суммирующий зачет, используется также соревнования по системе Гундерсона - «гандикап» (персьют). Параметры дистанций различных видов соревнований определяются не длиной, а ожидаемым временем победителя, т.к. средняя проходимость местности может существенно отличаться в различных районах.

Перед началом соревнований организаторы знакомят участников с информацией о дистанции, которая содержит характеристику местности и карты, их особенности, параметры дистанции, место и время начала старта. Перед стартом спортсмены получают номера и карточки участника. Карточка, служащая для отметки о прохождении КП, - является основным контрольным документом, сдаваемом на финише (типовая форма приведена на рисунке 1.), она заполняется самим участником. На международных и крупных соревнованиях карточку заменяет чип для электронной отметки.

2.1. Ориентирование в заданном направлении.

Суть этих соревнований заключается в том, что участники должны в кратчайшее время отыскать на местности контрольные пункты в указанной последовательности, нанесенных на карту, соединенных линией и обозначенных порядковыми номерами.

Соревнования проводятся следующим образом: участники стартуют по одному с интервалом 1-3 минуты либо с общего старта (в зависимости от вида программы и ранга соревнований).

В предстартовом коридоре участник получает карту с нанесенной дистанцией. Значительно реже, на неофициальных и тренировочных стартах, участник получает чистую карту, куда после старта на пункте перерисовки (рядом с местом старта) самостоятельно переносит дистанцию с контрольной карты-образца. Время, затраченное на перерисовку, входит в результат.

Место начала ориентирования, обозначенное на карте треугольником, может совпадать с местом старта либо быть вынесенным до 500 метров (указывается в предварительной информации). В этом случае со старта идет размеченная дистанция до знака КП с обозначением «К» - места начала ориентирования.

Контрольные пункты обозначаются на карте кружком (диаметром 6 - 7 мм), иногда с точкой, точно указывающей их расположение на местности. Арабская цифра, написанная рядом с кружком, указывает порядковый номер КП по ходу дистанции.

На местности КП представляет собой красно-белый матерчатый или бумажный знак в форме трехгранной призмы, снабженный средствами отметки - компостером и номером, отличным от порядкового (указан в "легендах"). Номер служит для однозначной идентификации КП на местности, так как участнику на пути могут встретиться пункты, принадлежащие дистанциям других возрастных групп. Компостеры на каждом КП имеют свой рисунок прокола.

КП устанавливаются на ориентирах, имеющих на карте и на местности так, чтобы участники, точно выйдя в район КП, могли заметить ориентир не менее чем с 10-15 метров. Сам знак КП категорически запрещается прятать - он должен быть заметен не менее чем с 5 метров.

Участник, достигнув нужного КП, делает отметку компостером в карточке участника. На КП может находиться судья-контролер, который следит за порядком прохождения дистанции. Участник обязан по требованию контролера предъявить для проверки карточку участника.

Длина дистанции, указанная в предварительной информации, получена измерением на карте по прямой линии от пункта до пункта. В действительности спортсмен пробегает большее расстояние, даже если он не ошибается. Изучая карту во время соревнований, спортсмен должен продумать наиболее рациональный путь от одного КП к другому, который не всегда бывает самым коротким.

Чтобы соревнования не продолжались бесконечно долго, устанавливается контрольное время, зависящее от многих факторов, но, прежде всего от длины дистанции. Для простоты его можно определить из расчета 15 минут на один километр и округлить до 0,5 часа, или примерно 250 % от ожидаемого времени победителя. Результат участника, не уложившегося в контрольное время, аннулируется.

2.1.2. Парковое ориентирование.

Эти соревнования проводятся по правилам ориентирования в заданном направлении. Основной отличительной чертой является место проведения: городские парки, скверы и прилегающие к ним застроенные территории на площади около 0,5 кв.км, длина дистанции (2-3 км) и количество КП (10-

20 для взрослых участников). Карты для паркового ориентирования, масштабом от 1:2 000 до 1:10 000, отличаются детальной прорисовкой всех имеющихся на местности ориентиров. Быстротечность дистанции и острота борьбы напоминают одновременно игру шахматиста в условиях блиц-партии и состязание спринтеров, когда цена каждой ошибки очень велика. Места проведения соревнований позволяют привлечь внимание болельщиков и популяризировать данный вид спорта.

2.2 Ориентирование на маркированной трассе.

Эти соревнования чаще всего проводятся зимой. Летом их организуют в основном для новичков, так как в условиях этого вида соревнований заблудиться маловероятно.

Соревнования заключаются в том, что участники должны пройти промаркированную дистанцию, подобную лыжной трассе. Ориентировщики получают карту, на которой отмечено только место начала ориентирования (старт), трасса на карту не наносится. На трассе, в местах неизвестных спортсменам, устанавливаются контрольные пункты. Спортсмен должен пробежать маркированную дистанцию, определить место нахождения всех встречающихся КП и нанести их местоположение на свою карту, прокалывая ее иглой в соответствующих точках. Результат соревнований определяется по времени прохождения дистанции плюс штрафное время за ошибку в нанесении на карту местоположения КП. При проведении соревнований на маркированной трассе в эстафетах и спринте ошибка нанесения на карту КП наказывается не временем, а, как в биатлоне - штрафными кругами. В этом случае спортсмен в конце дистанции на пункте оценки сдает карту судьям, а сам направляется на оценочный круг, за время прохождения которого судьи проверяют карту и подсчитывают количество штрафных кругов, если спортсмен их заработал. После чего он отправляется отрабатывать объявленное ему количество кругов и затем финиширует.

За время существования ориентирования в нашей стране система подсчета штрафа на «маркировке» менялась неоднократно. В настоящее время она подвержена изменениям. Ранее

действовала система:

- ошибка до 2 мм на карте не наказывалась;
- ошибка 2-4 мм - 1 минута штрафа;
- ошибка более 4 мм - 2 минуты;

В настоящее время наносить местоположение КП допускается в любой момент дистанции проколом, а отметка о пребывании на КП делается компостером в карточке участника, подобно соревнованиям в заданном направлении. Штраф за ошибку в нанесении КП составляет 1 мин., если прокол находится далее 2мм от точки КП.

Особенность этого вида соревнований состоит в том, что ориентировщик на протяжении всей дистанции должен следить за картой и за местностью, постоянно сличать их и знать в любой момент свое местоположение (иначе он не сможет определить местоположение КП). В то же время спортсмен должен поддерживать скорость, необходимую для борьбы за высокий результат.

2.3. Ориентирование по выбору.

На старте спортсмен получает карту с нанесенными контрольными пунктами. Выбор КП и порядок их прохождения произвольны. Существует две формы проведения таких соревнований.

В первом варианте спортсмену необходимо взять определенное количество пунктов в кратчайший срок.

Во втором варианте задача спортсмена - за определенное время, одинаковое для всех участников, набрать наибольшее количество очков, посещая те или иные КП.

Около каждого из них стоит цифра, указывающая число очков, которые получает участник нашедший КП. В случае опоздания на финиш он будет оштрафован, в зависимости от времени опоздания на определенное число очков, согласно условиям "Положения о соревнованиях". Выход дважды на один и тот же КП засчитывается только один раз.

Ориентирование по выбору тактически интересно, здесь нужно выбрать из множества возможных маршрутов один, который принесет наибольшее количество очков. Вместе с тем участник должен реально оценивать свои силы, чтобы не допускать опоздания на финиш.

3. Карта в спортивном ориентировании.

На заре спортивного ориентирования в нашей стране, соревнования проводились по черно-белым фотокопиям топографических карт, масштаба 1:25 000 и 1:50 000. Развитие спортивного ориентирования потребовало создания карт, специально предназначенных для этого вида спорта, так как их наличие - необходимое условие использования района для соревнований.

Чем же отличаются спортивные и топографические карты?

Топографическая карта - уменьшенное и обобщенное изображение части земной поверхности на плоскости в поперечно-цилиндрической проекции. Топографические карты предназначены для изучения местности, ориентирования на ней, производства измерений при планировании и проектировании инженерных сооружений, при решении задач хозяйственного, оборонного и научно-исследовательского характера.

Назначение топографических карт и требования к точности, говорят о том, что наиболее подробно и достоверно нанесены объекты хозяйственной деятельности человека (в том числе дороги) на открытой местности без лесного покрова. Залесенная территория, предоставляющая наибольший интерес для ориентирования, изображается с меньшей полнотой и более схематично в силу используемых технологий составления таких, как аэрофотосъемка.

Лист топографической карты, с востока и запада ограничен географическим меридианом, а севера и юга - параллелями, представляет собой трапецию с нанесенной координатной (километровой) сеткой. Покрытие местности листами топографических карт подчиняется единой номенклатуре. При ориентировании топографической карты по компасу следует учесть угол между вертикальными линиями сетки и магнитным меридианом при помощи поправки направления: $\Pi = (\gamma) - (\alpha)$, где

Π - значение поправки;

- г - магнитное склонение;
- а - сближение меридианов;

Спортивная карта – крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования, выполненная в специфических условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов.

Для спортивных карт используют масштабы 1:15 000 и 1:10 000, т.е. в одном сантиметре 150 или 100 метров, соответственно. Иногда используются более крупные масштабы (парковое ориентирование).

Площадь, покрываемая спортивной картой, определяется целесообразностью использования местности для соревнований и может ограничиваться ориентирами на местности (шоссе, река и т.п.).

На спортивных, как и на топографических, картах рельеф (наиболее важная часть) изображается горизонталями. Горизонтали - линии пересечения секущих плоскостей одного уровня с физической поверхностью, спроектированные на горизонтальную плоскость

Для уточнения местоположения КП участникам предоставляются т.н. "легенды", которые с помощью специальных пиктограмм, схожих с условными знаками в краткой форме содержат следующую информацию:

- параметры дистанции;
- порядок прохождения контрольных пунктов;
- номер знака КП на местности;
- положение ориентира относительно подобных близлежащих;
- тип ориентира;
- характеристика ориентира и его размеры;
- положение знака КП относительно ориентира;
- наличие на КП судей и зрителей;

Легенды указаны либо в предварительной информации, либо помещаются на карте.

4. Снаряжение ориентировщика.

На старт спортсмены могут являться в свободно выбранной, но чистой и аккуратной одежде.

Однако ориентировщик, бегущий по дистанции должен быть экипирован более основательно, чем просто бегун: надежная обувь, брюки по погоде, вместо майки - рубашка, закрывающая локти; в руках карта, компас, карточка участника.

Для тренировок подходит любая спортивная одежда, соответствующая погодным условиям. Желательно, чтобы была возможность снять что-нибудь после разминки и одеть во время заминки.

Самое важное объяснить новичкам, чтобы они переодевались в сменную одежду и обувь перед тренировкой, и обратно после тренировки. Во время тренировки, даже в сырую погоду, пока спортсмен двигается, он не мерзнет. Опасность простуды возникает по пути домой во вспотевшей или промокшей одежде, особенно, с мокрыми ногами.

4.3. Компас.

Из специального снаряжения важную роль играет выбор компаса. Новички могут пользоваться

туристическим компасом, правда, в отличие от жидкостных время установления стрелки у них в пять раз больше. Ориентировщики применяют компаса, где магнитная стрелка находится в колбе, наполненной жидкостью, которая гасит колебания стрелки и придает ей устойчивость, даже при беге,

что повышает точность и надежность прохождения по азимуту и способствует выигрышу во времени.

4.4. Карточка участника.

Карточка участника, как уже было сказано, является основным документом, подтверждающим прохождение дистанции. Если в предварительной информации указаны порядок прохождения и "легенды" к КП (уточнение местоположения знака КП), то будет полезно записать их в соответствующие клетки. А после внесения в карточку всей необходимой информации рекомендуется для прочности проклеить ее прозрачной липкой лентой (скотчем). Карточка крепится шнурком или резинкой на запястье руки, свободной от карты, так, чтобы большой и указательный палец смогли дотянуться до каждой клетки. Во время бега она лежит в руке. Зимой руки заняты палками, поэтому карточка крепится на левой руке выше кисти при помощи специального держателя или булавок.

4.5. Карта.

Для постоянного обращения карту ориентировщики держат в руке, а не прячут в карман. Если размеры листа карты большие, то ее сгибают так, чтобы на лицевой стороне был тот фрагмент дистанции, по которому спортсмен передвигается в данный момент. В плохую погоду необходимо защищать карту от влаги.

Лекция 2

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

Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик. Основные направления йоги – это раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога. История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и

относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.), изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственный ей ритуал. Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «Риг-веде».

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

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

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

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

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

«Прана» означает дыхание или жизненная сила; «аямас» - пауза или контроль. Чем больше праны поступает в тело, тем более подвижным и

энергичным становится человек. Мышление проясняется, тело расслабляется, успокаивается разум.

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

Дыхательные упражнения и урегулирование дыхания приносят много пользы:

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

Существует множество пранаям. И все они основаны на дыхании через нос. Ноздри действуют подобно фильтрам, очищающим воздух. Проходя через нос, вдыхаемый воздух становится более теплым и влажным и поэтому менее жестко действует на тело. Вдыхая и выдыхая через нос, вы способствуете установлению «связей» внутри вашего тела – на межклеточном уровне. Это поможет вам дышать осознанно, выведет вас на новый уровень сознания, укрепит связь между разумом и эмоциями.

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

Упражнения следует начинать и заканчивать релаксацией.

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

Как и в других программах физического совершенствования, в йоге используется как статическое, так и изометрическое движение при медленном и внимательном вхождении в позу, при растяжке мышц и при удобном удержании позы в течении нескольких вдохов и выдохов.

Выполнение поз, таким образом, помогает наращивать массу длинных и косых мышц и добиваться их гибкости. Чтобы принимать удобное, безопасное и правильное положение, нужно осознавать свои движения. Удержание позы укрепляет наше физическое тело и дает возможность ощутить свою реакцию на нее – как физическую, так и эмоциональную.

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

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

При любой возможности старайтесь полностью раскрыться и освободиться. Раскройте свое сердце и разум. Полностью отрешитесь от себя, особенно когда удерживаете позу, и тогда вы в полной мере ощутите красоту, доброту и изящество йоги. Это поможет вам избавиться от того, что причиняет вам дискомфорт.

Йога Айенгара

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

Йога Айенгара имеет терапевтическую направленность. Основное внимание уделяется выполнению статических поз – асан, которые выдерживаются учеником по несколько минут. Обучающиеся детально

изучают работу асаны, представленные в программе, вплоть до работы каждой мышцы, что гарантирует безопасность практики. Занятия поделены на уровни по степени сложности. Инструкторы, преподающие йогу Айенгара, проходят строгую многоуровневую систему обучения и сертификации.

Шивананда йога

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

Йога-терапия

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

Рациональное питание и гигиена.

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

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является гигиена. Йоги придают огромное значение водным процедурам. Это естественно, потому что вода играет большую роль в жизни человека. Йоги рекомендуют ежедневно проводить водные процедуры, благодаря которым происходят процессы очищения. Кроме этого очень полезно закаливание. Закаливание

включает в себя обтирание, обливание, холодный душ и купание. Сразу начать обливаться ледяной водой нельзя, к этому надо подходить постепенно, чтобы не навредить организму.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ

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

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

Брюшное дыхание

Выполнение: стоя, сидя или лежа. Сознание направлено в область пупка. Во время выдоха мы втягиваем стенку живота. Затем делаем медленный вдох через нос, расслабляя диафрагму; стенка живота выгибается вперед, а нижняя часть легких наполняется воздухом. *Выдох:* как можно больше втянуть живот, с силой выпуская воздух из легких через нос. При брюшном дыхании воздухом наполняются только нижние доли легких, и таким образом волнообразное движение делает только живот, а грудь остается неподвижной.

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

Среднее дыхание

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

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

Верхнее дыхание

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

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

Полноценное йогическое дыхание

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

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

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

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

Лекция 3

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

Пилатес – это система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом.

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

Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений. Выполнение упражнений пилатес сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную

группу мышц. Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс, улучшает координацию и снижает стресс. Упражнения пилатес безопасны и подходят для широкого возрастного спектра.

Преимущество Пилатеса:

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

Пилатес считается наименее травмоопасным видом тренировки, но элементарные правила безопасности стоит соблюдать, а перед началом занятий посоветоваться с врачом.

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

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

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

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

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

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

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

Наконец, рекомендую отложить тренировку, если у вас болит голова, вы чувствуете недомогание или приближающуюся простуду. Приступайте к тренировкам только после полного выздоровления.

Основные принципы Пилатеса

Дыхание – функция организма, производимая произвольно и бессознательно. Метод Пилатеса использует «глубокое дыхание». Глубокое дыхание является важной частью упражнений Пилатес. Такое дыхание

инициируется в области живота. Большинство людей при вдохе расширяют верхнюю часть грудной клетки. Такой вид дыхания называют грудным. Дыхание в Пилатесе не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот. Дыхание Пилатес концентрируется на заполнении нижней части лёгких. При таком дыхании возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

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

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

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

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

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

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

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

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

Лекция 4

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

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

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

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

Сначала К.Купер в своей системе оздоровительных занятий предлагал только циклические виды спорта, но вскоре он расширил диапазон применяемых средств и наряду с другими включил в нее гимнастическую аэробику. В то время, как джаз-гимнастика охватывает Европу, в Америке бурно развивается направление под названием "аэробические танцы". Известные актрисы Джейн Фонда, Синди Ром, Марлен Шарель и другие ведут телевизионные аэробические программы. Их высокое актерское мастерство и двигательная культура способствуют популяризации танцевальной аэробики. В конце 80-х годов и в начале 90-х появляются новые виды аэробики, такие как степ, слайд, резист-а-бол, аква-аэробика и другие.

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

Цель оздоровительной аэробики:

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

Задачи:

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

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

2. Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся

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

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

3. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой.

Профилактика травматизма при занятиях аэробикой.

Аэробными упражнениями не следует заниматься:

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

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

4. Виды и разновидности оздоровительной 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.

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

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

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

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

Е.С. Крючек выделяет такие разновидности оздоровительной аэробики:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

- 1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, для беременных, фанк, сити-джем, гидроаэробика);
- 2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);
- 3) программы смешанного типа (аэробоксинг, каратэбика, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

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

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

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

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

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

ПРИКЛАДНАЯ АЭРОБИКА

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

Данный вид аэробики получил распространение во многих сферах человеческой деятельности. Еще в 1980-е годы в Советском Союзе прикладная аэробика использовалась для улучшения производственных показателей.

На крупных производствах с длинным конвейерным циклом новых работников готовят к выполнению определенных операций заранее, используя специальные аэробные упражнения, способствующие развитию быстроты и точности работы рук, пальцев, а также органов зрения, реакцию, выносливость, психологическую устойчивость и т.д.

Прикладная аэробика используется в качестве дополнительного средства подготовки спортсменов (например, аэробоксинг), в производственной гимнастике, лечебной физкультуре (кардиофанк), в различных рекреационных мероприятиях типа шоу-программ, групп поддержки спортсменов, черлидинга и т.п.

Основы прикладной аэробики заимствованы из системы оздоровительных занятий.

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

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

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

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

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

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

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

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

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

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

Существует несколько вариантов правил соревнований по спортивной аэробике, имеющих как общие положения, так и различия.

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

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

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

Аэробика относится к таким видам физической нагрузки, которые требуют наличия в организме значительных запасов кислорода в течение

продолжительного времени. В результате увеличения потребления кислорода происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму.

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

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

5. Построение занятий оздоровительной аэробикой

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

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

Подъем колена (Knee lift, Knee up).

Мах (Kick).

Low kick .

Выпад (Lunge).

Шаг (March).

Бег (Jog).

Joging

Скип (Skip, Flick, Kick).

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

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

Темп музыки в подготовительной части не превышает 120-130 ударов в минуту. Разминка составляет около 10-15% от продолжительности всего занятия (если длительность урока 60 минут, разминка проводится 10-12

минут). Подготовительная часть занятия (разминка) включает в себя два блока: разогрев и стретчинг.

Разогрев состоит из несложных в координационном плане движений, выполняемых с невысокой амплитудой. Разминку следует начинать, используя движения, в которых задействованы большие мышечные группы - обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягивания и т. д.). Нет необходимости говорить о дозировке выполнения тех или иных движений, важнее использовать понятие целесообразности длительного применения однотипных движений, понижающих интерес занимающихся к занятию. Используя эти упражнения с применением различных средств повышения интенсивности движений, необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3-5 минут.

При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки. Ощущение теплоты и появление лёгкой испарины служит сигналом к возможности использования упражнений динамического стретчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся благодаря движениям в темпе музыкального сопровождения.

Стретчинг (stretching (с англ. – растягивание) – специальные тренировки, которые помогают развить гибкость и пластику всего тела. Помимо этого, такой вид упражнений делает крепче сухожилия, улучшает кровообращение и самым положительным способом влияет на жизнедеятельность организма.

Основа занятий – это упражнения, которые мягко воздействуют на мышцы шеи, рук, спины и ног за счет кратковременного напряжения и расслабления мышц. При этом идет работа над развитием эластичности суставов и растяжки глубоких мышц.

Стретчинг входит в основную часть комплекса оздоровительной гимнастики, он входит в программу тренировки спортсменов, является неотъемлемой частью антицеллюлитной программы. Избавляет от сонливости, переутомления и придает много новых сил.

Результат от занятий:

- 1 развивает пластику и гибкость;
- 2 развивает подвижность суставов и эластичность мышц;
- 3 улучшает циркуляцию лимфы;
- 4 уменьшает боль в мышцах и восстанавливает их;
- 5 останавливает процесс старения;
- 6 улучшает осанку;
- 7 помогает справиться со стрессом.

В период выполнения упражнений предстретчинг интенсивность разминки несколько снижается, тем не менее важность использования

упражнений, растягивающих основные мышечные группы, которым предстоит во время основной части занятия принимать на себя основную нагрузку, объясняется необходимостью предотвращения возможных травм.

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

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

В основной части урока необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей различных систем организма.
3. Повышения расхода калорий при выполнении дыхательных упражнений.

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

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

До сих пор среди специалистов ведётся спор, какой тип основной части является наиболее эффективным — «кардиоблок - силовой блок» или «силовой блок - кардиоблок». Некоторые специалисты рекомендуют использовать в основной части урока только один блок. По-видимому, всё определяется целями и задачами. Если акцент смещается в пользу силовой тренировки, то рекомендуется начинать основную часть именно с силового блока; если в пользу воспитания выносливости, то с кардиоблока. Серийное чередование силового и кардиоблоков с использованием различного оборудования и без него называется Interval-тренировка. Также в основной части занятия можно выполнять упражнения, двигаясь от одной станции к другой по кругу (круговая тренировка).

Место силовых упражнений в занятии во многом определяется стремлением выполнять их на фоне оптимального состояния центральной нервной системы. При этом лучше происходит формирование и совершенствование нервно-координационных отношений, которые обеспечивают рост мышечной силы. Если же силовые упражнения

выполняются, когда человек утомлен предшествующей работой, то возбудимость центральной нервной системы оказывается сниженной. В этом случае условнорефлекторная деятельность протекает менее успешно, и рост силы происходит не столь быстро. Силовые упражнения наиболее эффективны, если они отнесены к началу основной части занятия (Зациорский, 1970). Однако инструкторы в аэробике часто идут на компромисс - переносят силовой блок во вторую половину основной части, делая акцент на воспитание выносливости и одновременно решая задачу общей силовой подготовки или силовой выносливости.

В аэробном блоке выделяют несколько составляющих. Это так называемая «аэробная разминка» продолжительностью 3-10 минут, в которой выполняют базовые элементы средней интенсивности. Затем — «аэробный пик» продолжительностью 10-20 минут с наибольшей кардионагрузкой. Основными средствами являются бег, прыжки, махи и прочие элементы «аэробной хореографии» высокой интенсивности. Последний фрагмент аэробного блока-это первая «аэробная заминка», его продолжительность 2-5 минут. Основная задача — постепенное снижение физической нагрузки. Для ее решения используются базовые шаги, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками.

Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники:

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

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

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

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

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

Выделяют несколько разновидностей силового блока:

1. ABS - силовая тренировка для мышц спины и живота.
2. ABL - силовая тренировка для мышц ног (ягодицы, бедра) и живота.
3. Upper Body - силовая тренировка для мышц рук, груди и живота.

4. Body Sculpt-силовая тренировка для всех мышечных групп. Все вышеперечисленные виды силовой тренировки можно выполнять с использованием различного оборудования и инвентаря.

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

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.

2. Понизить ЧСС до уровня близкого к норме. Заключительная часть урока включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении стоя, лёжа, сидя на полу (в партере).

Программу упражнений на гибкость следует строить со сбалансированной нагрузкой на все суставы. Особое внимание обращается на растягивание мышц, участвующих в предыдущей работе: икроножная, камбаловидная мышца, четырёхглавая мышца бедра и мышцы разгибатели бедра.

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

Лекция 5

Тема 5.1 Основные этапы развития скандинавской ходьбы

Возникновение скандинавской ходьбы. Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древних времен, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в условиях сложного рельефа. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

Тогда впервые была замечена эффективность такой ходьбы. Этот факт заинтересовал специалистов спортивной медицины, и в 80-х годах был изучен феномен благотворного влияния на организм подобных тренировок и его поразительная эффективность. В результате ходьба с палками получила признание сначала в скандинавских странах, а чуть позже стала популярной во всем мире

В 1988 в США издание Exerstride представило палки для ходьбы и описало технику ходьбы. У этого вида мало общего с современной ходьбой с палками: палки очень тяжёлые и напоминают трекинговые палки с простым ремнём для руки (позже и без ремня). Пришедшие из разных видов спорта (лыжи и альпинизм), эти виды принципиально отличаются техникой.

В 1997 году фирма Exel Oyj изготовила и выпустила на рынок первые палки для ходьбы. В конце 1997 года газета организовала первые курсы ходьбы с палками в разных частях Финляндии. В проект вложено 50 000 марок, все места заняты. К концу 1998 года обучено около 2000 преподавателей-наставников, начался бум, перехлестнувшийся в другие страны.

В конце 1990-х ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта. Позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «скандинавская ходьба». В 2000 году только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) со штаб-квартирой в финском городе Вантаа. Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в ещё 40 странах.

В последнее время шведская ходьба с палками применяется не только для общего оздоровления, но и в качестве лечебного и реабилитационного средства. Например, такие занятия включены в немецкую программу реабилитации после тотального протезирования суставов ног.

Показания к занятиям спортивной ходьбой с палками. Итак, кому особенно полезна такая ходьба? Ответ — всем, но в особенности людям с нарушениями дыхания, кровообращения, остеохондрозом, остеопорозом, артрозом и лишним весом.

Преимущества ходьбы с палками:

- подходит для любого возраста;
- экономична — нужны лишь специальные палки;
- имеет минимум противопоказаний.

Преимущества скандинавской ходьбы с палками. В отличие от обычной, скандинавская ходьба:

1 Отличается более равномерным и комплексным распределением работы мышц.

2 Задействует оба (нижний и верхний плечевой) пояса, что особенно важно при остеохондрозе.

3 Тренирует все органы и системы. Поэтому улучшается общая гемодинамика и микроциркуляция, увеличивается сердечный выброс. Становится более эффективными мозговая и сердечная деятельность.

4 Является отличной гимнастикой для суставов. Ведь она задействует все суставы, в том числе позвоночника и плечевые.

5 Снижает нагрузку на позвоночник и суставы при повышенной массе тела.

6 Проходит на свежем воздухе, в любом выбранном месте.

7 Объединяет единомышленников, с которым можно побеседовать и просто хорошо провести время.

8 Нормализует сон, укрепляет эмоционально-волевую сферу, помогает при стрессах.

9 Сжигает на 50% калорий больше, чем при обычной ходьбе. Например, за 60 минут Вы можете израсходовать до 500 ккал.

10 Способствует похудению с моделирующим эффектом и повышением жизненного тонуса.

11 Активизирует деятельность головного мозга и оживляет связи между «отдыхающими» при гиподинамии зонами мозга.

Эффективность занятий:

- Скандинавская ходьба активизирует не только мышцы ног, но и мышцы верхней части тела.

- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.

- Улучшает работу сердца и лёгких, увеличивает пульс на 10–15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.

- Помогает подниматься в гору.

Снаряжение. Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину.

Существует два вида палок: стандартные фиксированной длины и телескопические (с несколькими выдвижными сегментами-коленьями). Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплены ремешки, которые напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки. В продаже встречаются так же палки под названием темляк (или англ. *wrist strap*).

Палки поставляются со сменным резиновым наконечником, который используют на твёрдой поверхности. По льду, снегу, тропинкам и пр. используют твёрдосплавный шип на самой палке. Палки обычно производятся из лёгких материалов – алюминия, углепластика, композиционных материалов. Особая обувь не нужна, хорошо сидящие кроссовки, любого типа, замечательно подойдут.

Для увеличения нагрузки надевают утяжелители, применяемые для занятий фитнесом.

Техника движений. Сначала нужно выполнить небольшую разминку, наподобие утренней зарядки. Если Вы занимались лыжным спортом, то у Вас не возникнет проблем, ведь **движения при ходьбе похожи на движения лыжников:** при выдвигании правой руки работает левая нога, и наоборот.

Движение выполняется следующим способом:

- **Вначале от вас требуется расслабить плечи,** выпрямить спину, слегка наклонить туловище вперед и согнуть ноги в суставах. Левую руку вытянуть вперед, на длину вашего шага и согнуть под углом около 80 градусов. Правая рука при этом будет располагаться вдоль тела, и примерно на 30 градусов отведена назад. Палка должна лежать свободно, сзади, с уклоном к поверхности земли.

- **Теперь поставьте ногу на пятку, затем, переносите тяжести вашего тела на носок.** Не забывайте опираться на палки. При движении правой ногой – левая рука должна идти вперед и наоборот.

- **Шаг за шагом держите палки рядом с телом,** перенося вперед на размер вашего шага.

- **Следите за ритмичностью дыхания.** Дышите через нос, выдыхайте через рот. При интенсивной ходьбе можно дышать только ртом.

Занятия скандинавской ходьбой послужат первичной или вторичной профилактикой любых болезней. **Первичная** поможет не допустить их возникновения, а **вторичная** – замедлит развитие болезни или снизит частоту обострений.

Возможно использование мобильных устройств для отслеживания данных тренировки. Браслет для фитнеса поможет контролировать пройденное расстояние и сожженные калории. Для контроля маршрута подойдет GPS-трекер, который можно приобрести как отдельное устройство или установить на смартфон. Скандинавская ходьба не предполагает серьезных нагрузок на сердце, поэтому использование пульсометра не является обязательным. Необходимость контроля частоты сердечных сокращений присутствует при заболеваниях сердечно-сосудистой системы или тяжелой степени ожирения.

Подбор палок

- Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.
- Ремешок (темляк), «капкан» плотно поддерживает руку, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с ходоком.
- Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.
- Палка должна быть лёгкой и прочной.
- Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.
- Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:

- Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: **рост человека × 0,66**. Например: рост 171 см × 0,66 = 112,86 (можно использовать палки 110 см).

- Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: **рост человека × 0,68**.

- Например: рост 171 см × 0,68 = 116,28 (можно использовать палки 115 см).

- Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: **рост человека × 0,70**.

- Например: рост 171 см × 0,70 = 119,7 (можно использовать палки 120 см).

- Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека.

Телескопические палки для скандинавской ходьбы могут быть двух- или трехсекционными. Двухсекционные палки, как правило, легче трехсекционных за счёт использования трубок меньшего диаметра.

Техника перемещения. Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться.

Лекция 6

Тема 6.1 Общие основы теории силовой гимнастики

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, в том числе со штангой, гантелями, гирями и различными блочными устройствами, направленная на гармоничное развитие мышечных групп человека.

Популярность и доступность атлетической гимнастики связана с широким выбором комплексов упражнений, средств отягощения, с возможностью точной дозировки величины отягощения, объема и интенсивности силовой нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями телосложения, уровнем физического развития и функциональными возможностями организма.

На основании многолетнего опыта занятий атлетической гимнастикой упражнения для развития мускулатуры были объединены в тренировочные

комплексы, воздействующие равномерно и глубоко на все мышечные группы.

Специалисты из различных стран мира пришли к согласию в определении объема нагрузки, количества повторений упражнений и веса поднимаемых отягощений для совершенствования мускулатуры и развития силы. Чтобы охватить все группы мышц человека? упражнения выполняются стоя? сидя? лежа в горизонтальной и наклонной плоскости? в висе и в других положениях тела, что позволяет целенаправленно воздействовать и формировать определенные пропорции мышц тела человека, а также избегать отрицательного влияния чрезмерных нагрузок. Методика тренировки в этом виде спорта постоянно совершенствуется.

Атлетическая гимнастика всесторонне развивает человека, способствует достижению успеха в других видах спорта и человеческой деятельности, вырабатывает уверенность в своих силах, психологическую устойчивость к различным отрицательным воздействиям внешней среды.

В настоящее время атлетическая гимнастика получила широкое распространение среди молодежи.

Основной предпосылкой разработки методики базовой силовой подготовки учащейся молодежи послужили сведения о специфичности силы мышц, являющиеся важнейшим фактором всестороннего физического развития человека.

Сила – основополагающее физическое качество человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие физические возможности того или иного человека.

На протяжении многих десятилетий занятия с тяжестями считались прерогативой только взрослых атлетов, достигших определенной зрелости в развитии костно-двигательного аппарата и функциональных систем. Но отечественные специалисты и ученые уже давно заметили, что молодые атлеты юношеского возраста проявляли более высокие скоростно-силовые качества, координацию и ловкость при выполнении тяжелоатлетических упражнений и на соревнованиях в этих движениях часто не уступали своим более сильным и зрелым соперникам.

Любой двигательный акт человека сопряжен с проявлением различных физических качеств. Чтобы атлету поднять отягощение даже среднего веса, ему необходимо в полной мере показать свои способности в ловкости, координации, гибкости и др. Следовательно, развивать силу невозможно без попутного развития практически всех физических качеств человека.

На этой основе стало возможным углубить и расширить методологию силовой подготовки учащихся, а также конкретизировать систему многолетней тренировки подростков 16-18 лет в силовых видах спорта. Упражнения с отягощениями, особенно со значительным весом или при

большом напряжении, оказывают специфическое биологическое воздействие на организм. В связи с особенностью этого воздействия до сего времени еще продолжается дискуссия о том, с какого возраста можно поступать к занятиям с применением отягощения.

Выполнение любого движения человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц.

Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Сила мышц определяется следующими факторами, поддающимися тренировке:

1 физиологическим поперечником и морфологической структурой мышцы;

2 внутримышечной координацией;

3 частотой нервных импульсов;

4 межмышечной координацией;

5 механическими условиями действия мышц на кости скелета;

6 растягиваемостью мышцы и ее сухожилий;

7 энергетическими запасами мышцы;

8 плотностью капилляров мышцы;

9 степенью эмоционального (волевого) напряжения спортсмена;

10 количеством волокон в мышце и их соотношением (медленно или быстро сокращаются).

С точки зрения биологии мышечная сила зависит от развиваемых и не развиваемых факторов

Развиваемые факторы:

1 физиологический поперечник мышцы, который определяется числом мышечных волокон и степенью их гипертрофии, которая, в свою очередь, зависит от массы сократительного белка – числа миофиламентов в каждом мышечном волокне;

2 частота импульсации мотонейронов в спинном мозге;

3 координация в работе отдельных двигательных единиц мышц и координация в работе мышц-синергистов и антагонистов применительно к данному упражнению; совершенство техники выполнения данного упражнения;

4 способность человека к волевой концентрации.

Не развиваемые факторы:

1 строение мышцы (угла “перистости”);

2 плечо (рычаг) действия силы, развиваемой мышцей;

3 композиция (состав) мышечных волокон в мышце, если речь идет об упражнениях, выполняемых с относительно высокой скоростью.

Существует много факторов влияющих на развитие силы. Один из наиболее влиятельных факторов – тип мышечного волокна. Человек имеет

два основных типа мышечных волокон: медленные мышечные волокна и быстрые мышечные волокна.

Медленные мышечные волокна наиболее приспособлены для выполнения длительной аэробной работы. Они способны совершать усилия малой мощности в течение длительного промежутка времени. Быстрые мышечные волокна в большей степени приспособлены для выполнения работы анаэробного характера. Они развивают кратковременные усилия большой мощности. Наибольшее применение быстрые мышечные волокна находят в таких видах спорта как тяжелая атлетика, борьба, метания и пр. И хотя оба типа мышечных волокон положительно отвечают на тренировочные нагрузки, направленные на развитие силы, быстрые мышечные волокна в большей степени увеличивают свой размер и силу сокращения.

Другой фактор, влияющий на развитие силы – возраст. Показано, что люди всех возрастов могут увеличивать массу и силу мышц в результате тренировочных программ, направленных на развитие силы. Однако наибольшие результаты достигаются при тренировках в возрасте от 10 до 20 лет. После достижения физиологической зрелости, развитие мышечной массы приостанавливается.

Пол не влияет на соотношение типов мышечных волокон, но зато сильно влияет на количество мышечной ткани. Хотя мужская и женская мышечная ткань не имеет различий, мужчины имеют большее количество мышечной ткани, чем женщины. Разница в количестве образуется за счет присутствия у мужчин мужского полового гормона – тестостерона. Именно поэтому большинство мужчин имеет более хорошо развитую мышечную систему, чем женщины.

Другой фактор, влияющий на развитие мышечного усилия – длина плеча. Люди с короткими костями имеют возможность справляться с большими весами. Точно так же различия в развитии силы могут возникать из-за разницы в длине мышцы. Некоторые люди имеют длинные мышцы, а некоторые люди имеют короткие мышцы. Люди с относительно длинными мышцами имеют больший потенциал для развития мышечного усилия, чем люди с относительно короткими мышцами. Все эти факторы воздействуют на нашу способность развивать мышечную систему при тренировках. Однако надо иметь в виду еще один важный фактор, влияющий на развитие силы: силовые упражнения должны выполняться в медленном темпе и до утомления мышцы. Помимо хорошей методики занятий, необходимо также давать мышцам полностью восстанавливаться к очередной тренировке. Перетренированность – обычная ошибка большинства людей. Другая распространенная ошибка – выполнение одной и той же программы тренировок уже после того, как вы достигли плато в развитии силы. Для достижения новых результатов необходимо сменять тренировочную программу после того, как старая программа тренировок перестает приносить свои результаты. Генетическая предрасположенность конечно сильно влияет на потенциальные возможности в деле развития мышечной

системы. Но все же определяющим будет то, как вы относитесь к тренировкам, как соблюдаете правила построения тренировочных занятий, сколько отдыхаете и какой образ жизни ведете. Это и будет определять реализацию потенциальных возможностей.

Лекция 7

Тема 6.3. Изучение комплексов упражнений с гантелями, со штангой Комплекс упражнений с гантелями (2–4 кг):

- 1 стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей;
- 2 стоя, руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть;
- 3 дельты);
- 4 стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- 5 стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- 6 сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперед, сгибание;
- 7 и разгибание рук;
- 8 стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, движется только предплечье, плечо;
- 9 фиксировано строго вверх;
- 10 лежа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо;
- 11 фиксировано вертикально, движется только предплечье;
- 12 стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки;
- 13 (поочередно) назад, движется только предплечье;
- 14 стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- 15 стоя в наклоне отведение гантелей назад – вверх (имитация гребка) с задержкой;
- 16 в верхней позиции на 1–2 сек;
- 17 лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение;
- 18 прямыми руками назад – вверх;
- 19 лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона);
- 20 разведение рук с гантелями;
- 21 лежа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- 22 лежа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);

- 23 из положения лежа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- 24 стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой;
- 25 стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- 26 стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- 27 стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки;
- 28 стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок;
- 29 лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- 30 сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс.

Комплексов упражнений со штангой

- 1 жим штанги лежа на наклонной скамье;
- 2 стоя со штангой в руках наклоны вперед;
- 3 стоя со штангой за головой наклоны вперед;
- 4 лежа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- 5 стоя штанга на плечах, приседание;
- 6 сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- 7 стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- 8 сидя тяга вертикального блока за голову;
- 9 лежа на полу повороты туловища;
- 10 в висе на перекладине подъем согнутых ног;
- 11 сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Лекция 8

Тема 6.6 Методика организации и проведения занятий по силовой гимнастике с различным контингентом занимающихся

Правила безопасного поведения на занятии «Атлетическая гимнастика», в спортивном и тренажерном залах.

Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь.

Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики.

Методика планирования самостоятельных занятий. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. Медикобиологические и психологические средства восстановления. Педагогические средства восстановления.

Физиология спортивной тренировки. Биомеханические основы техники выполнения упражнений. Современные концепции спортивной тренировки. Критерии и параметры тренировочной нагрузки исходя от года обучения.

Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование

комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия по силовой гимнастике.

Регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья.

Лекция 9

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

Для людей, которым по состоянию здоровья показана лечебная физкультура; для лиц пожилого возраста; для тех, кто не может по разным причинам позволить себе посещать спортивные секции и клубы, а также для большинства современных людей, которых технический прогресс на долгое время усадил за рабочий стол, стал актуальным вопрос о том, как находиться в хорошей физической, а значит продуктивной рабочей форме с наименьшими затратами средств и времени.

Наиболее простым, материально незатратным и доступным каждому средством является оздоровительная ходьба. Она относится к продолжительным умеренно интенсивным физическим упражнениям, объединенным под общим названием аэробные упражнения. К ним относятся также бег, плавание, лыжи, велосипед и ритмическая гимнастика, если она выполняется продолжительное время и непрерывно. Именно анаэробные упражнения считаются лучшими на пути укрепления здоровья, поддержания активного жизненного тонуса, повышения общей выносливости и работоспособности.

Аэробными наука называет процессы образования энергии в организме исключительно за счет содержащегося в воздухе кислорода (греч. «аэр» – воздух) и окисления им жиров и углеводов. К разделу «аэробных» относят только те упражнения, при которых в работу вовлекается большая часть мышц человеческого тела (примерно 2/3 всей мышечной массы), а продолжительность непрерывного выполнения этих упражнений составляет не менее 20-30 минут. Такая непрерывная и продолжительная работа организма обеспечивается энергией в основном за счет аэробных процессов, то есть за счет «сгорания» жиров и углеводов.

Среди аэробных упражнений долгое время самым популярным был бег трусцой. Затем его потеснила ритмическая гимнастика – «аэробика», которая может быть причислена к разряду аэробных только, если выполняется без перерывов на отдых по крайней мере 20-30 минут (только при этих условиях возникает аэробная нагрузка). Если делать остановки для разучивания упражнений или отдыха, то это, всего лишь, обычная гимнастика. Но такие занятия подходят не всем.

Наибольшего оздоровительного эффекта можно добиться только при условии занятий около часа в день при пульсе около 130-140 ударов в минуту.

Но не каждый сможет бежать 30-60 минут непрерывно и делать так ежедневно долгие годы. По статистике больше 50% начавших заниматься оздоровительным бегом отказались от него из-за болей в мышцах и связках. Те же 50% отсева были в группах ритмической гимнастики. Американские врачи, кроме того, обнаружили, что перегрузки при аэробике приводят у женщин к понижению в организме кальция и гормона эстрогена, что ведет к болезням позвоночника и бесплодию. Что касается оздоровительной ходьбы, то она обладает рядом преимуществ:

1) Доступность. Не нужно, как для бега, искать тропу с мягким почвенным покровом, чтобы уберечь ноги от ушибов и травм, особенно при избыточном весе. При ходьбе нет фазы полета и моментов приземления, которые являются причиной травматизма при беге. Если бег запрещен при болезнях сердца, некоторых формах диабета, болезнях почек, при которых нельзя допускать тряски организма, то ходьбу врач может разрешить, так как здесь легко регулировать нагрузку.

2) Удобное время занятий. Ходьбой можно заниматься в режиме трудового дня – пешком на работу, на учебу, прогулка в обеденный перерыв.

3) Возможность регулировать нагрузки. Сама форма движений является ограничителем нагрузки в начале занятий ходьбой.

4) Возможность преодолевать условности. Бегущий человек привлекает внимание – быстро идущий человек просто куда-то спешит.

5) Возможность продолжительной нагрузки. Этим фактором определяется эффективность тренировки сердечно-сосудистой системы. Гораздо проще для неподготовленного человека 30 минут непрерывно пройти, чем пробежать.

6) Возможность совмещать умственную деятельность и ходьбу. Многие работники творческого труда отмечали, что ходьба оживляет деятельность ума. Об этом писали Жан-Жак Руссо, Л.Н. Толстой, А.С. Пушкин, проходивший пешком расстояние от Царского Села до Петербурга (около 18 км). Ходьба – высокоавтоматизированный навык. На привычной трассе мозг имеет возможность отвлекаться для продуктивной работы.

7) Возможность снимать нервное напряжение. Во время физических упражнений в организме синтезируются гормоны–эндорфины, благотворно влияющие на психику.

8) Антисклеротический эффект. У больных коронарным атеросклерозом в крови малое количество липопротеинов высокой плотности. Делая циклические упражнения, можно избавиться от этого недуга. Поскольку атеросклерозом страдают, в основном, пожилые люди, из циклических упражнений им обычно доступна только ходьба. Научные данные свидетельствуют, что для антисклеротического эффекта достаточна нагрузка на уровне 140 ударов пульса в минуту, а после 50 лет достаточно и 130.

Вышеперечисленное объясняет, почему ходьба стала сегодня для многих основой здорового образа жизни.

Средняя скорость обычной ходьбы составляет 5-6 километров в час. Тренированные ходоки могут развивать скорость около 8-10 км/ч.

Многолетнюю программу занятий оздоровительной ходьбой можно представить, разделив ее на 3 этапа: подготовительный (продолжительность 2-3 месяца) этап, этап повышения скорости ходьбы, и, наконец, этап дальнейшего совершенствования приемов ходьбы и поддержания необходимой для этого физической формы.

На подготовительном этапе предлагается сначала обратиться за советом к врачу, потом определить время занятий, подобрать одежду и обувь, измерить продолжительность трассы, разучить упражнения скороходов, научиться определять скорость ходьбы и освоить методы самоконтроля. Каждый день нужно проходить пешком все большую часть пути в учебное заведение или на работу и обратно. Раз в неделю устраивать одно специальное занятие в лесу или парке. В качестве обуви рекомендуются кроссовки. Обувь должна иметь прочный задник и небольшой каблук или утолщение вместо него (при литой подошве), желательно наличие супинатора. Не стоит использовать кеды, обувь с острыми мысками, открытой пяткой. Зимой необходимо надевать махровые шерстяные, а летом хлопчатобумажные носки, которые хорошо впитывают пот. Выбранная одежда, как спортивная, так и повседневная, должна обеспечивать свободу движений. Тренировочный костюм лучше выбрать хлопчатобумажный или полушерстяной. Когда солнечно и жарко пригодится кепка с козырьком и 2 носовых платка. Трассу желательно выбирать на ровной незагазованной местности, определить ее протяженность (шагами, по карте и т.д.). Зная длину трассы и время его прохождения, легко определить среднюю скорость ходьбы. Для лучшей ориентации во время ходьбы можно использовать таблицу:

Скорость	Время, необходимое для прохождения 1 км
5 км/ч	12 мин
6 км/ч	10 мин
7 км/ч	8 мин 34 сек
8 км/ч	7 мин 30 сек
9 км/ч	6 мин 40 сек
10 км/ч	6 мин

Чтобы определить абсолютную скорость ходьбы нужно выбрать отрезок ровной аллеи длиной 500 метров, быстро пройти его 2-3 раза, фиксируя время, среднее время удвоить. Получится время прохождения одного километра. Разделить 1 час (3600 секунд) на среднее время. Получится абсолютная скорость.

Начинающим ходакам необходимо освоить методы самоконтроля за степенью нагрузки. Если при ходьбе нет обильного потоотделения, одышки, самочувствие хорошее – значит нагрузка оптимальная. Способность поддерживать во время ходьбы беседу достаточно длинными фразами (т.н. разговорная скорость) тоже говорит об оптимальной нагрузке. Как установили физиологи, при ходьбе с разговорной скоростью потребление организмом кислорода составляет 60-70% от максимально возможного. Именно такой уровень нагрузки наиболее благоприятен для тренировки сердечно-сосудистой системы.

Другим методом контроля является подсчет ударов пульса. Это легко сделать по системе чехословацкого врача Иржи Квапилика. Из 180 необходимо вычесть свой возраст в годах. Полученное число будет количеством ударов пульса в минуту, которое нельзя превышать во время ходьбы. Ниже приводится таблица для контроля верхней и нижней границы пульса при максимальной и минимальной нагрузке:

Возраст (лет)	Частота пульса (уд в мин)	
	min	max
20	134	160
30	129	150
40	124	140
50	118	130
60	113	120
70	108	110

Для точного подсчета ударов пульса в ходе занятий нужно запомнить необходимое количество ударов за 10 секунд. Необходимо проверять скорость восстановления пульса до нормы после нагрузок. Согласно разработкам Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта нормы времени для восстановления рекомендуются следующие: если частота ударов пульса в течение 10 минут после занятия снижается на 30-40%, то нагрузка была умеренной; если на 20-30% – повышенной; а если только на 10-20% и менее – то большой.

В начале подготовительного этапа рекомендуется ставить перед собой посильные задачи (особенно если присутствуют избыточный вес, сутулая осанка, дефекты походки и т.п.). К утренней зарядке прибавить упражнения скорохода и хотя бы часть пути в институт или на работу и обратно идти

пешком. Путь разделить на 3 части. Первая – втягивающая. Идти нужно не торопясь, чтобы организм приспособился к ритму ходьбы. Вторая часть пути – основная составляет половину дистанции. Идти следует быстрее, но не на пределе возможностей «разговорного режима». Третья часть пути – успокаивающая. Сбавить темп и привести дыхание в норму. Нельзя допускать резких переходов от интенсивного движения к покою во избежание чрезмерной нагрузки на сердце. Когда ходьба на работу станет привычкой нужно завести дневник для записи пройденных километров, времени в пути, средней скорости, самочувствия, пульса, веса. Так контролируют степень нагрузки. Тем, кто постоянно делает утреннюю зарядку и не имеет дефектов походки и осанки, первый этап можно начать с освоения утром специальных упражнений скорохода и проводить специальное занятие на местности один раз в неделю наряду с ходьбой по городу.

Упражнения скорохода имитируют движения всех звеньев тела, совершаемые при ходьбе:

- В положении стоя боком к опоре делать махи вперед и назад дальней от опоры ногой с наибольшей амплитудой движений, но расслабленно. Туловище держать прямо. Усложнять, поставив опорную ногу на возвышение, что создаст условия для свободного провисания маховой ноги, как это происходит при ходьбе. Дальше усложнять с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Темп махов – от спокойного к быстрому. Повторять упражнение 2-4 раза за одно занятие.

- В положении основной стойки делать круговые вращения тазом в обе стороны. Усложнять, раздвигая стопы на ширину плеч. Повторять 2-4 раза за 1 занятие.

- В положении основной стойки имитировать движения руками при ходьбе. Начинать махи почти прямыми руками, спокойно, расслабленно и с широкой амплитудой движений. Увеличивать темп, руки начнут сгибаться, как при быстрой ходьбе. Плечи во время движений не поднимать. Пальцы сжать в кулак, но не напрягать.

- В положении основной стойки вращать туловищем в обе стороны. Голову держать прямо. Усложнять, поднимая руки над головой.

- Стоя в положении широкого шага, проделать перекачивание на стопе с пятки на носок, одновременно осуществляя поворот туловища на 180° и обратно.

- В положении основной стойки делать круговые вращения коленями. Усложнять, наклонившись вперед и помогая коленям руками, что увеличивает амплитуду вращения.

- Из положения выпада одной ногой вперед делать пружинистые покачивания телом; сменив положение ног прыжком, повторить движения.

Комплекс специальных упражнений – непременная часть ежедневной подготовки спортсменов-сороходов самого высокого класса. После них быстрее налаживается пластичный и гармоничный стиль ходьбы.

Во время специальных занятий на местности по выходным дням необходимо сначала размяться: 80-100 метров пройти в парке (в лесу) и сделать 2-3 упражнения. Потом опять пройти 100-150 метров и сделать 3-4 упражнения и так 15 минут. К специальным упражнениям скорохода нужно добавить еще 5, подходящих для открытой местности:

- ходьба восьмеркой с диаметром от 5 до 3 метров для отработки поворотов таза при ходьбе;
- метание легкого предмета. Камешек (сучок) поднять над головой, сделать 2-3 быстрых, широких шага, чтобы ноги и таз опередили плечи, и бросить предмет. Так вырабатывается навык энергичного отталкивания ногами от земли при ходьбе и улучшается осанка;
- ходьба боком скрестными шагами укрепляет мышцы таза (шаг правой ногой перед (или сзади) левой и так далее, чередуя ноги);
- ходьба семенящей походкой по тропинкам с мягким грунтом (газонам). Для этого нужно опустить расслабленно руки и плечи и идти быстрой семенящей походкой, стараясь до отказа разгибать ноги в коленях. Помогает соизмерять частоту шагов и полнее разгибать ноги в коленях при ходьбе;
- ходьба выпадами с поворотом плеча в сторону разноименной ноги (при шаге с правой ноги левое плечо поворачивается вперед и наоборот). Упражнение укрепляет мышцы живота.

После разминки можно идти по маршруту с втягивающей, основной и заключительной частью. Окончание – несколько упражнений скорохода для восстановления гибкости тела.

Вторым этапом оздоровительной программы является этап повышения скорости ходьбы. Добиваться этого следует во время тренировок на местности: во время пешей прогулки основную часть нужно проводить в переменном темпе: 200-300 метров пройти быстро (с наивысшей скоростью). Потом сбавить скорость и восстановить силы для нового ускорения. Ускорение должно приносить удовольствие, а не забирать все силы. Повышение скорости ходьбы – не самоцель, а лишь средство для достижения тренировочного эффекта. К концу второго этапа организм должен быть не только готов поддерживать скорость ходьбы, но и перейти от 2 спецзанятий в неделю к 3 и более. Системы могут быть разные: 3-4-х разовые еженедельные спецзанятия по 1 часу каждое или ежедневные, но по 20-30 минут, или ежедневные по 1 часу и «ударные» (2 и более часов в выходные дни). Главное, чтобы нагрузка нарастала постепенно и была по силам.

На заключительном этапе занятий надо совершенствовать приемы ходьбы и поддерживать необходимую для этого физическую форму. Желательно, чтобы занятия были ежедневными. Пусть они будут менее часа в будние дни, выполняя поддерживающую задачу. А в выходные дни тренировка будет более насыщенной и продолжительной. Чтобы не «заело» однообразие специалисты советуют обновлять комплексы упражнений разминки, включая в занятия игры без нагрузок и ударов по ногам

(бадминтон, волейбол, гольф и т.п.), формировать традиции (прогулка перед сном, пеший переход в новогодний вечер и т.д.).

При длительных переходах в выходные дни (более 2 часов) необходимо брать с собой воду, а иногда и питание. Потеря жидкости с потом при переходе в жару может достигать до 2,8 литров в час. А сердечно-сосудистая система должна иметь достаточный объем крови для доставки питательных веществ и кислорода к мышцам, а также удалять избытки тепла. В противном случае неизбежен тепловой удар. Поэтому нужно соблюдать питьевой режим. До выхода в поход выпить 200-300 граммов воды, даже если нет жажды. При возникновении жажды во время перехода нужно пить. После первых полутора часов лучше выпить чистой воды, так как это активизирует обмен жиров в организме и способствует похудению.

Длительная нагрузка может привести к снижению уровня глюкозы в крови (состояние гипогликемии или «волчьего голода»). Это состояние наступает не ранее 2-3 часов после начала перехода. Поэтому через 2 часа после начала ходьбы лучше выпить сладкий напиток (количество сахара не более 25 граммов на литр). Раствор слабой концентрации быстрее всасывается. А крепкий сахарный раствор препятствует возмещению водного дефицита, замедляя всасывание в слизистую оболочку желудка. Что касается дыхания, то это акт рефлекторный. Организм сам переходит на комплексное дыхание через рот и нос по мере возрастания скорости ходьбы.

Лекция 10

Тема 8.1 Бег как средство оздоровительной физической культуры

Бег – доступное средство физической культуры. Бегать можно где угодно и когда угодно. С помощью бега можно развить такие качества как выносливость, упорство, настойчивость, сила воли, которые непременно пригодятся в жизни. Бег на свежем воздухе не только оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, но и благотворно влияют на психику, настроение, улучшает эмоциональное состояние. Взаимосвязь здоровья студента с физической активностью определяет поиск оптимальных вариантов повышения функциональной подготовленности организма. Это позволяет рекомендовать оздоровительный бег как средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья

Оздоровительный эффект бега

Занятие оздоровительным бегом оказывает положительное влияние на здоровье человека в целом. В научно-методической литературе представлены основные мотивы людей к занятиям оздоровительным бегом: – укрепление здоровья и профилактика заболеваний; – повышение работоспособности; – удовольствие от самого процесса бега; – стремление к общению; – стремление познать свой организм, свои возможности. Существует ряд основных, ярко выраженных положительных эффектов оздоровительного бега.

1. Оздоровительный бег позволяет добиться разумного сочетания между нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и сжиганием калорий. Одна из проблем нашего современного общества – это избыточное вес. Оно приводит к излишнему накоплению в организме энергоемких веществ: жиров, углеводов, холестерина, а их присутствие в свою очередь является причиной многих отрицательных последствий, например, ожирению. Для того чтобы этого не допустить, необходимы физические нагрузки, которые помогут избавиться от лишних калорий. В этом плане оздоровительный бег имеет свои преимущества перед другими видами физической нагрузки, так как он не требует больших затрат времени, длительной подготовки и специального инвентаря. Расход энергии для взрослого человека во время занятий оздоровительным бегом составляет около 600–800 ккал в час. Чем больше вес бегуна, тем больше расход энергии. Благодаря тому, что во время бега активизируется процесс жирового обмена, бег является эффективным средством нормализации массы тела. У людей, занимающихся оздоровительным бегом, содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у людей, не занимающихся оздоровительным бегом. Выходит, что оздоровительный бег – это достаточно эффективный способ сжигания лишних калорий, который не приводит к перегрузке сердечнососудистой системы.

2. Оздоровительный бег является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Наиболее сильным стимулом для занятий бегом является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое он приносит. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения. Когда популярность бега и бега трусцой достигла пика в середине 70-х годов, многие люди говорили о чувстве эйфории, которое они испытывали во время занятий. Такие ощущения характерны не только для бегунов. Многие люди, регулярно занимающиеся другими энергичными видами спорта, рассказывают об аналогичных ощущениях. Они чувствуют себя более счастливыми, спокойными, готовыми к разрешению жизненных трудностей и более ясно мыслят. Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение. В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Любители оздоровительного бега становятся более общительными, контактными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные

ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда.

3. Правильно дозированные занятия оздоровительным бегом являются отличной естественной стимуляцией защитных систем организма, т. е. укрепляет иммунитет человека. Во время бега в организме занимающихся увеличивается содержание углекислого газа и молочной кислоты. Они оказывают стимулирующее действие на организм бегунов. А еще при занятиях оздоровительным бегом в организме у человека выделяются гормоны удовольствия – эндорфины. Они положительно влияют на нервную систему занимающихся и помогают ей восстанавливаться после нагрузок. Это еще раз доказывает, что занятия оздоровительным бегом обладают множеством положительных эффектов и в связи с этим должны стать обязательными в режиме дня каждого студента, который хочет укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы.

Основы методики проведения занятий

Самостоятельно занятие бегом имеет общепринятую структуру, принятую в физическом воспитании и спорте. Оно состоит из трёх частей: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка), каждая из которых, имеет своё назначение. Структура занятия отражает закономерность в изменении функциональной активности организма студента в процессе мышечной деятельности. Разминка направлена на приведение всех функций, систем организма студента в оптимальное рабочее состояние. Она, как пусковой механизм, включает отдельные органы и системы организма для эффективного и экономичного выполнения предстоящей работы. После разминочной пробежки (или быстрой ходьбы) примите за правило выполнять 8–10 общеразвивающих упражнений. Вначале посредством круговых движений и встряхиваний «прорабатываются» кисти и стопы. Затем разминаются мышцы шеи, плечевого пояса, спины и живота, нижних конечностей. Комплексов общеразвивающих упражнений множество. Предлагаем некоторые из них: – маховые движения руками и ногами в различных плоскостях для развития гибкости и подвижности, обязательно с расслабленными голенью и кистью; – вращательные движения головой, туловищем, тазом; – упражнения на растягивание мышц задней и передней поверхности бедра, задней поверхности голени, живота, спины; – всевозможные наклоны стоя, сидя, полу шпагаты, гимнастические и другие упражнения; – упражнения на перекладине. Махи ногами в висе, поднимание прямых и согнутых ног вверх, подтягивание на руках др. Упражнения выполняйте без резких рывков. Каждое упражнение должно быть контролируемым и повторяться 8–10 раз. Не забывайте о дыхании во время упражнений – дышите без задержек.

Выполнение разминки снижает вероятность травм опорно-двигательного аппарата. В основной части занятия выполняемая работа

может быть самой разнообразной: изучение новых и совершенствование ранее изученных упражнений, совершенствование физических способностей студента и т. д. Основными средствами являются общеподготовительные, вспомогательные и специально-подготовительные упражнения. Несколько слов о заминке: в заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы, для приведения функционального состояния студента к нормальной деятельности и создания условий, благоприятствующих протеканию восстановительных процессов. Применяются общеподготовительные упражнения, способствующие снижению двигательной активности, выполняемые в спокойном или медленном темпе. Несколько дыхательных упражнений в сочетании с ходьбой (или легкой трусцой) в конце тренировочного занятия решает эти задачи. С чего начать? Начните с ходьбы. Посвятите первые занятия изучению новых трасс. Привыкните к более ранним подъемам, новым ощущениям. Есть желание – попробуйте пробежаться. Начните со 100 м бега, на следующем занятии 200 м и т. д. Для кого-то для выхода на оптимальную нагрузку понадобится 2 недели, а кому-то 2 месяца. Не переоценивайте свои возможности. Где бегать? Бесспорно, парк, берег реки, лес – лучшее место для бега. Но бег тем и прекрасен, что трасса начинается и заканчивается у порога дома. Подумайте где проложить ее. Постарайтесь менять маршруты по настроению, по самочувствию. В какое время суток лучше бегать? Полезно бегать в любое свободное время, если есть для этого соответствующие условия. В нашем ритме жизни у каждого есть свои обязанности и заботы, выделить время для бега кому-то удобнее вечером, да и организм себя лучше чувствует после вечерней пробежки. А некоторым людям наоборот, удобнее и лучше бегать по утрам. Желательно исключить время наибольшей солнечной активности с 12.00 до 16.00 так как солнечные лучи забирают много вашей энергии.

Дыхание должно быть произвольным. Главное условие, особенно на первых этапах, – не допускайте «одышек». Бегайте или ходите в таком темпе, чтобы вы свободно по ходу могли разговаривать со своим партнером.

Как правильно одеваться? В жаркое время года следует одеваться соответственно, т. е. шорты, майка и обязательно головной убор. А в холодное время года штаны (лосины) с утеплителем и мастерка, опять же, головной убор. Единственное условие для всех – нательное белье должно быть хлопчатобумажным и хорошо впитывать пот. Одежда всегда должна быть чистой и опрятной.

Главным условием оздоровительного бега должна быть непрерывность занятий, постепенность в увеличении нагрузки и хорошее самочувствие, сон, работоспособность.

Лекция 11

Тема 8.3 Методы контроля самоконтроля в беге

Как определить оптимальный темп бега. По этому поводу существуют различные рекомендации. Универсальный вариант – не выходить за пределы индивидуальных аэробных возможностей, т. е. достичь равновесия между потреблением кислорода и расходом энергии. (Аэробный процесс – это образование энергии путём окисления углеводов и жиров при участии кислорода). Мощность аэробных возможностей определяется деятельностью сердечнососудистой, дыхательной систем и системы кровообращения. При регулярных занятиях оздоровительным бегом работа сердца становится более эффективной. Сердце тренированного человека при меньшей частоте сердечных сокращений (ЧСС) доставляет в состоянии покоя то же количество кислорода, что и сердце нетренированного человека. Вот почему при отсутствии нагрузки ЧСС снижается без каких-либо нарушений деятельности организма.

По мере развития выносливости возрастает как объем потребления кислорода, так и эффективность его утилизации организмом. Здесь важную роль играет жизненная емкость легких, от которой зависит, какое количество воздуха может быть обработано с каждым дыхательным актом. Частота же дыхания связана с силой респираторных мышц и регулируется количеством углекислого газа. Эта общая, образовательная информация пригодится вам в процессе занятий оздоровительным бегом, поможет понять физиологические механизмы адаптации организма к нагрузкам. Наиболее приемлемым и реальным способом для установления посильного темпа бега является ЧСС. С помощью формулы найдите ваш максимально возможный пульс: из 220 вычтите ваш возраст (в годах). Эта формула основывается на огромном статическом материале. Далее вам нужно определить верхнюю границу для индивидуального скоростного режима. Ее будет характеризовать пульс, равный 75 % от максимального. Приведем пример. Если, скажем, вам 20 лет, то ваш максимальный пульс равен: $220 - 20 = 200$ уд/мин, т. е. в условиях предельного напряжения ваше сердце способно сокращаться с такой частотой. Верхняя же граница оптимального скоростного режима будет соответствовать $200 \text{ уд/мин} \cdot 75 / 100 = 150$ уд/мин. После окончания пробежки восстановление пульса до исходной величины обычно наступает через 15–20 минут отдыха. На первых этапах беговой подготовки желательно чаще измерять ЧСС в ходе бега. Если пульс превышает 75 % от максимального, то скорость бега была несоответствующей вашим возможностям в данный момент.

Другой простой критерий правильности интенсивности беговой нагрузки – хорошее самочувствие и отсутствие во время и после бега болевых ощущений. Если вам не хочется обременять себя подсчетами пульса, то бегите так, чтобы можно было свободно разговаривать, например, с вашим партнером. Это будет означать, что избранный темп для вас оптимален. ЧСС рекомендуется регистрировать и утром, лежа в постели. Изменения этого показателя позволяют установить индивидуальную норму в состоянии покоя. Если однажды вы обнаружите, что ЧСС превышает эту

норму на 10 уд/мин. и более, то сократите объем бега или отдохните несколько дней, пока пульс не придет в норму. Непременное условие для укрепления здоровья посредством беговой нагрузки – постепенность и систематичность. Когда речь идет о собственном здоровье, спонтанных выходов не должно быть. Бессмысленно пытаться провести объемную или интенсивную тренировку после, например, длительного перерыва или, еще хуже, после многих лет двигательной пассивности, насилая организм. Как часто нужно тренироваться? Оптимальная частота занятий для начинающих – 2–3 раза в неделю. Более частые тренировки могут привести к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата. Уже через 3–4 месяца, т. е., когда организм приспособится и адаптируется к выполняемой нагрузке, то количество тренировок в неделю можно немного увеличить.

Интервалы отдыха между занятиями. Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня или же до фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Так, при 3-разовой тренировке с использованием средних по величине нагрузок (30–60 минут), продолжительность отдыха в среднем 16 часов обеспечивает полное восстановление функций. При малых нагрузках (15–30 минут) восстановление работоспособности завершается в течение часа. Особое значение для развития общей выносливости имеют большие нагрузки, например бег продолжительностью один час и более, которые могут использоваться не чаще 1 раза в неделю. В остальные дни тренировочные нагрузки должны быть значительно меньше – от 30 до 60 минут. Чередование больших, малых и средних нагрузок обеспечит более полное восстановление и большую эффективность занятий, многообразное влияние оздоровительной тренировки на организм.

Самоконтроль в процессе занятий оздоровительным бегом
Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося бегом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция кишечного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (Ж.Е.Л.), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к объективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений. При появлении

таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота и даже головокружений. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. Если после занятий бегом самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие это показывает что ваш организм справляется с нагрузками. В процессе самостоятельных занятий оздоровительным бегом рекомендуется ввести дневник самоконтроля, в которой желательно фиксировать результаты пульсометрии (измерение ЧСС) до занятий, во время тренировок; тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечно – сосудистой, дыхательной системы и динамики физической подготовленности занимающихся за определенный период.

Лекция 12

Тема 9.1 Виды дыхательных практик

9.2 Техника дыхания при различной деятельности

- 1 **Дыхательная гимнастика** Стрельниковой
- 2 **Дыхательная гимнастика** Бутейко
- 3 **Дыхательная гимнастика** для похудения (разновидности: цигун, пранаяма, бодифлекс, оксисайз и др)
- 4 **Дыхательная гимнастика** — упражнения **дыхательной** йоги

В мире существует множество техник дыхания, которые помогают восстановлению и оздоровлению организма. Ведь дыхание – это основная функция организма, если она нарушена, начинают страдать все жизненно важные органы. Чтобы восстановить правильное носовое дыхание, используется система Стрельниковой. Выполняя эти упражнения, можно обрести хорошее настроение и избавиться от многих заболеваний.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой основана на усилении обмена воздуха в альвеолах лёгких – за счет быстрых коротких вдохов воздуха через нос при пассивном выдохе. Кроме того, при выполнении этого комплекса дыхательных упражнений задействуются пресс, ноги и руки, голова, тазовая область и плечи. И все же одна из главных задач этой гимнастики – восстановление нормального физиологического дыхания носом. Она улучшает процессы обмена веществ, восстанавливает центральную нервную систему, способствует дренажу бронхов, устраняет спаечные процессы в организме, улучшает кровоснабжение и лимфоотток, уменьшает воспалительные процессы, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает тонус и сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, исправляет осанку и патологии грудной клетки.

Правила выполнения. Чтобы занятия были эффективными, следует придерживаться определенных правил. Прежде всего – упражнения не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях камней в почках или желчном пузыре. Одна тренировка должна длиться не более получаса. Делить упражнения нужно на три части: 32 вдоха, потом 3-6 секунд отдыха, и так три раза. Новички, во избежание перегрузки, могут поделить вдохи на 8 или на 16 за один раз. После месяца тренировок можно выполнять полный комплекс упражнений по 96 вдохов на каждое упражнение. Занятия лучше проводить утром до еды или после нее, но с перерывом в 1,5 часа. Если сил или времени немного, можно сделать базовые упражнения по 32 вдоха. Это займет всего 10 минут, но все равно принесет пользу. Желательно проветрить комнату, прежде чем начинать занятия. Лечебный эффект достигается после одного месяца тренировок.

Дыхательная гимнастика по Бутейко: секрет поверхностного дыхания

В первую очередь, правильное дыхание крайне важно для людей, страдающих тяжелой гипертонической болезнью или бронхиальной астмой. Дело в том, что при этих заболеваниях человеку приходится дышать определенным образом, а именно – очень глубоко. Глубокий вдох, за которым следует полный выдох.

Такое же «полноценное» дыхание свойственно и спортсменам, некоторым из них случается ощутить на себе все «прелести» вреда от такого дыхания. Дело в том, что при глубоком дыхании из организма интенсивно выводится углекислый газ, а это, в свою очередь, приводит к спазму сосудов и развитию кислородного голодания.

Еще в 50-х годах прошлого века доктор Бутейко экспериментально доказал, что при приступе бронхиальной астмы достаточно заставить пациента дышать поверхностно и неглубоко, и его состояние незамедлительно улучшится. А вот при возобновлении глубокого дыхания все симптомы возвращаются снова.

При всей кажущейся простоте, это действительно было великое открытие в медицине. Просто, как все гениальное, как принято говорить. А ведь даже в знаменитой дыхательной практике йогов, способной исцелять от многих заболеваний, не было предусмотрено постепенное уменьшение интенсивности дыхания.

Итак, по определению самого доктора Бутейко, дыхательная гимнастика – это метод волевой ликвидации глубокого дыхания с целью избавления от гипервентиляции легких.

Особенности дыхательной гимнастики по Бутейко

Необходимо быть готовыми к тому, что на начальных этапах занятий гимнастикой могут проявиться некоторые неприятные симптомы: учащение дыхания, нехватка воздуха, болевые ощущения, ухудшение аппетита, а также страх и категорическое нежелание продолжать выполнение упражнений.

Нужно понимать, что с течением времени все неприятные симптомы полностью исчезнут, важно лишь не прекращать занятия.

Дыхательная гимнастика по Бутейко: секрет поверхностного дыхания

Огромным преимуществом этой методики является возможность выполнять упражнения в любое время и в любом месте. И самое главное – дыхательная гимнастика по Бутейко не имеет никаких возрастных ограничений, она доступна как детям с 4-х лет, так и взрослым самого преклонного возраста.

В настоящее время перечень патологий, которые могут быть излечены с помощью дыхательной гимнастики, существенно расширился. Помимо бронхиальной астмы и гипертонии, успешному лечению поддаются пневмосклероз, эмфизема легких, астматический бронхит, пневмония, стенокардия, нарушение мозгового кровообращения, а также некоторые аллергические заболевания.

Как выполнять дыхательные упражнения?

Для начала важно усвоить основной принцип гимнастики по Бутейко: в течение 2-3 секунд нужно сделать неглубокий поверхностный вдох, а в последующие 3-4 секунды – выдох. Постепенно пауза между вдохами должна увеличиваться, поскольку именно в этот период организм человека отдыхает. При этом важно смотреть вверх и не обращать внимание на возможное временное ощущение нехватки воздуха.

Константин Павлович Бутейко разделил свои комплексы дыхательных упражнений на два типа: первый – это простое предотвращение гипервентиляции легких, и второй – когда эти же упражнения сочетаются с определенной физической нагрузкой, что позволяет существенно ускорить процесс повышения уровня углекислого газа в организме. Но важно понимать, что пациентам с тяжелой формой бронхиальной астмы второй тип упражнений строго противопоказан.

Далее, несмотря на то, что выполнять упражнения можно в любом месте и в любое время, все-таки лучше, если занятиям будет уделяться одно и то же время на протяжении суток. Оптимальный вариант расписания занятий следующий: 00.00 часов; 04.00; 08.00; 12.00; 16.00 и 20.00. Основная задача – добиться паузы между вдохами в 50-60 секунд.

Дыхательная гимнастика по Бутейко: секрет поверхностного дыхания

Упражнение №1 – задержать дыхание до появления ощущения нехватки воздуха, как можно дольше оставаться в этом положении, при необходимости делая короткие вдохи.

Упражнение №2 – задержать дыхание в процессе ходьбы, например – передвигаясь по комнате, вплоть до ощущения нехватки воздуха. Отдышаться и повторить упражнение снова.

Упражнение №3 – дышать неглубоко и поверхностно на протяжении 3 минут, впоследствии это время необходимо увеличить до 10 минут.

Необходимо отметить, что доступная, простая и эффективная дыхательная гимнастика по Бутейко позволяет существенно сократить объем медикаментозного лечения, уменьшить частоту рецидивов заболевания и даже предотвратить риск развития разнообразных осложнений. Кроме того, пациент сам начинает контролировать приступы удушья при бронхиальной астме, а самое главное – перестает их бояться, что в значительной степени улучшает его качество жизни.

Дыхательная гимнастика для похудения (разновидности: цигун, пранаяма, бодифлекс, оксисайз и др)

Как показали исследования, упражнения дыхательной гимнастики великолепно справляются с жировыми отложениями и способствуют активизации обмена веществ в организме. Удивительно, но уже научно доказано, что терять лишний вес можно при помощи правильного дыхания. Установлено было следующее:

Глубокое дыхание насыщает наш организм кислородом, а он, в свою очередь, оптимизирует всасывание из ЖКТ витаминов и прочих полезных веществ. Недостаток кислорода, который может быть вызван в том числе и поверхностным дыханием, снижает процесс этого всасывания и замедляет обменные процессы. При регулярном насыщении всех клеток кислородом активизируется сжигание жира.

Глубокие вдохи полной грудью гарантируют поступление такого количества кислорода, которое требуется для поддержания в нашем ЖКТ щелочной среды, способствующей быстрому сжиганию жира.

Дыхательные упражнения, выполняемые регулярно, способствуют не только быстрому расщеплению жира, но и очищению организма от токсинов и шлаков, которые провоцируют его на накопление дополнительного жира, защищающего клетки от вредоносного воздействия.

При правильном дыхании в наш организм поступит достаточное количество кислорода, требующегося для окисления и последующего выведения отложений жира. Чем глубже дыхание, тем больше жировых отложений окисляется в нашем организме.

По мнению тех, кто уже давно занимается дыхательной гимнастикой, эти упражнения отлично снимают стресс и успокаивают нервы.

Дыхательная гимнастика нужна в первую очередь тем, кто испытывает острое или хроническое кислородное голодание. Установить этот факт достаточно просто. Для этого надо положить одну руку на грудную клетку, а вторую на область живота и сделать несколько вдохов и выдохов. Если рука на грудной клетке остается неподвижной, а вторая рука перемещается в ритме выдоха и вдоха, вы дышите правильно и полностью обеспечиваете свой организм кислородом. Если же рука на груди при дыхании перемещалась, то обычное ваше дыхание можно назвать поверхностным, есть риск гипоксии из-за недостаточного поступления кислорода.

Прежде чем начать курс упражнений дыхательной гимнастики, необходимо проконсультироваться с врачом. Дело в том, что у нее есть свои противопоказания. Заниматься ею не рекомендуется во время беременности и лактации, а также при заболеваниях позвоночника, легких и сердца.

Виды дыхательной гимнастики и их основные принципы

Считается, что для похудения достаточно заниматься дыхательной гимнастикой по 15 минут в день. Занятие можно разбить на три части по пять минут каждая. Главное – заниматься нужно ежедневно, ведь поступление кислорода в организм должно быть стабильным. Выполнять упражнения можно в любом месте, сосредоточившись на собственном дыхании.

В наши дни существует несколько видов дыхательной гимнастики, каждый из которых гарантирует быстрое сбрасывание лишнего веса. Самыми популярными из них будут:

- 1 бодифлекс;
- 2 цигун;
- 3 оксисайз;
- 4 пранаяма.

Бодифлекс – это, пожалуй, самый распространенный вид дыхательной гимнастики. Ее принципы известны многим представительницам прекрасного пола, мечтающим похудеть. Они заключаются в аэробном дыхании, которое подразумевает:

- 1 протяжный и полный выдох через рот;
- 2 резкий носовой вдох с максимальным наполнением воздухом груди и живота;
- 3 резкий ротовой выдох с участием диафрагмы;
- 4 втягивание живота с задержкой дыхания.

Бодифлекс активно совершенствуется, и по состоянию на сегодня разработан ряд упражнений, способствующих не только устранению лишнего веса, но и устранению второго подбородка, обвисших щек, появившегося после родов живота и т.д. В любой момент можно посмотреть, как выполняется дыхательная гимнастика, видео с упражнениями есть на нашем сайте.

Дыхательную гимнастику цигун разработали китайские целители. В нее входит три дыхательных медитативных упражнения, на которые перед их выполнением следует духовно настроиться. А вот дыхательная гимнастика оксисайз очень похожа на бодифлекс, но ее упражнения более щадящие, но тоже имеют неплохой результат. И, наконец, пранаяма — это одна из разновидностей йоги, помогающая направить в нужное русло энергию, попутно избавляясь от всего лишнего, в том числе и жировых отложений.

Эффект от выполнения дыхательных упражнений очевиден:

- 1 улучшается обмен веществ;
- 2 употребляемая пища переваривается лучше и быстрее;
- 3 улучшается настроение;
- 4 нормализуется сон;

- 5 появляется бодрость;
- 6 укрепляется иммунитет.

В это нереально поверить, но дыхательная гимнастика для похудения действительно работает. И первые результаты заметны уже спустя 2–3 недели после начала выполнения упражнений. С ее помощью огромное количество людей уже избавилось от лишнего веса.

Дыхательные упражнения будут эффективны, если делать их регулярно на протяжении длительного времени и желательно на свежем воздухе. Делать их совсем не сложно – для многих людей их выполнение вошло в привычку.

Дыхательная гимнастика – упражнения дыхательной йоги

Дыхательная система йогов существует со времён Патанджали. С его именем связывают возникновение йоги как отдельного самостоятельного учения. В сутрах Патанджали обозначил 8 ступеней практики йоги: четыре нижние – базовые – и четыре верхние, связанные с практикой ментальных состояний, достижением самадхи.

Пранаяма как система дыхания стоит на четвертой ступени, являясь водоразделом между нижними ступенями и высшими. И это не случайно. Её функция выходит за рамки чисто физиологической, связанной с укреплением организма. Дыхание в первую очередь отвечает за психические и ментальные процессы в организме, поэтому такое большое внимание ему придают в практике медитации, т. е. на стадиях практики высшей йоги — дхьяны. Йогическая дыхательная система состоит из практики пранаям и полного йоговского дыхания.

Практика пранаямы. Четыре этапа:

- 1 речака – выдох;
- 2 кумбхака – задержка дыхания;
- 3 пурака – вдох;
- 4 кумбхака – задержка дыхания.

Среди них кумбхака является определяющей составляющей, характеризующей пранаяму. Кумбхака – это задержка дыхания, которая выполняется на входе и выдохе. Задержка дыхания может варьироваться по времени от 3 секунд до 90. Йоги выполняют и более длительные задержки дыхания, но на первых стадиях освоения новой методики дыхания лучше придерживаться заданных параметров.

Дыхательная йога для начинающих

Тем, кто хочет практиковать, рекомендуется освоить дыхательную йогу для начинающих. Она будет состоять из полного йоговского дыхания плюс базовых пранаям.

Основные пранаямы:

Анулома Вилома – попеременный вдох и выдох через правую и левую ноздрю.

Самавритти пранаяма – практика так называемого «квадратного дыхания», когда каждый этап дыхания выполняется ритмично, с

соблюдением временного соотношения. Можно использовать равные промежутки времени для всех четырех этапов – вдоха, выдоха и задержки – или практиковать более сложный йоговский вариант, где задержка дыхания более протяжённая по времени, нежели другие стадии дыхательного процесса.

Капалабхати и Бхастрика пранаямы – это отличный метод вентиляции лёгких, освобождения от углекислого газа с последующим насыщением организма кислородом. Полное йоговское дыхание – это важный пункт учения. С него обычно начинают практику дыхательной йоги. Смысл состоит в том, что воздух проходит во все отделы лёгких, следовательно, он может эффективно участвовать в газообмене, и кислород хорошо усвоится организмом.

Как было сказано выше, в полном йоговском дыхании используются все три вида дыхания – брюшное, грудное и ключичное. Вдох начинается с брюшного отдела, затем воздух наполняет грудной и, в последнюю очередь, ключичный отдел. На выдохе идёт обратный процесс. Сначала выдыхает ключичный отдел, и в последнюю очередь – брюшной.

Дыхательная гимнастика йогов

Из описанных практик состоит дыхательная гимнастика йогов. Пранаяма предусматривает практику дыхания из положения сидя. Желательно, чтобы вы находились в Падмасане, Сиддхасане или Ваджрасане. Это наиболее удобные позы для практики пранаямы. Ваше тело стабильно, позвоночник выпрямлен, энергия направлена вверх от основания позвоночника к макушке; она не теряется, уходя вниз, в ноги, как могло бы происходить, если бы вы сидели на стуле или стояли.

Поэтому, какой бы неудобной ни казалась асана сидя, старайтесь сразу привыкать выполнять практику, сидя на полу в одной из этих поз. Через несколько недель вы освоитесь и осознаете, что в положении сидя на полу выполнение пранаямы наиболее эффективно.

Польза дыхательной гимнастики йогов. Дыхательная гимнастика йогов полезна для физического здоровья и развития интеллекта;

- 1 обогащает организм кислородом;
- 2 обеспечивает полное усвоение O₂;
- 3 балансирует газообмен, отвечая за соотношение O₂ и CO₂ в составе крови;
- 4 даёт питание клеткам организма: в работу включается клеточное дыхание, не только дыхание лёгкими;
- 5 облегчает работу сердца, т. к. при полном йоговском дыхании используется диафрагма;
- 6 происходит массаж внутренних органов, также благодаря включению в работу диафрагмы, что благотворно влияет на процесс пищеварения;

7 интенсифицируется работа мозга, улучшается его кровообращение: мозг напрямую связан с дыханием, следует в такт ритму вдохов и выдохов, увеличиваясь и сжимаясь.

В этом списке обозначены некоторые наиболее важные физиологические аспекты влияния пранаямы и полного дыхания на организм человека. Существуют ещё и духовные аспекты практики. Они не менее важны, чем физические.

Практика концентрации при выполнении дыхательной гимнастики йогов

Во время выполнения пранаямы мыслительный процесс стабилизируется, человек учится концентрироваться. Во время практики пранаямы это гораздо проще сделать, сосредоточив внимание на процессе вдоха и выдоха, наблюдая за дыханием. Мысли приводятся к одному знаменателю, вы готовитесь выполнять и более сложные медитации.

Концентрация на чём-либо, будь то какой-то объект или процесс дыхания, – это первая ступень практики медитации. Вы ещё не сливаетесь с объектом медитации, и ваше сознание полностью присутствует, но вы учитесь больше осознавать себя, своё тело, физические и психические процессы, происходящие в нём.

Нужно учиться собирать ум в одну точку. Обычно он занят множеством дел. «Мультитаск» – любимое занятие нашего ума. Однако эта привычка далеко не самая эффективная для тех, кто хочет изучить многое и, прежде всего, самого себя. Так что лучше начать практиковать технику направленного внимания. Это позволит вам лучше сосредоточиться на поставленных задачах, включая практическую деятельность. Фокус внимания станет острее. Вы сможете погружаться в определённый вид деятельности на такой временной отрезок, который сами себе зададите, и практически ничто не сможет вас отвлечь.

Если бы это было единственным преимуществом практики пранаямы – осознанного дыхания, – то её уже следовало бы рекомендовать к выполнению ежедневно, не говоря о том, сколько других положительных аспектов приносит дыхательная гимнастика йогов. Отведите для практики определённое время дня и приступайте к выполнению. Уже после первых сессий вы заметите положительные изменения, происходящие в вашей жизни.

Лекция 13

10.1 Туризм как средство оздоровительной физической культуры

Современная ситуация в сфере туризма

До 1990 г. самодеятельный туризм как общественное движение реализовался через систему туристских клубов при советах по туризму и экскурсиям на уровне союзных республик, краев, областей, административных районов, туристских секций крупных предприятий, учреждений и учебных заведений.

Работа с детьми проводилась в системе центров (секций) детско-юношеского туризма, которых насчитывалось тогда 120. Финансирование их осуществлялось органами народного образования.

В настоящее время прежние структуры управления спортивным туризмом в основном прекратили свое существование. Госбюджет, бюджет профсоюзов и спортивных организаций значительно уменьшены, а кое-где и совсем не предусматривают никакой помощи оздоровительному и спортивному туризму.

Число туристских клубов уменьшилось. Причем значительное количество клубов лишилось своих помещений и работает на общественных началах. На базе клубов как общественные организации продолжают действовать территориальные федерации спортивного туризма. Он информационно и методически связан с системой детско-юношеского туризма. Движение тесно взаимодействует на местах с другими спортивными и юношескими движениями: альпинистским, скаутским, военно-патриотическим и др.

Несмотря на все экономические трудности в стране, спортивно-оздоровительный туризм прошел критическую точку своего падения, и в его развитии наметилась положительная тенденция. Это стало возможным благодаря организационной, методологической и финансовой поддержке со стороны госкомитетов по физической культуре и туризму всех уровней, а также инициативе лидеров федераций и клубов спортивного туризма. Самая главная причина начавшегося подъема туристской отрасли – желание социально незащищенных слоев населения дешевым и эффективным способом решить проблему своего отдыха и здорового образа жизни. В территориальных госкомитетах идет устойчивый процесс создания штатных подразделений, занимающихся развитием спортивно-оздоровительного туризма.

К туристскому движению как к источнику кадров и сфере применения новейшего снаряжения для действий в экстремальных ситуациях проявляет большую заинтересованность МЧС. Многие его штатные сотрудники – мастера спорта и инструкторы спортивного туризма.

1.3 Виды спортивного ориентирования

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в конкретных случаях – с учетом штрафного времени или по количеству пройденных КП).

Соревнования могут различаться:

1) по способу передвижения:

— бегом (летнее ориентирование, сокращенно — О); - на лыжах (лыжное ориентирование — Л О);

— на велосипедах (VELOориентирование — ВО);

— с иными способами передвижения;

2) по времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток);

3) по взаимодействию спортсменов:

- индивидуальные;
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (двое или более членов команды проходят дистанцию совместно);

4) по характеру зачета результатов:

- личные (определяются места каждому участнику);
- лично-командные (определяются места как каждому участнику, так и команде);
- командные (определяются места только команде);

5) по способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного-единственного состязания — итоговый результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней соревнования, — итоговый результат);
- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для попадания в финал);

б) по длине дистанции:

- суперкороткие (парковый спринт — ПС);
- короткие (спринт); укороченные;
- классические; удлиненные;
- супердлинные (марафонское ориентирование — МО). Соревнования проводятся в следующих видах ориентирования:

1) ориентирование в заданном направлении (ЗН);

2) ориентирование по выбору;

3) ориентирование на маркированной трассе;

4) эстафеты по всем видам ориентирования.

Лекция 14

Тема 10.2 Планирование оздоровительного похода

Составление плана рекреационно-оздоровительного похода. Важнейшим элементом организации похода является разработка его плана. Грамотно составленный план похода - залог эффективного достижения походных целей и решения поставленных задач. Следовательно, составление плана похода является важным элементом походной тактики, реализуемым в подготовительный период. В рекреационно-оздоровительном походе следует решить задачи по эффективному оздоровлению, отдыху его участников и познавательные (образовательные) задачи. Следовательно, план похода должен ясно указать способ выполнения данных задач средствами туризма. План похода это понятие комплексное; он обычно включает в себя

следующие разделы: график движения по маршруту, план-график экскурсионно-познавательных и рекреационных мероприятий на маршруте (эти два графика объединяются понятием плана-графика похода), режим движения и питания на маршруте, план распределения весовых нагрузок на участников похода. 15 График движения по маршруту или, как его часто называют календарный планграфик - это график движения по маршруту и график осуществления запланированных походных мероприятий. График движения основан на разработанном маршруте (соответствует дневным переходам). Он определяет дату и время прибытия к началу маршруту и отъезда от конечной точки маршрута; количество дневных переходов и даты ночевки в намеченных пунктах; даты и пункты организации дневки и полудневки на маршруте. Кроме того, походный план-график определяет сроки посещения и время осмотра рекреационных объектов; проведения экскурсий и рекреационных мероприятий (соревнований, игр, пляжно-купального отдыха и пр.).

План-график движения по маршруту – это один из компонентов эффективного достижения намеченных целей. Грамотно составленный план-график должен учитывать конкретные особенности группы (возрастной состав, физические возможности участников, их увлечения и интересы и пр.). В частности график движения должен планироваться с учетом необходимых и достаточных оздоровительных физических нагрузок на участников похода. Так, в оздоровительных пеших походах выходного дня обычные дневные переходы не превышают 20км (в среднем 15км), с учетом, что средняя скорость движения группы составит 3-5 км/час. Целесообразно планировать первый-второй переход многодневного похода не более 15км, а также следует планировать сокращенные по протяженности переходы на сложных участках маршрута, в дни намеченных экскурсионных, развлекательных мероприятий. План-график движения по маршруту является непременным атрибутом походной документации: содержится в маршрутном листе похода выходного дня, маршрутной книжке многодневного похода.

План похода определяет так же режим движения группы по маршруту похода. Режим движения туристов на маршруте обуславливает следующие количественные показатели: время начала и окончания движения в каждый ходовой день; количество запланированных в день переходов; продолжительность отдельных переходов (в минутах); продолжительность малых и больших привалов. Режим движения не должен быть излишне напряженным для участников рекреационных походов и должен позволить выполнить необходимые рекреационно-познавательные задачи.

Режим движения естественно, как и иные компоненты плана строится в зависимости от состава туристской группы, протяженности светового дня в период похода, сезона похода и плана мероприятий каждого конкретного дня похода. В летний период до обеденного большого привала группа в оздоровительном походе осуществляет 4-5 переходов, продолжительностью

от 30 до 50 мин, после обеденного привала 3-4 перехода. На малые привалы отводится 10-15 минут. Большой привал занимает 1.5-2 часа.

В зимний и осенний период количество переходов в день в целом сокращается и может сокращаться время, отведенное на обеденный привал. Количество и продолжительность переходов изменяется в соответствии с планом рекреационнопознавательных мероприятий.

В случае проведения экскурсий, развлекательных оздоровительных мероприятий количество переходов в конкретный день похода может существенно сокращаться или же группа может остаться на месте развернутого лагеря на дневку.

Нагрузочный походный режим нельзя просто определить временем движения по маршруту - он определяется объемом и интенсивностью физической и иной работы, выполняемой туристами в данный день похода, или в данный дневной переход. Участки маршрута не равноценны по своей технической, физической, психологической сложности и, соответственно, по затрачиваемой энергии на единицу времени (нагрузке) для их преодоления.

Оптимальная тактическая схема для рекреационного похода может предусматривать как равномерный, оздоровительный нагрузочный режим на протяжении всего похода, так и некоторую вариацию нагрузочного режима (уменьшенные нагрузки в первый день (дни) похода с постепенным их возрастанием в середине похода и убыванием к концу похода). В любом случае планирование походного нагрузочного режима должно вести к выполнению оздоровительной цели похода, т.е. нагрузки не должны выходить за рамки физической рекреации для данного контингента туристов.

Разрабатываемый маршрут является основой для регулирования нагрузочного режима в конкретные походные дни. Величина физической нагрузки может измеряться в виде энергетических затрат организма туриста для выполнения определенной работы на маршруте (в ккал), а ее контроль на маршруте может осуществляться по простым физиологическим показателям (например, по частоте сердечных сокращений). Режим питания в походе определяет дневной распорядок приема пищи.

В рекреационном походе, в зависимости от его продолжительности, сезона похода и ряда других обстоятельств обычно применяется трехразовый режим горячего питания (завтрак, обед, ужин) в совокупности с «карманным» холодным питанием во время дневных переходов или четырехразовый режим питания (три раза горячее питание и перекус холодным питанием) в совокупности с карманным питанием. В сезон с коротким световым днем режим питания может трансформироваться в двухразовое усиленное горячее питание (завтрак и ужин) и большой обеденный перекус с горячим чаем в совокупности с карманным питанием.

Целесообразно спланировать и динамику весовых нагрузок, приходящихся на участников рекреационных походов. Естественно, что масса рюкзака на маршруте изменяется с течением времени. Расходным содержимым рюкзака туриста являются продукты питания, и, если поход

проходит по безлесному району, топливо для туристских нагревательных и осветительных приборов. Перед началом похода устанавливается стартовая масса группового снаряжения и питания (общественный груз) в расчете на одного участника (участницу). В рекреационном походе весовая нагрузка на участницу на старте похода обычно планируют в расчете 50-75 % от нагрузки на участника.

Абсолютная стартовая масса группового снаряжения и питания, приходящегося на взрослого (18 лет и более) участника, в многодневном оздоровительном походе не превышает обычно 10-12кг. Снижение весовых нагрузок поддается в определенных пределах планированию. Общим принципом является в целом равномерное снижение массы рюкзака (расход переносимых продуктов) у участников похода. Однако, «расходные» грузы в первую очередь должны изыматься у наименее физически подготовленных участников и у участников, несущих наиболее тяжелое не расходное групповое снаряжение по всему маршруту (например, у участников, несущих палатки).

Снижение весовых нагрузок можно планировать за счет удачно подобранной тактики: пополнения запасов продуктов на маршруте (и, соответственно, снижения стартового веса рюкзака, использование радиальных выходов (без тяжелых рюкзаков) на маршруте, организацию одной или нескольких продуктовых «забросок» по ходу маршрута). Если поход организует и осуществляет туристская организация (т.н. «проводящая поход» организация), то маршрутным документом туристской группы служит «маршрутный лист».

Маршрутный лист служит формальным подтверждением того, что в поход отправляется организованная туристская группа. В маршрутный лист (первая страница) заносится состав группы, ее маршрут, сроки проведения похода. Это - своеобразный паспорт группы на маршруте: все сведения в нем должны быть заверены подписью ответственного лица и печатью «проводящей» поход организации.

Форма первой страницы маршрутного листа туристской группы

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ № _____

на поход выходного дня

Группа туристов _____
(наименование организации)

в составе _____ человек следует по маршруту 17

(указываются основные пункты следования)

в сроки с _____ по _____ 20__

Руководитель группы: _____

(подпись, фамилия, имя, отчество)

Маршрутный лист выдан _____
(наименование проводящей организации)
М. п. Подпись ответственного лица
_____ 20__ г.

На второй страничке листа указывается список туристской группы по обычной форме: таблица с колонками № п/п; ФИО; Домашний адрес, телефон.

На третьей странице листа приводится план-график похода с указанием: даты походного дня; участка маршрута (дневной переход); расстояния в километрах; способов передвижения.

Кроме того, в маршрутный лист записывают основные экскурсионные объекты, вид планируемой общественно полезной работы.

На четвертой, последней странице маршрутного листа следует от руки нарисовать схему маршрута, чтобы лучше себе представить нитку маршрута и трассу движения на дневных переходах.

Масштаб выдерживать необязательно, но основные пропорции в расстояниях необходимо сохранить. Нитка маршрута обозначается на схеме красной линией; места ночевки - красными треугольниками с порядковым номером бивака.

II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание учебного материала к практическим занятиям

2.1.1 Практические занятия

План практического занятия № 1

Тема. Техника выполнения приемов ориентирования на местности

Вопросы:

1. Изучение и усвоение знаков топографии.
2. Понятия «масштаб, азимут, магнитный меридиан» и другие необходимые определения в процессе обучения ориентированию на местности.
3. Ориентирование карты по компасу.
4. Выбор пути движения до объекта.

План практического занятия № 2

Тема. Классификация физических упражнений хатха-йоги

Вопросы:

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения в движении;
3. статические позы;
4. релаксационные и медитационные упражнения;
5. упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).

План практического занятия № 3

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

Вопросы:

1. Правила использования приемов концентрации и медитации.
2. Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой
3. Стоя
4. Сидя
5. Лежа
6. Перевернутые (антиортостатические) позы

План практического занятия № 4

Тема. Принципы, техника и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес

Вопросы:

1. Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях Пилатесом.
2. Основные и дополнительные принципы системы Пилатес
3. Особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес.
4. Изучение и совершенствование техники выполнения базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес, изучение новых двигательных действий.
5. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы Пилатес.
6. Подбор и составление упражнений в отдельные модули

План практического занятия № 5

Тема. **Методические и технические особенности выполнения стретчинга**

Вопросы:

- 1 Перечислите основные правила безопасности во время занятий
- 2 Особенности содержания и методики проведения занятий стретчинг.
- 3 Позы динамические
- 4 Позы статические

План практического занятия № 6

Тема. **Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой**

Вопросы:

1. История возникновения скандинавской ходьбы
2. Техника безопасности на занятиях
3. Показания и противопоказания к занятиям
4. Снаряжение и экипировка

План практического занятия № 7-8

Тема. **Основные специальные упражнения силовой гимнастики (4 час)**

Вопросы:

1. Составление комплексов упражнений, для развития силовых способностей
2. Упражнения на тренажерных устройствах
3. Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц груди
4. Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц спины
5. Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц живота
6. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп

7. Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением.

План практического занятия № 9

Тема. **Техника оздоровительной ходьбы.**

Вопросы:

1. Показания к занятиям оздоровительной ходьбой
2. Техника постановки ног
3. Техника движения рук
4. Скорость перемещения

План практического занятия № 10-11

Тема. **Техника оздоровительного бега 4ч**

Вопросы:

1. Показания к занятиям оздоровительным бегом
2. Техника постановки ног
3. Техника движения рук
4. Скорость перемещения

План практического занятия № 12

Тема. **Дыхательная гимнастика Стрельниковой**

Вопросы:

1. Суть метода
2. Показания к применению
3. Результаты использования

План практического занятия № 13

Тема. **Дыхательная гимнастика Бутейко**

Вопросы:

1. Суть метода
2. Показания к применению
3. Результаты использования

План практического занятия № 14-15

Тема. **Техника и тактика оздоровительного туризма 4ч**

Вопросы:

1. Понятие о спортивно-оздоровительных туристских маршрутах
2. Методика организации и планирования маршрута рекреационно-оздоровительного похода

3. Особенности маршрутов спортивных походов
4. Методика организации и планирования маршрута спортивного похода
5. Классифицированные участки маршрута спортивных туристских походов
6. Охарактеризовать способы преодоления водных преград и схемы страховки

2.2 Содержание учебного материала к семинарским занятиям

Задачей семинарских занятий являются углубление и проверка знаний, умений и навыков, полученных на лекциях и практических занятиях.

Рекомендации по выполнению семинарских занятий: в ходе подготовки к занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

Семинарское занятие 1

Тема: Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию

Вопросы к занятию:

- 1 Современная ситуация в сфере туризма
- 2 Виды спортивного ориентирования
- 3 Спортивное ориентирование как вид спорта
- 4 Виды соревнований по спортивному ориентированию
- 5 Требования, предъявляемые на занятиях к одежде и обуви занимающихся.
- 6 Профилактика травматизма. Правила оказания доврачебной помощи при травмах.
- 7 Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми.
- 8 Планирование физической нагрузки в тренировочном и соревновательном процессе.
- 9 Средства и методы восстановления.

Семинарское занятие 2

Тема: Базовые направления хатха-йоги

Вопросы к занятию:

- 1 Характеристика отдельных оздоровительных направлений хатха-йоги. Направления для углубленного изучения хатха-йоги.
- 2 Дыхательные упражнения («пранаямы»);
- 3 упражнения в движении («виньясы»);
- 4 статические позы («асаны»);
- 5 релаксационные и медитационные упражнения;
- 6 упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).
- 7 Рациональное питание и гигиена.

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

Семинарское занятие 3

Тема: Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик, бодифлекс, шейпинг, стретчинг(4ч)

Вопросы к занятию:

- 1 Суть системы Калланетик
- 2 Цель и задачи применения упражнений системы Калланетик.
- 3 Преимущество Калланетика
- 4 Основные принципы Калланетики
- 5 Противопоказания
- 6 Суть системы Бодифлекс
- 7 Задачи, решаемые Бодифлекс
- 8 Основные принципы Бодифлекс
- 9 Перечислите основные правила безопасности во время занятий Бодифлекс
- 10 Перечислите основные правила безопасности во время занятий Шейпингом
- 11 Программа силовых движений, направленных на коррекцию фигуры и оздоровление организма.
- 12 Упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей.
- 13 Особенности содержания и методики проведения занятий стретчинг.

Семинарское занятие 4

Тема: Техника выполнения базовых упражнений систем Калланетик, шейпинг, стретчинг (4ч)

Вопросы к занятию:

- 1 Техника выполнения базовых упражнений системы Калланетик: разминочные, для мышц брюшного пресса, для мышц бедер и ягодиц, для тазобедренных суставов.
- 2 Принципы выполнения упражнений системы Калланетик.
- 3 Понятие о стретчинге.
- 4 Физические упражнения, комплексы упражнений стретчинга, направленные на растягивание отдельных мышечных групп, повышение уровня гибкости и подвижности в суставах.
- 5 Составление комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.

- 6 Способы выполнения упражнений стретчинга: динамические пружинистые упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятий, заканчивающиеся удержанием статической позы (комбинированные упражнения).
- 7 Общие правила составления программ тренировки в шейпинге.
- 8 Индивидуализация программ.
- 9 Этапы тренировки в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм).
- 10 Виды тренировок в шейпинге: катаболическая и анаболическая.
- 11 Методика проведения занятий по шейпингу с разными возрастными группами населения.

Семинарское занятие 5

Тема: Изучение базовых упражнений системы бодифлекс

Вопросы к занятию:

- 1 Цель и задачи применения упражнений по системе бодифлекс.
- 2 Программа дыхательных, силовых упражнений и упражнений на растягивание, направленных на коррекцию фигуры и оздоровление организма.
- 3 Особенности содержания и методики проведения занятий по бодифлексу.
- 4 Техника базовых упражнений системы бодифлекс: «лев», «уродливая гримаса», «боковая растяжка», «оттягивание ноги назад», «сейко», «алмаз», «шлюпка», «кренделек», «растяжка подколенных сухожилий», «брюшной пресс», «ножницы», «кошка».

Семинарское занятие 6

Тема: Базовые шаги в аэробике

Вопросы к занятию:

- 1 Классификация базовых шагов в аэробике
- 2 Базовые упражнения (шаги) оздоровительной аэробики и техника их выполнения (низкоударная, высокоударная).
- 3 Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет.
- 4 Базовое положение рук.
- 5 Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия.
- 6 Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

Семинарское занятие 7

Тема: Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся

Вопросы к занятию:

- 1 Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми.
- 2 Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий
- 3 Особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.
- 4 Управление массой и составом тела.
- 5 Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой.
- 6 Составление комплексов по базовой аэробике
- 7 Аэробике низкой и высокой интенсивности

Семинарское занятие 8

Тема: Техника скандинавской ходьбы (4ч)

Вопросы к занятию:

- 1 Преимущества ходьбы с палками
- 2 Эффективность скандинавской ходьбы
- 3 Рациональная техника.
- 4 Техника движений ногами
- 5 Техника движений руками
- 6 Дыхание
- 7 Согласование движений. Осанка.
- 8 Темп движения. Длина шага.
- 9 Основные ошибки в технике скандинавской ходьбы
- 10 Выбор инвентаря
- 11 Расчет высоты палок для скандинавской ходьбы.

Семинарское занятие 9

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

Вопросы к занятию:

- 1 Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях силовой гимнастикой.
- 2 Антропометрические измерения, тесты, определяющие уровень развития функциональных систем и физической подготовленности спортсменов.
- 3 Ведение дневника самоконтроля.
- 4 Противопоказания к занятиям силовой гимнастикой.
- 5 Характеристика видов контроля.
- 6 Содержание контроля.
- 7 Основные средства к подбору методик и тестов, применяемых для оценки различных качеств и способностей силовых гимнастов.
- 8 Антропометрические измерения
- 9 Физические и функциональные тесты

10 Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования

Семинарское занятие 10

Тема: Преодоление водных преград

Вопросы к занятию:

- 1 Техника (способы) переправ через водные препятствия.
- 2 Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). Переправы по воде.
- 3 Особенности техники переправ в зависимости от характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды.
- 4 Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность.
- 5 Способы закрепления веревки
- 6 Охарактеризовать способы преодоления водных преград и схемы страховки:
 - a) страховка для брода
 - b) веревочные перила
 - c) приставными шагами
 - d) таджикский способ
 - e) канатная переправа
 - f) схемы веревочной страховки

2.3. Содержание учебного материала по управляемой самостоятельной работе студентов

5 семестр

УСРС 1

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.

УСРС 2

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.

УСРС 3

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.

УСРС 4

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.

УСРС 5

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. Трапецевидных.

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

УСРС 6

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.

УСРС 7

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.

УСРС 8

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

УСРС 9

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.

УСРС 10

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.

III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1 Перечень заданий для текущего контроля знаний

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Средства ОФК» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

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

3.2 Зачетные требования

3.2.1 Зачетные требования 5 семестр

- 1 Раскрыть понятие оздоровительной физической культуры.
- 2 Перечислить и кратко описать виды оздоровительной физической культуры.
- 3 Охарактеризовать влияние физической нагрузки на организм человека
- 4 Перечислить виды ориентирования. Характеристика основных видов спортивного ориентирования: ориентирование бегом, лыжное, на велосипедах.
- 5 Раскрыть определение основных понятий и терминов предмета «спортивное ориентирование».
- 6 Раскрыть понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.
- 7 Проанализировать топографическую подготовку. Содержание топографической подготовки туриста.
- 8 Компас и измерение азимутов по карте.
- 9 Карта и работа с ней. Классификация карт.
- 10 Назвать способы изображения рельефа на картах.
- 11 Перечислить топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.
- 12 Ориентирование на местности.
- 13 Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.
- 14 Способы определения направлений (сторон света).

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

16 Перечислить состав судейской коллегии и судейство соревнований. Документация соревнований.

17 Назвать методы педагогического контроля и самоконтроля функционального состояния (работоспособности) спортсменов ориентировщиков.

18 Проанализировать требования, предъявляемые на занятиях к одежде и обуви занимающихся.

19 Раскрыть понятия «йога» и «хатха-йога».

20 Проанализировать воздействие хатха-йоги на организм человека.

21 Хатха-йога как средство физической культуры в системе организованного физического воспитания населения.

22 Перечислить базовые направления хатха-йоги.

23 Направления для углубленного изучения хатха-йоги.

24 Перечислить дыхательные упражнения; упражнения в движении («виньясы»); статические позы («асаны»).

25 Релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).

26 Назвать классификацию статических поз хатха-йоги.

27 Перечислить основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся хатха-йогой.

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

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

30 Перечислить показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги. Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой.

31 Раскрыть особенности выполнения перевернутых поз; упражнений, вызывающих натуживание.

32 Назвать правила использования приемов концентрации и медитации.

33 Составить рацион питания при занятиях хатха-йогой.

34 Проанализировать методику составления плана-конспекта занятия по хатха-йоге.

35 Охарактеризовать понятие «Пилатес». Назвать основные принципы Пилатеса

36 Охарактеризовать Пилатес как средство оздоровительной физической культуры.

37 Перечислить и описать принципы Пилатеса.

- 38 Объяснить суть контроля и самоконтроля при занятиях Пилатесом.
- 39 Составить комплекс упражнений силовой направленности для занятия Пилатесом.
- 40 Перечислить основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся в учебно-оздоровительных группах по Пилатесу.
- 41 Охарактеризовать воздействие занятий Пилатесом на функциональное состояние показателей физического развития и физической подготовленности организма человека.
- 42 Назвать особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес. Философские основы системы.
- 43 Перечислить правила подбора и составления упражнений в отдельные модули.
- 44 Элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг.
- 45 Вертикальный Пилатес.
- 46 Построение и проведение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.
- 47 Способы усложнения базовых упражнений системы Пилатес.
- 48 Охарактеризовать технику выполнения модифицированных упражнений системы Пилатес в различных исходных положениях.
- 49 Сформулировать правила оформления плана-конспекта занятия.
- 50 Перечислить разновидности форм организации занятий («кардио-Пилатес», «силовой Пилатес», «вертикальный Пилатес», Пилатес с дополнительным оборудованием).
- 51 Каланетика как средство ОФК
- 52 Раскрыть особенности целей, задач и содержания подготовительной части занятия калланетикой.
- 53 Охарактеризовать методику проведения заключительной части занятия калланетикой. Цель, задачи, содержание.
- 54 Назвать особенности методики проведения занятий в статодинамическом режиме в калланетике.
- 55 Составить комплекс силовых упражнений в калланетике.
- 56 Составить комплекс упражнений для занятия калланетикой.
- 57 Бодифлекс как средство оздоровительной физической культуры
- 58 Объяснить структуру построения занятия бодифлексом.
- 59 Проанализировать технику базовых упражнений системы бодифлекс.
- 60 Проанализировать технику и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.
- 61 Проанализировать технику выполнения упражнений на расслабление.
- 62 Перечислить упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей.

- 63 Проанализировать способы выполнения упражнений стретчинга: динамические и статические.
- 64 Охарактеризовать понятие «аэробика». Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.
- 65 Охарактеризовать классификацию видов аэробики.
- 66 Назвать отличительные особенности оздоровительной аэробики от спортивной. Цель и задачи.
- 67 Перечислить разновидности оздоровительной аэробики.
- 68 Охарактеризовать степ-аэробику.
- 69 Охарактеризовать фитбол-аэробику.
- 70 Охарактеризовать слайд-аэробику.
- 71 Цель, задачи и содержание подготовительной части занятия.
- 72 Проанализировать основную часть занятия, ее структура и содержание.
- 73 Раскрыть особенности методики проведения занятий в статодинамическом режиме
- 74 Охарактеризовать основные базовые движения низкоударной и высокоударной нагрузки в занятиях оздоровительной аэробикой.
- 75 Проанализировать методику проведения занятия с использованием различного оборудования.
- 76 Объяснить влияние аэробных упражнений на организм человека
- 77 Контроль и самоконтроль за физическим состоянием и самочувствием занимающихся
- 78 Проанализировать методику проведения занятия с использованием различного оборудования.
- 79 Объяснить значение музыкального сопровождения в занятиях оздоровительной аэробикой.
- 80 Возникновение скандинавской ходьбы.
- 81 Скандинавская ходьба - доступный вид физической нагрузки.
- 82 Материально-техническое обеспечение в скандинавской ходьбе. Расчет высоты палок для скандинавской ходьбы.
- 83 Основные правила безопасного поведения на занятиях. Эффективность оздоровительной ходьбы.
- 84 Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях. Дозирование нагрузки.
- 85 Основы техники ходьбы. Рациональная техника. Скорость движения. Дыхание при ходьбе.
- 86 Основные ошибки в технике скандинавской ходьбы.

3.2.2 Зачетные требования 6 семестр

- 1 Охарактеризовать бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры.
- 2 История и тенденции развития бодибилдинга.

- 3 Проанализировать спортивно-техническое оснащение мест занятий по бодибилдингу.
- 4 Перечислить санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при занятиях бодибилдингом.
- 5 Охарактеризовать структуру и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью.
- 6 Проанализировать построение тренировочного процесса по бодибилдингу.
- 7 Составить комплексов специальных упражнений по бодибилдингу.
- 8 Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки.
- 9 Перечислить средства восстановления при занятиях бодибилдингом.
- 10 Охарактеризовать гигиенические требования к питанию при занятиях бодибилдингом.
- 11 Назвать базовые упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
- 12 Перечислить специальные упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
- 13 Перечислить упражнения с гантелями при занятиях бодибилдингом.
- 14 Перечислить упражнения со штангой при занятиях бодибилдингом.
- 15 Перечислить упражнения на тренажерных устройствах при занятиях бодибилдингом.
- 16 Перечислить упражнения на развитие силовой выносливости при занятиях бодибилдингом.
- 17 Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом.
- 18 Комплексный контроль в процессе занятий бодибилдингом.
- 19 Составить базовые комплексы силовых упражнений для начинающих.
- 20 Составить базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий по бодибилдингу.
- 21 Проанализировать методику круговой тренировки.
- 22 Ходьба как средство оздоровительной физической культуры,
- 23 Охарактеризовать виды оздоровительной ходьбы
- 24 Характеристика оздоровительной ходьбы.
- 25 Объяснить воздействие ходьбы на организм.
- 26 Проанализировать технику оздоровительной ходьбы
- 27 Дыхание при занятиях оздоровительной ходьбой
- 28 Назвать методы контроля при занятиях ходьбой.

- 29 Проанализировать эффективность занятий оздоровительной ходьбой.
- 30 Перечислить режимы и методы тренировки. Метод Купера.
- 31 Дозировка нагрузок. Самоконтроль. Противопоказания.
- 32 Бег как средство оздоровительной физической культуры
- 33 Характеристика оздоровительного бега.
- 34 Объяснить воздействие бега на организм человека.
- 35 Проанализировать технику оздоровительного бега
- 36 Перечислить ошибки в технике бега.
- 37 Назвать методы контроля самоконтроля в беге
- 38 Охарактеризовать контроль самочувствия и работы ЧСС при занятиях бегом.

3.2.3 Зачетные требования 7 семестре

- 1 Перечислить виды дыхательных практик
- 2 Объяснить технику дыхания в статическом и динамическом двигательных режимах.
- 3 Проанализировать технику дыхания при различной деятельности
- 4 Дыхательная гимнастика Стрельниковой Суть метода.
- 5 Дыхательная гимнастика Бутейко Суть метода.
- 6 Правила выполнения дыхательной гимнастики
- 7 Сравнительная характеристика методов и оздоровительных систем дыхательной гимнастики.
- 8 Эффективность методик проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
- 9 Составление комплексов упражнений по дыхательным системам при различных заболеваниях.
- 10 Туризм как средство оздоровительной физической культуры
- 11 Дать определение понятия «туристский поход» как разновидности туристских путешествий с активными способами передвижения по маршруту.
- 12 Классификация походов на основании их главных целей.
- 13 Проанализировать спортивные и учебно-спортивные походы; рекреационные и учебно-рекреационные походы.
- 14 Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников.
- 15 Охарактеризовать пешие, лыжные, водные, велосипедные походы.
- 16 Классификация походов по их продолжительности (туристская прогулка, поход выходного дня, многодневный поход).
- 17 Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций, содержания.

- 18 Рекреационно-оздоровительные походы как путешествия с использованием специальных технологий для оздоровления его участников.
- 19 Элементарные рекреационные занятия туристов в оздоровительном походе.
- 20 Охарактеризовать планирование оздоровительного похода
- 21 Выбор местности для рекреационного похода. Разработка маршрута и плана похода.
- 22 Составить разработку продуктовой раскладки и раскладки походного снаряжения.
- 23 Объяснить комплектование туристской группы; оформление походной документации.
- 24 Рекреационно-познавательные походы как мероприятия сочетающие цели оздоровления (отдыха) туристов и познания.
- 25 Характерные экскурсионно-познавательные объекты посещения на маршруте похода; их выбор в зависимости от познавательной тематики похода.
- 26 Проанализировать технику и тактику оздоровительного туризма
- 27 Проанализировать классификацию техники туризма.
- 28 Проанализировать виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ.
- 29 Техника индивидуальная и командная (групповая). Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах.
- 30 Техника передвижения по местности с выраженным рельефом (холмистой); по лесным массивам разной степени проходимости.
- 31 Охарактеризовать преодоление водных преград
- 32 Проанализировать технику (способы) переправ через водные препятствия.
- 33 Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа).
- 34 Проанализировать переправы по воде. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки.
- 35 Проанализировать понятие страховки на переправах через водные препятствия.
- 36 Средства страховки (индивидуальные и групповые).
- 37 Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой.
- 38 Техника вязки узлов.
- 39 Классификация техники страховки. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».
- 40 Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.
- 41 Проанализировать организацию туристических слетов
- 42 Цели и задачи туристских слетов.

- 43 Проанализировать программу туристских слетов,
- 44 Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы.
- 45 Полоса техники пешеходного туризма как характерная дистанция туристских слетов (ее содержание, виды оцениваемой техники, количественные параметры).
- 46 Перечислить мероприятия по подготовке туристских слетов.
- 47 Содержание «Положения о туристском слете».
- 48 Проведение соревнований на туристских дистанциях слета: организация судейства и принципы определения результатов.

3.3 Критерии оценки результатов учебной деятельности, обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале по учебной дисциплине «Средства ОФК»

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.

IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1 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 физичесеской 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 январь. 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.

4.2 Учебная программа дисциплины

КОПИЯ
ЗВЕРНУТИСЯ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор БГПУ
С.И.Коптева
2019 г.
Регистрационный № УД 93-02-140-1089



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

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»

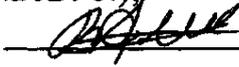
РЕЦЕНЗЕНТЫ:

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° , разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на скамье под углом 45° , 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**

	Название раздела и темы	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студента (внеаудиторная)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	УСРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
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 физическо́й 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 катаболической тренировки для начинающих.
13. Видеопрограмма №10. Развитие силовых способностей.
14. Видеопрограмма №11. Комплекс упражнений катаболической и анаболической тренировки в одном занятии.
15. Видеопрограмма №12. Комплекс упражнений катаболической тренировки для среднего уровня подготовленности.
16. Видеопрограмма №13. Развитие силовых способностей в анаболической тренировке с дополнительным оборудованием.

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:

5. Дыхательные упражнения ;
6. Упражнения в движении, статические позы;
7. Релаксационные и медитационные упражнения;
8. 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:

4. Объяснить суть системы бодифлекс.
5. Методика проведения занятия по системе бодифлекс.
6. 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.

4. Объяснить суть системы бодифлекс.
5. Методика проведения занятия по системе бодифлекс.
6. 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:

4. Объяснить суть системы шейпинг.
5. Методика проведения занятия по системе шейпинг.
6. 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.

4. Объяснить суть системы шейпинг.
5. Методика проведения занятия по системе шейпинг.
6. 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:

3. Классификация базовых упражнений.

4. Перечислить мышечные группы.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

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

5. Грудных.

6. Спинных.

7. Дельтовидных.

8. Трапецевидных.

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:

3. Контроль и самоконтроль при занятии ходьбой.

4. 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:

5. Правила выполнения дыхательной гимнастики.
6. Польза дыхательной гимнастики.
7. Концентрация внимания.
8. 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:

6. Цели и задачи туристских слетов.
7. Руководство проведением туристских слетов.
8. Условия проведения туристских слетов.
9. Содержание спортивной программы слетов: виды дистанций и соревнований.
10. 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

Bcero	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 «Средства ОФК»

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.

4.3 Глоссарий

4.3.1 Термины используемые в бодибилдинге

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

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

Соответственно, **АНДРОГЕННЫЙ** - характеризующийся мужскими половыми признаками - структурой скелета, мышечной системы и т.д.

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

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

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

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

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

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

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

гликоген.

ГЛИКОЛИЗ - путь метаболизма глюкозы. Гликолиз условно подразделяется на аэробный и анаэробный. В ходе мышечной работы было установлено, что происходит исчезновение гликогена и появление пирувата и лактата (молочной кислоты). Суммарное уравнение гликолиза $\text{глюкоза} + 2\text{АДФ} + 2\text{P}_i \rightarrow 2\text{L-лактат} + 2\text{АТФ} + 2 \text{H}_2\text{O}$ в результате получает лактат, воду и две молекулы АТФ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СМИТ-МАШИНА - станок для жима лежа или приседа. Представляет из себя две вертикальные направляющие, в которых движется штанга во время выполнения упражнения. Ограничивает свободу колебаний снаряда вперед-

назад. Существует разновидность Смит-машины для приседа, похожая на станок для жима ногами, только человек в этом станке расположен в естественной позиции - ногами вниз.

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

ТЭЙПЕРИНГ (англ., спец., слэнг tapering) - медленное понижение количества принимаемых стероидов, дает возможность организму плавно перестроиться на нормальную, естественную, работу при выходе из стероидного цикла. Можно представить как лестницу, по которой ты сначала забрался бог знает куда (в дебри анаболического цикла), а затем медленно спускаешься обратно, к нормальной жизни.

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

ЭНДОГЕННЫЙ - внутреннего происхождения, вырабатываемый организмом естественным образом.

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

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

4.4 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

4.4.1 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	Практическое выполнение

		источниками	
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	12		

ходьба			
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		

**Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине
«Средства ОФК» для специальности: 1-88 01 02 Оздоровительная и
адаптивная физическая культура (по направлениям)
Направление специальности 1-88 01 02-01 Оздоровительная и
адаптивная физическая культура (оздоровительная)**

V. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

5.1 Содержание лекционного материала

Лекция 1

Тема 1.1.1 Введение в предмет, его задачи, содержание дисциплины, формы проведения занятий, зачетные и экзаменационные требования

Задачи учебной дисциплины:

- освоить методику построения и содержания оздоровительной тренировки в спортивном ориентировании, 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 занятия спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, пилатесом, хатха-йогой, бодибилдингом, бильярдным спортом.

Требования к освоению учебной дисциплины

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

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

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

- программировать, планировать и проводить занятия по спортивному ориентированию, аэробике, шейпингу, пилатесу, хатха-йоге, бодибилдингу, бильярдному спорту с учетом показателей физического состояния занимающихся;
- нормировать физические нагрузки и осуществлять врачебно-педагогический контроль за занимающимися в процессе занятий различными видами оздоровительной физической культуры.

В результате изучения учебной 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 спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, пилатесом, хатха-йогой, бильярдным спортом, бодибилдингом.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами

В соответствии с учебным планом специальности на изучение данной учебной дисциплины отводится всего 1136 часов, из них 544 аудиторных часа. Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 60 часов, практические – 484 часа. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студента составляет 448 часов.

На заочную форму получения образования отводится 130 аудиторных часов, из них лекции – 14 часов, практические – 116 часов.

Лекция 2

Тема 1.2.2 Влияние физической нагрузки на организм человека.

Физические упражнения – необходимый компонент в самосовершенствовании, как средство сохранения здоровья и работоспособности. Воздействие комплекса физических упражнений на организм улучшает его физическое состояние, деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Для чего нужны физические нагрузки современному человеку.

Человек, который долгое время находится без необходимых физических нагрузок, почувствует слабость, его органы становятся нетрудоспособными, организм человека истощается. Как мы знаем, что космонавты, которые долгое время находятся в невесомости, после возвращения на землю они не были в состоянии ходить или бегать. Это является причиной того, что, если человек долгое время не делает физические нагрузки, нервно-мышечный аппарат, который обеспечивает вертикальное положение тела и двигательную активность, теряет свои способности. Другие органы и системы тоже подвергаются опасности. Нарушения в работе организма, а именно разные виды болезней появляются непосредственно из-за нехватки необходимой физической нагрузки. Нарушение обмена веществ в организме происходит из-за гиподинамии, которая влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Затем

снижается иммунитет, увеличивается риск простудных или инфекционных заболеваний.

Влияние физических нагрузок различной направленности на организм человека.

Аэробные нагрузки (кардио-нагрузки) - благоприятно воздействуют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К аэробным нагрузкам относятся упражнения, выполняющиеся регулярно на протяжении достаточно длительного времени. Для того, чтобы получить положительные изменения в организме, необходимо заниматься аэробными нагрузками не менее 30-ти минут. К таким нагрузкам относятся — бег, ходьба на лыжах, велосипеде, плавание, гребля, и другие упражнения циклического характера.

Аэробные нагрузки помогают человеку усвоить кислород, увеличивают промежуток капиллярного русла, а у сосудов увеличивается прочность и

эластичность. Благодаря этим изменениям, работа сердца, непосредственно, становится более экономичной, уменьшается риск появления сердечно-сосудистых заболеваний. Также, регулярные, физические нагрузки препятствуют набору лишнего веса и появлению новых жировых отложений, так как аэробные нагрузки сжигают очень много калорий. Кроме того, легкие аэробные нагрузки помогают снимать стресс быстрее, чем любые лекарственные препараты, а частые физические упражнения на свежем воздухе, в любое время года, помогут вам выработать стойкий иммунитет к любым простудным заболеваниям.

Силовые нагрузки способствуют укреплению всех частей опорно-двигательного аппарата. Непосредственно, благодаря физическим нагрузкам, у человека формируется мышечный корсет, часто способствует формированию правильной осанки, она же создает благоприятные и удобные условия для деятельности внутренних органов. В процессе выполнения физических упражнений, укрепляются все мышцы плечевого пояса и ног, мы увеличиваем продолжительность активной жизни и способствуем замедлению процесса старения организма.

Упражнения направленные на растягивание помогают сохранить гибкость, и эластичность мышц и связок, что способствует защите от травм опорно-двигательный аппарат. Помимо этого, процедуры на растяжку и гибкость считаются хорошим методом возобновления, после физических нагрузок. Растягивая мышцы, мы даем сильный поток импульсов к отделу головного мозга, который отвечает за данную группу мышц, и активизируем ответный импульс, нацеленный на возобновление трудоспособности. Поэтому же принципу действует и в случае растягивания и скручивания позвоночника. Как известно, с позвоночника отходят нервные рецепторы почти на все внутренние органы, и процедуры на растягивание и скручивание позвоночника способствует нормализации деятельности организма в целом.

Что же происходит в организме под действием физических нагрузок.

Благодаря физическим нагрузкам активизируется деятельность всех систем организма. Первым делом, они влияют на работу опорно-

двигательного аппарата. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию.

Сердечно-сосудистая система – регулярная работа мышц способствует улучшению работы сердца, заставляет сердце работать активнее, увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов. Человек, который тренируется активно, может длительное время заниматься физическими упражнениями. Мышцы получают больше крови, и скорость тока крови повышается. Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Также кровь в легких более насыщенная кислородом. Количество сокращений у тренированных людей меньше и пульс реже, что способствует отдыху сердечной мышцы. Работа сердечно-сосудистой системы благодаря занятию физической культурой и спортом становится активнее и лучше регулируется нервной системой.

Нервная система – физические упражнения активизируют нервные процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы. Процесс торможения легче переходит в процесс возбуждения. Люди, которые длительное время занимаются физическими упражнениями, имеют нервную систему, легко адаптируемую к новым нагрузкам и способствующую работе опорно-двигательного аппарата. Заметно улучшается дыхание, так как при нагрузке мы употребляем больше кислорода, что делает дыхание частым и глубоким.

У людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, улучшается состав крови. Под воздействием физических нагрузок в крови увеличивается количество эритроцитов и лимфоцитов, в результате которых увеличиваются защитные функции в организме, укрепляя иммунитет. "Улучшается работа почек, и нормализуется количество сахара в крови".

Физические нагрузки хорошо влияют и на поддержание правильной красивой осанки. Опорно-двигательный аппарат значительно улучшается: кости, связки и сухожилия становятся прочнее. Регулярные тренировки положительно влияют на развитие в детском и подростковом возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность и красоту. Физические упражнения, такие как плавание и гимнастика, способствуют исправлению осанки.

Давайте рассмотрим, как влияют на организм человека физические нагрузки различной направленности.

Роль физических нагрузок для организма человека переоценить трудно. Их влияние на качество и продолжительность существования настолько огромно, что можно уверенно говорить про их необходимость. Очень приятно констатировать факт, что процент людей, которые это осознают и понимают, каждый день увеличивается, о чём свидетельствует увеличивающийся интерес к занятиям спортом и активному отдыху.

Влияние физических нагрузок на мышцы

Под влиянием физических нагрузок мышцы крепнут, становятся более сильными, увеличиваются в размерах.

Всякая деятельность, в том числе и мышечная, всегда сопровождается интенсивностью обменных процессов во много раз.

Ученые подсчитали, что в мышце, находящейся в покое, насчитывается от 30 до 80 сосудов-капилляров на площади 1 квадратный миллиметр. А при выполнении физической работы число этих нитевидных кровеносных сосудов увеличивается в 100 раз. Более того, каждый капилляр сам в 2 раза увеличивается в своем диаметре. Во много раз при этом возрастает и насыщение крови кислородом. В покое человек поглощает за минуту 5–8 литров воздуха, из которых в кровь поступает 150–200 кубических сантиметров кислорода. Во время физической работы человек вдыхает за минуту 40–100 литров воздуха, а в кровь поступает до 3–5 литров кислорода. Это в 20–40 раз больше, чем в спокойном состоянии. Улучшается питание кислородом, конечно, не только мышц, но и всего организма.

Таким образом, под влиянием физических нагрузок сила мышц увеличивается.

При правильном чередовании работы и отдыха переутомления не наступает, работоспособность сохраняется дольше. Иначе говоря, рабочие возможности (потенциалы) мышцы увеличиваются. Если такая работа повторяется регулярно (что бывает во время тренировок) и длительно, часть энергетических веществ затрачивается на увеличение объема и другие изменения мышечных волокон.

Так, у тяжелоатлетов, борцов поднятие тяжестей, борьба увеличивают массу и силу мышц. У фигуристов, гимнастов увеличение массы мышц меньше, зато мышцы приспособляются к работе, требующей ловкости и точности. Мышцы ног стайера, например, «умеют» выполнять работу, требующую умеренной силы, но продолжающуюся многие часы.

Влияние физических нагрузок на организм проявляется в следующем:

- увеличивается сила мышц;
 - улучшается состояние сердечно-сосудистой системы;
 - нормализуется дыхание;
 - снижается риск многих болезней;
 - улучшается фигура тела человека;
 - уменьшается лишний вес;
 - появляется чувство легкости, быстроты и молодости;
- затратой энергии, энергетических веществ.
- улучшает обмен веществ.

Влияние отсутствия физических нагрузок на организм

Но вот человек бросил тренироваться. Прекращается рост его мышц, они слабеют, начинается своеобразный процесс перерождения. Спортсмены, которые перестают заниматься спортом, обычно толстеют: их мышцы, не получающие прежней нагрузки, зарастают жиром. Даже походка изменяется – перестает быть легкой, пружинистой, свободной.

А вот что происходит, когда мышцы ног или рук вынуждены длительное время быть в неподвижном состоянии, например при переломах костей когда на поврежденную конечность накладывают гипсовую повязку, при поражении двигательных нервов. В таких случаях, если человек лежит без движения много недель, месяцев, а то и лет, мышцы конечности уменьшаются в размерах, как говорят, «высыхают». Такой процесс обратного развития, резкого похудения, уменьшения размера органа, носит название атрофии, она наступает в результате бездеятельности, неподвижности. Что-то подобное происходит и при малоподвижном образе жизни, например, когда человек очень часто и долго работает за компьютером. Этот процесс происходит значительно медленнее и зачастую не доходит до своей критической фазы. Но изменения внешне очень даже заметны.

Лекция 3

Тема 3.1.1 История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги. Понятия «йога» и «хатха-йога».

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

ЧТО ТАКОЕ ХАТХА-ЙОГА

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

Все три части необходимо развивать совместно, поскольку ни одна невозможна без двух других. Нельзя осваивать управление сознанием не приняв определенной позы и не прибегая к дыханию, и точно так же

невозможно дышать или принимать какую-либо позу без наличия сознания. Наша главная цель – направлять сознание в равной степени во всей части нашего тела, то есть наиболее полно одушевить наше тело. Тем самым мы получаем возможность управлять положительной и отрицательной энергией. Вместе с выполнением упражнений мы познаем силу сознания. Мы даже обретаем способность по собственному желанию создавать потоки энергии и простой концентрацией мысли направлять их в любую точку тела.

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

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

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

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

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

Пранаямы и урегулирование дыхания приносят много пользы:

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

- Помогают сосредоточиться и блокировать чужие негативные мысли. Это состояние остается с нами в течение всего дня.

Существует множество пранаям. И все они основаны на дыхании через нос. Ноздри действуют подобно фильтрам, очищающим воздух. Проходя через нос, вдыхаемый воздух становится более теплым и влажным и поэтому менее жестко действует на тело. Вдыхая и выдыхая через нос, вы способствуете установлению «связей» внутри вашего тела – на межклеточном уровне. Это поможет вам дышать осознано, выведет вас на новый уровень сознания, укрепит связь между разумом и эмоциями.

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

Упражнения следует начинать и заканчивать релаксацией.

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

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

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

Не забывайте о дыхании при выполнении поз. От дыхания целиком и полностью зависит эффективность позы. Если в какой день вы не сможете

выполнить ту или иную позу, то, прежде всего, чем отказываться от нее, проверьте, правильно вы дышите. Возможно, вы просто задерживаете дыхание, затрудняя тем самым выполнение позы.

При любой возможности старайтесь полностью раскрыться и освободиться. Раскройте свое сердце и разум. Полностью отрешитесь от себя, особенно когда удерживаете позу, и тогда вы в полной мере ощутите красоту, доброту и изящество йоги. Это поможет вам избавиться от того, что причиняет вам дискомфорт.

Лекция 4

Тема 3.2.2 Базовые направления хатха-йоги.

Основные направления хатха-йоги

Аштанга-виньяса йога

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

Йога Айенгара

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

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

Шивананда йога

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

Йога-терапия

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

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ

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

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

Брюшное дыхание

Выполнение: стоя, сидя или лежа. Сознание направлено в область пупка. Во время выдоха мы втягиваем стенку живота. Затем делаем медленный вдох через нос, расслабляя диафрагму; стенка живота выгибается вперед, а нижняя часть легких наполняется воздухом. *Выдох:* как можно больше втянуть живот, с силой выпуская воздух из легких через нос. При брюшном дыхании воздухом наполняются только нижние доли легких, и таким образом волнообразное движение делает только живот, а грудь остается неподвижной.

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

Среднее дыхание

Выполнение: стоя, сидя или лежа. Сознание направляется в ребра. После выдоха следует медленный вдох через нос, при этом ребра расширяются в обе стороны. Во время *выдоха* ребра сжимаются, с силой

выпуская воздух через нос. При среднем дыхании воздухом наполняется средняя часть легких, а живот и плечи остаются неподвижными.

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

Верхнее дыхание

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

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

Полноценное йогическое дыхание

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

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

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

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

Лекция 5

Тема 3.7.1 Составление рациона питания при занятиях хатха-йогой.

Рациональное питание и гигиена.

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

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

Лекция 6

Тема 4.1.1 История возникновения и развития оздоровительной системы Пилатес. Философские основы оздоровительной системы Пилатес.

Пилатес — это система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом .

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

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

Преимущество Пилатеса:

- развивает каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, скорость
- повышает осознание физической формы тела
- улучшает контроль над телом
- учит правильной активации мышц
- корректирует осанку
- улучшает работу внутренних органов

- усиливает обменные процессы в организме
- фокусируется на правильном дыхании
- помогает в расслаблении и снятии напряжения
- подходит женщинам во время беременности
- помогает достичь внутренней гармонии посредством здорового тела.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные принципы пилатеса

Дыхание — функция организма, производимая произвольно и бессознательно. Метод Пилатеса использует «глубокое дыхание». Глубокое дыхание является важной частью упражнений пилатес. Такое дыхание инициируется в области живота. Большинство людей при вдохе расширяют верхнюю часть грудной клетки. Такой вид дыхания называют грудным. Дыхание в пилатесе не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот. Дыхание пилатес концентрируется на заполнении нижней части лёгких. При таком дыхании возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

Концентрация включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом

и сознанием. Задача пилатеса — обеспечить их взаимодействие и совместную работу, то есть установить связь между телом и сознанием.

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

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

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

Плавность. Грация при выполнении этого курса упражнений рождается тогда, когда одно движение плавно соединяется со следующим. Каждое движение или упражнение имеет определённую точку начала и завершения. Вашей задачей является сделать эти точки неразличимыми в единой целостности занятия. Каждое упражнение ведёт к следующему. Движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.

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

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

Лекция 7

Тема 5.1.1 Цель и задачи применения упражнений системы Калланетик.

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

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

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

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

С помощью калланетик (каланетик) вы можете:

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

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

Лекция 8

Тема 5.3.1 Цель и задачи применения упражнений системы бодифлекс

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

Результаты тренировок по методике Бодифлекс:

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

Советы при выполнении упражнений.

Всегда вдыхайте через нос и выдыхайте через рот.

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

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

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

Лекция 9

Тема 6.1.1 История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи.

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

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

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

Сначала К.Купер в своей системе оздоровительных занятий предлагал только циклические виды спорта, но вскоре он расширил диапазон применяемых средств и наряду с другими включил в нее гимнастическую аэробику. В то время, как джаз-гимнастика охватывает Европу, в Америке бурно развивается направление под названием "аэробические танцы". Известные актрисы Джейн Фонда, Синди Ром, Марлен Шарель и другие ведут телевизионные аэробические программы. Их высокое актерское мастерство и двигательная культура способствуют популяризации танцевальной аэробики. В конце 80-х годов и в начале 90-х появляются новые виды аэробики, такие как степ, слайд, резист-а-бол, аква-аэробика и другие.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившимся в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки. Разнообразие и постоянное обновление программ для

достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяет аэробике на протяжении двух десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры. Использовать ее для подготовки спортсменов различных специализаций и выделить в самостоятельный вид спорта - спортивную аэробику.

Цель оздоровительной аэробики:

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

Задачи:

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

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

2. Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся

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

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

3. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой.

Профилактика травматизма при занятиях аэробикой.

Аэробными упражнениями не следует заниматься:

– при любом инфекционном заболевании;

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

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

Лекция 10

Тема 6.2.1 Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики. Классификация оздоровительной 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.

Название здесь подсказывает смысл и цели занятия оздоровительной аэробикой – для улучшения самочувствия и здоровья человека. Она представляет собой одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.

Существует классификация оздоровительной аэробики, учитывающая возраст и уровень подготовки:

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

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

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

Выделяют такие разновидности оздоровительной аэробики:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

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

- 2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);
- 3) программы смешанного типа (аэробоксинг, каратэбика, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

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

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

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

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

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

ПРИКЛАДНАЯ АЭРОБИКА

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

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

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

На крупных производствах с длинным конвейерным циклом новых работников готовят к выполнению определенных операций заранее, используя специальные аэробные упражнения, способствующие развитию быстроты и точности работы рук, пальцев, а также органов зрения, реакцию, выносливость, психологическую устойчивость и т.д.

Прикладная аэробика используется в качестве дополнительного средства подготовки спортсменов (например, аэробоксинг), в производственной гимнастике, лечебной физкультуре (кардиофанк), в различных рекреационных мероприятиях типа шоу-программ, групп поддержки спортсменов, черлидинга и т.п.

Основы прикладной аэробики заимствованы из системы оздоровительных занятий.

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

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

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

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

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

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Она возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Спортивная аэробика – это вид спорта, официально признанный в 1995 году, когда была избрана

Международная федерация аэробики. В 2006 году в Сан-Диего (США) проведен первый чемпионат мира по спортивной аэробике.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Построение занятий оздоровительной аэробикой

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

Текстовый материал лекции.

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

Подъем колена (Knee lift, Knee up).

Мах (Kick).

Low kick .

Выпад (Lunge).

Шаг (March).

Бег (Jog).

Joging

Скип (Skip, Flick, Kick).

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

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

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

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

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

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

В основной части урока необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей различных систем организма.
3. Повышения расхода калорий при выполнении дыхательных упражнений.

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

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

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

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

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

В аэробном блоке выделяют несколько составляющих. Это так называемая «аэробная разминка» продолжительностью 3-10 минут, в которой выполняют базовые элементы средней интенсивности. Затем — «аэробный пик» продолжительностью 10-20 минут с наибольшей кардионагрузкой. Основными средствами являются бег, прыжки, махи и прочие элементы «аэробной хореографии» высокой интенсивности. Последний фрагмент аэробного блока-это первая «аэробная заминка», его продолжительность 2-5 минут. Основная задача — постепенное снижение физической нагрузки. Для ее решения используются базовые шаги, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками.

Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники:

1. Низкая интенсивность характеризуется выполнением малоамплитудных движений с небольшим сопротивлением при использовании сверхнизкой

ударной нагрузки. ЧСС рабочая = 60-74\% ЧСС максимальной (120-148 уд./мин).

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

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

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

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

Выделяют несколько разновидностей силового блока:

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

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

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить ЧСС до уровня близкого к норме. Заключительная часть урока включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении стоя, лёжа, сидя на полу (в партере). Программу упражнений на гибкость следует строить со сбалансированной нагрузкой на все суставы. Особое внимание обращается на растягивание мышц, участвующих в предыдущей работе: икроножная, камбаловидная мышца, четырёхглавая мышца бедра и мышцы разгибатели бедра.

Не следует забывать об упражнениях на расслабление. Движения с расслаблением используются как в действиях руками, туловищем, так и в крупных элементах движения (например, в наклонах). Неумение расслабляться, излишняя скованность является, прежде всего, признаком

плохой координации движений. С физиологической точки зрения конкретными причинами этого могут быть тоническая напряжённость, недостаточная скорость расслабления мышц. Различного рода потряхивания руками, ногами также способствуют расслаблению и более быстрому восстановлению после физической нагрузки.

Лекция 11

Тема 7.1.1 Основные этапы развития бильярдного спорта

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

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

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

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

Вассалы, стремясь угодить своим хозяевам, всячески им подражали, в т.ч. и в увлечении бильярдом, а для некоторых из них игра способствовала карьере, как например, Мишелю Шамильяру, служившему при дворе короля Франции Людовика XIV. Предприимчивый придворный, овладевший игрой в совершенстве и прославившийся лучшим игроком страны, стал постоянным партнером короля. Шамильяр периодически поддавался Людовику, и тот, имевший благодушное расположение духа после выигрыша, говаривал о том, что, не являясь «профессором бильярда» все же превосходно владеет кием. Впоследствии Шамильяр из писарей был превращен в контролера финансов,

а еще позже стал военным министром Франции. Примерно в это же время в Лионе француз Этьен Лиазон издает первый свод правил игры на бильярде.

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

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

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

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

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

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

Лекция 12

Тема 4.1. Правила безопасного поведения в бильярдном спорте

Виды дисциплинарного воздействия и сфера их применения:

1. Замечание, которое может быть объявлено в случае:
 - незначительного легко устранимого нарушения правил поведения соревнований;
 - незначительного, легко устранимого нарушения Положения о соревновании;
 - незначительного, легко устранимого нарушения формы одежды;
 - другого нарушения, которое главный судья соревнований посчитает незначительным.
2. Предупреждение, которое может быть объявлено в случаях:
 - грубого нарушения правил поведения соревнований;
 - грубого нарушения Положения о соревновании;
 - несоблюдения требований безопасности во время участия в спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных сооружениях;
 - неумышленного отказа благодарить рукопожатием перед началом встречи и после окончания встречи соперника и судей, проводивших встречу;
 - компрометации статуса спортсмена в целом, при общении с болельщиками или в их присутствии, в местах массового скопления людей, на спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - вступление в спор с судьей и соперником;
 - касание бильярдных шаров руками (за исключением разрешенных Правилами игры в пирамиду) во время встречи, в случае, когда встречу судит судья и стола;
3. Поражение в партии, которое может быть объявлено в случаях:
 - проявления негативных эмоций в виде преднамеренного нанесения ударов (чем-либо) по оборудованию (столу, сукну, шару, кию, ограждению и т.д.), а также по спортивному и личному имуществу;
 - устранимого нарушения спортивной формы одежды (если на устранение нарушения потребуется более 15 минут игрового времени);
 - уход с игровой площадки без разрешения судьи у стола;
 - начало встречи без судьи у стола (если было объявлено, что встречу судит судья);
 - опоздание с перерыва, взятого во время встречи (длительность перерыва устанавливается и фиксируется судьей у стола);
 - повторно совершенного нарушения.
4. Поражение во встрече, которое может быть объявлено в случаях:
 - неуважительного действия выражениями или жестами, громкими возгласами или комментариями к игре (бросанием кия, шара и т.п.), по отношению к зрителям, соперникам, официальным лицам;
 - ведения игры не в полную силу, допуская умышленный проигрыш отдельных шаров или партий (процедуру выявления умысла

определяет Главный судья соревнований, исходя из обстоятельств встречи);

- опоздания на встречу (свыше 15 минут);
- повторного совершения нарушения.

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

- преднамеренного повреждения бильярдного оборудования, а также порчи имущества спортсооружения (клуба), личного имущества;
- демонстративного, умышленного отказа благодарить рукопожатием перед началом встречи или после окончания встречи соперника и судей, проводивших встречу;
- преднамеренного устройства помех (любыми своими действиями) проведению других встреч;
- прием любых запрещённых средств (любых наркотических, анаболических, сильнодействующих или стимулирующих медицинские препараты, пищевых добавок и т.д.);
- неявка на награждение без уважительной причины;
- повторного совершения дисциплинарного проступка, за который уже имелось наказание;
- умышленный отказ спортсмена выполнять требования организатора соревнований.

Лекция 13

Тема 8.1 Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры

Руководящей идеей, приведшей к возникновению шейпинга, является:

1 создание эффективной системы воздействия, которая могла бы использоваться не только для физического развития, оздоровления, совершенствования двигательной функции человека, но и решала бы такие социально и психологически важные задачи как коррекция фигуры, осанки,

2 совершенствование координации движения, т.е. изменений результатов деятельности субъекта в зависимости от человеческого окружения, а также ощущений и самооценки человека в современном обществе.

В качестве главного конструктивного средства воздействия в основу системы шейпинга были положены преимущественно гимнастические упражнения силовой направленности локального и общего назначения, применяемые в соответствии с принципом их строгой регламентации. Часть задач, решаемых в системе шейпинга, решается также за счет использования вспомогательных средств, не исключающих спецпитание, аксессуары и др.

На основе реально сложившейся в настоящее время теории, методики и практики шейпинга наиболее адекватно следующее его определение: шейпинг - суть система развивающих занятий, поддержанная современными

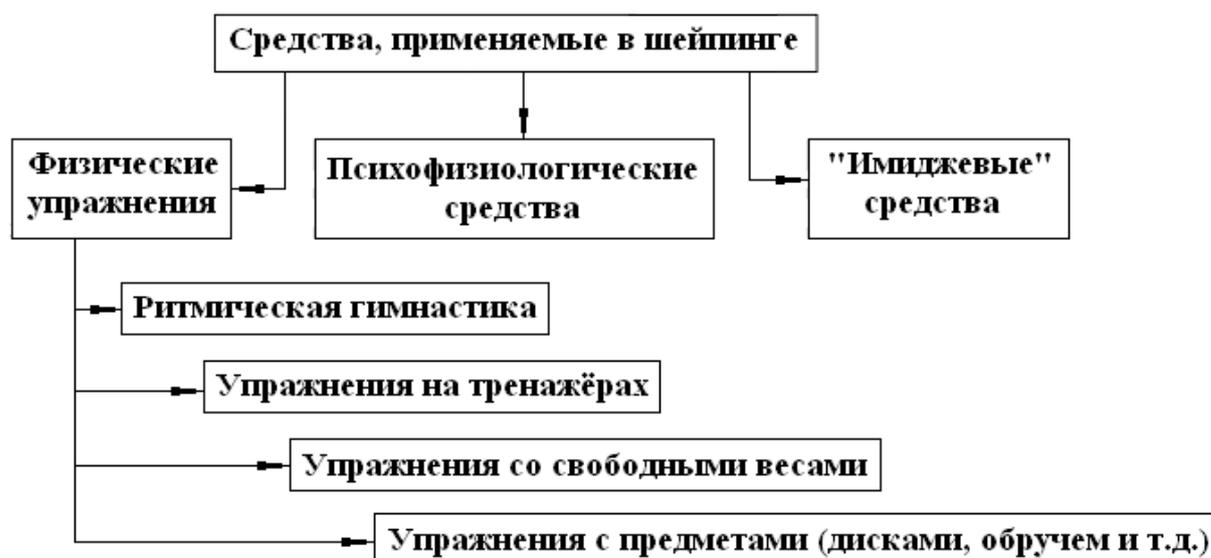
компьютерными технологиями и направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование человека, создание имиджа современного человека, прежде всего – элегантной женщины; это система, использующая гимнастические, танцевальные упражнения и ориентированная на занимающихся всех возрастов и физических возможностей.

В настоящее время практикуется ряд направлений шейпинга: «шейпинг-классик», «шейпинг-хореография», «шейпинг-терапия», «синхро-технология», «шейпинг-про», шейпинг-программа «Вечно молодые», «шейпинг-стиль», «шейпинг тонких тел», «шейпинг-юни», шейпинг для подростков. Принципиальным в системе шейпинга является идентификация соматотипа в целом, а также частных морфофункциональных особенностей занимающихся. В этой связи в рамках системы шейпинга были разработаны математические параметры шейпинг-моделей, созданные с учетом: состава тела, распределения подкожного жира в четырнадцать точек тела, развития мышечного компонента в четырех зонах тела, обхватных размеров шеи, груди, талии, бедра, голени и их пропорции. К основным принципам оздоровительной тренировки в рамках шейпинга относятся: принцип доступности, принцип «не навреди», принцип биологической целесообразности, программно-целевой принцип, принципы индивидуализации, организации биоритмической структуры движений, половых и возрастных различий, гармонизации системы ценностных ориентаций человека, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека, интеграции, красоты и эстетической целесообразности.

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

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

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



Шейпинг-питание

При занятиях шейпингом очень важно правильное питание.

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

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

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

Шейпинг делится на два вида занятий - анаболический и катаболический. Анаболический направлен на увеличение мышечной массы и ее укрепление. Катаболический - на снижение мышечной массы и избавление от лишнего веса. Соответственно и режим питания для каждого вида будет различен. Если Вы решили набрать мышечную массу и сделать мышцы более упругими, то есть выбрали анаболическую тренировку,

употребляйте белок за час до тренировки. Значительное количество белка содержится в мясе, но не стоит им злоупотреблять. Употребляйте в пищу другие виды белка (бобовые культуры, крупы, творог, сыр, яйца и далее). Следует заметить, что красная фасоль является лидером по проценту белка среди другой растительной пищи. Всего 3 столовых ложки этого продукта заменяют суточную норму мяса. А вместо куриных яиц рекомендуется применять в пищу перепелиные, так как в них содержится большее количество полезных микроэлементов, а также употребление их в сыром виде безопасно, в отличие от куриных, поскольку они не являются переносчиками заболеваний. Но все же лучше использовать в питании вареный белок, вследствие того, что он лучше усваивается.

Если же Вы решили бороться с излишним весом и отдали предпочтение катаболической тренировке, то главное не употреблять сахар. А также стоит отказаться от молочных продуктов. Хотя в виде исключения можно употребить нежирный кефир, нежирный йогурт или обезжиренный творог.

Считается, что употребление жидкости во время тренировок не благотворно влияет на здоровье и результат. Но шейпинг-инструкторы настоятельно рекомендуют употреблять во время тренировок минеральную или охлажденную кипяченую воду, но ни в коем случае не сладкий чай и не сок.

Организму необходима жидкость, но не стоит ей злоупотреблять. Пейте, только если этого действительно хочется.

Лекция 14

Тема 9.1 Общие основы теории бодибилдинга

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

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

Золотые упражнения Боба Гофмана

I ГРУППА

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

Часто встречающиеся выражения в литературе: Снаряды / железо:

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

Упражнения:

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

Мышцы:

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

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

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

Также желательно, чтобы зал был по возможности, просторным – достаточно проблематично тренироваться, когда все загромождено, и к очередному тренажеру или стойке надо подходить бочком или через что-нибудь перелазить. Поэтому важно, чтобы площадь спортивного зала соответствовала количеству имеющегося в нем оборудования. Негласное

требование к площади помещения – это 2 квадратных метра на каждый тренажер. Причем это – минимум, если будет больше – это только плюс.

Еще одним весомым плюсом для любого тренажерного зала будет наличие в нём зеркал. Отражение всегда поможет нам оценить себя и свои достижения со стороны, проконтролировать правильность техники движений и так далее.

Еще одним весомым требованием к помещению для тренировок на наш взгляд является наличие хорошей (позитивно мотивирующей) музыки. Правильный ритм настроит вас на нужный лад, позволит сосредоточиться на тренинге и отстраниться от всего постороннего, придаст вам дополнительной энергии, и, возможно, в одном из подходов вы сможете выдавить из себя еще один лишний повтор именно благодаря музыке.

Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.

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

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

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

Лекция 15

Тема 9.2 Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью

Подготовительная часть (разминка)

Проводится в начале учебно-тренировочного занятия, перед выполнением основного объёма нагрузки. Основная задача подготовительной части состоит в психофизической разминке спортсмена и подготовке его организма к выполнению тренировочной нагрузки запланированной в рамках основной части занятия. Содержание и продолжительность подготовительной части может различаться в зависимости от квалификации спортсмена и его специализации. Можно лишь сказать, что с ростом квалификации происходит увеличение времени разминки. Подготовительная часть в обязательном порядке включает в себя общую разминку, в состав которой может входить аэробная нагрузка низкой

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

Основная часть

Представляет тренировку, в рамках которой решаются задачи тренировочного процесса и организм получает основную долю нагрузки. По содержанию, представляет совокупность упражнений с отягощениями на различные мышечные группы, каждое из которых выполняется несколько подходов. Разновидность упражнений и порядок их чередования, вес отягощения, число повторов и подходов, продолжительность интервалов отдыха, характер мышечной работы определяются текущими задачами поставленными, в рамках силовой подготовки и зависят от индивидуальных, возрастных особенностей организма спортсмена, его квалификации и спортивной специализации.

Помимо собственно тренировочных подходов, в рамках основной части могут применяться разминочные подходы, перед выполнением основной нагрузки в тяжёлых базовых упражнениях со значительным весом. К таким упражнениям относятся различные варианты жимов, тяг, наклонов, приседаний. В данном случае, перед началом работы с основным тренировочным весом, спортсмен сначала выполняет от 1 до 3-4 подходов с меньшим весом и большим числом повторов, причём в каждом следующем подходе применяется более тяжёлый вес. Делается это для того, чтобы постепенно подготовить опорно-двигательный аппарат спортсмена к работе с тяжёлым весом и уменьшить вероятность получения травмы.

Разминочные подходы применяются независимо от того каким по счёту выполняется базовое упражнение. Определение оптимального веса отягощения в разминочных и основных подходах осуществляется либо на основе индивидуального подхода, либо с применением специальных

расчётных таблиц или специального весового калькулятора. Продолжительность основной части в зависимости от квалификации и специализации спортсмена составляет 1-2 часа. Следует заметить, что максимальная продолжительность основной части не должна превышать 2 часа (для новичков 1 часа), при выходе за данные временные рамки сильно снижается эффективность тренировки и возрастает риск переутомления даже для высококвалифицированных спортсменов.

Заключительная часть (заминка)

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

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

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

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

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

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

Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой

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

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

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

Лекция 15

Тема 9.7 Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры

Начальные периоды обучения в бодибилдинге.

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

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

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

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

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

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

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

Принцип "ОТКАЗ"

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

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

"Форсированные повторения"

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

Принцип "прогрессивной сверхнагрузки".

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

Принцип "читинга".

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

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

Принцип "пикового сокращения".

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

Принцип "прогрессивной сверхнагрузки".

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

Принцип "приоритета".

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

VI. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

6.1 Содержание учебного материала к практическим занятиям

6.1.1 Практические занятия

План практического занятия № 1

Тема. Правила техники безопасности на занятиях.

Вопросы:

- 1 Техника безопасности на занятиях в зале
- 2 Техника безопасности на занятиях на улице
- 3 Санитарно-гигиенические требования
- 4 Спортивно-техническое оснащение мест занятий

План практического занятия № 2

Тема. Виды оздоровительной физической культуры

Вопросы:

- 1 Понятие оздоровительной физической культуры.
- 2 Перечислить и кратко описать виды оздоровительной физической культуры.
- 3 Наполняемость групп

План практического занятия № 3

Тема. Методы обучения ориентированию

Вопросы:

1. Определение понятий ориентирование на местности и туризм.
2. История возникновения и развития ориентирования как вида физической нагрузки и составляющая туризма.
3. Цели и задачи
4. Противопоказания к занятиям туризмом и ориентированием

План практического занятия № 4

Тема. Теория ориентирования (знаки топографии, карта, компас)

Вопросы:

1. Изучение и усвоение знаков топографии.
 2. Понятия «масштаб, азимут, магнитный меридиан» и другие необходимые определения в процессе обучения ориентированию на местности.
 3. Ориентирование карты по компасу.
 4. Выбор пути движения до объекта.
- .

План практического занятия № 5

Тема. Изучение знаков топографии карт для спортивного ориентирования

Вопросы:

1. Виды ориентирования.
2. Характеристика основных видов спортивного ориентирования: бегом, лыжное, на велосипедах.
3. Топографическая и спортивные карты, их различия
4. Планирование физической нагрузки в тренировочном процессе.
5. Средства и методы восстановления.

План практического занятия № 6

Тема. **Техника выполнения приемов ориентирования на местности**

Вопросы:

1. Техника ориентирования карты по компасу и без средств ориентирования.
2. Определение точки местонахождения.
3. Выбор направления движения.

План практического занятия № 7

Тема. **Технические приемы ориентирования по линейным ориентирам**

Вопросы:

1. Ориентирование по дорогам.
2. Ориентирование по искусственным сооружениям
3. Выбор пути движения до объекта.
4. Изучение и усвоение знаков топографии путем сравнения объектов на местности с топографической картой

План практического занятия № 8

Тема. **Методика проведения занятий по ориентированию с детьми.**

Вопросы:

1. Обучение детей знакам топографии.
2. Технические приемы в ориентировании.
3. Организация соревнований для детских групп.

План практического занятия № 9

Тема. **Техника безопасности на занятиях ориентированием на местности**

Вопросы:

1. Специальная физическая подготовка.
2. Разминка в ориентировании.
3. Специальные защитные средства.

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

План практического занятия № 10

Тема. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию

Вопросы:

1. Выбор местности.
2. Подготовка карт.
3. Планирование дистанций.
4. Организация лагеря соревнований.
5. Постановка дистанции на местности.

План практического занятия № 11

Тема. Ориентирование в заданном направлении

Вопросы:

1. Техническая подготовка: выбор пути до объекта.
2. Тактические приемы ориентирования по карте с компасом и без него.
3. Подготовка туристского похода как система мероприятий

План практического занятия № 12

Тема. Ориентирование по выбору.

Вопросы:

Обучение специальным знакам топографии: изучение сравнением с объектами на местности

План практического занятия № 13

Тема. Планирование дистанций для проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Вопросы:

1. Положение о соревнованиях по ориентированию
2. Планирование дистанций для проведения соревнований по спортивному ориентированию.

План практического занятия № 14

Тема. Направления для углубленного изучения хатха-йоги.

Вопросы:

- 1 дыхательные упражнения;
- 2 упражнения в движении;
- 3 статические позы;
- 4 релаксационные и медитационные упражнения;
- 5 упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).

План практического занятия № 15

Тема. Техника выполнения дыхательных упражнений в статическом и динамическом двигательных режимах.

Вопросы:

1. Общая характеристика выполнения дыхательных упражнений
2. Техника выполнения дыхательных упражнений в статическом двигательном режиме.
3. Техника выполнения дыхательных упражнений в динамическом двигательном режиме.

План практического занятия № 16

Тема. Техника выполнения упражнений хатха-йоги в движении.

Вопросы:

1. Техника выполнения упражнений хатха-йоги в движении
2. Составление комплексов упражнений хатха-йоги в движении

План практического занятия № 17

Тема. Техника выполнения статических поз. Классификация статических поз хатха-йоги.

Вопросы:

1. Техника выполнения статических поз.
2. Классификация статических поз хатха-йоги.
3. Составление комплексов статических поз

План практического занятия № 18

Тема. Основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся

Вопросы:

1. Правила использования приемов концентрации и медитации.
2. Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой
3. Противопоказания к занятиям

План практического занятия № 19

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

Вопросы:

Особенности методики обучения статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений:

1. стоя,
2. сидя,
3. лежа,
4. Перевернутые (антиортостатические) позы

План практического занятия № 20

Тема. **Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме**

Вопросы:

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

План практического занятия № 21

Тема. Состав и сочетание средств хатха-йоги в организационной структуре занятий

Вопросы:

1. Подготовительная часть – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах.
2. Основная часть – комплексы упражнений в движении, статические и статодинамические упражнения;
3. Заключительная часть – упражнения для релаксации

План практического занятия № 22

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

Вопросы:

1. Абсолютные, общие и частные противопоказания к занятиям хатха-йогой.
2. Особенности выполнения перевернутых поз; упражнений, вызывающих натуживание.

План практического занятия № 23

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

Вопросы:

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

План практического занятия № 24

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

Вопросы:

1. Правила оформления плана-конспекта занятия.
2. Гимнастическая терминология, применяемая при описании упражнений хатха-йоги
3. Структура занятия хатха-йоги

План практического занятия № 25

Тема. **Оздоровительное действие упражнений системы Пилатес**

Вопросы:

1. Влияние силовых упражнений и упражнений на растягивание на организм человека
2. Использование новых направлений в оздоровительной системе Пилатес

План практического занятия № 26

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

Вопросы:

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

План практического занятия № 27

Тема. **Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес**

Вопросы:

1. Изучение и совершенствование техники выполнения базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес, изучение новых двигательных действий.

2. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы Пилатес.
3. Подбор и составление упражнений в отдельные модули

План практического занятия № 28

Тема. Структура и содержание занятий по Пилатесу

Вопросы:

1. Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия.
2. Проведение подготовительной и заключительной частей занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес.
3. Структура и содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей; преимущественное развитие гибкости; сопряженное развитие силовых способностей и гибкости.
4. Построение и проведение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.

План практического занятия № 29

Тема. Организация и проведение занятий по Пилатесу.

Вопросы:

1. Применение специального оборудования
2. Совершенствование техники выполнения модифицированных упражнений системы Пилатес в различных исходных положениях.

План практического занятия № 30

Тема. Организация и проведение занятий по Пилатесу

Вопросы:

1. Построение занятия в соответствии с поставленными задачами.
2. Способы усложнения базовых упражнений системы Пилатес
3. Использование на занятиях модифицированных упражнений

План практического занятия № 31

Тема. Планирование занятий по Пилатесу

Вопросы:

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

План практического занятия № 32

Тема. **Разновидности форм организации занятий по Пилатесу**

Вопросы:

1. «кардио-Пилатес»,
2. «силовой Пилатес»,
3. «вертикальный Пилатес»,
4. Пилатес с дополнительным оборудованием

План практического занятия № 33

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

Вопросы:

Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различным типом осанки:

1. круглая спина,
2. плоская спина,
3. кругло-вогнутая спина,
4. плоско-вогнутая спина,
5. ассиметричная осанка

План практического занятия № 34

Тема. **Особенности проведения занятий по системе Пилатес с различным контингентом занимающихся (6 час)**

Вопросы:

1. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение уровня гибкости и силы мышц.
2. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
3. Программирование фитнес-занятий. Составление алгоритма проведения занятий с оздоровительной направленностью.
4. Составление мини-комплексов для начального, среднего и повышенного уровня подготовленности занимающихся
5. Методические особенности обучения упражнениям. Ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес
6. Осуществление индивидуального подхода в процессе занятий Пилатесом

План практического занятия № 35

Тема. **Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик,**

Вопросы:

1. Программа силовых движений, направленных на коррекцию фигуры и оздоровление организма
2. Особенности содержания и методики проведения занятий по Калланетике.

План практического занятия № 36

Тема. Изучение базовых упражнений системы Калланетик

Вопросы:

Техника выполнения базовых упражнений системы калланетик:

- 1 разминочные,
- 2 для мышц брюшного пресса,
- 3 для мышц бедер и ягодиц,
- 4 для тазобедренных суставов,
- 5 стретчинг.

План практического занятия № 37

Тема. Изучение базовых упражнений системы бодифлекс

Вопросы:

1. Техника базовых упражнений системы бодифлекс
2. Техника выполнения упражнений на расслабление
3. Упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей.

План практического занятия № 38

Тема. Способы выполнения упражнений стретчинга.

Вопросы:

- 1 динамические
- 2 статические

План практического занятия № 39

Тема. Техника дыхания при выполнении упражнений, применяемых в бодифлексе.

Вопросы:

1. Виды дыхательных упражнений,
2. Этапы дыхания, используемые в бодифлексе.

План практического занятия № 40

Тема. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры

Вопросы:

1. Определение понятий:
 - «аэробный»,

- «аэробные упражнения»,
 - «аэробика»,
 - «оздоровительная аэробика».
2. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой.

План практического занятия № 41

Тема. Виды и разновидности оздоровительной аэробики. Структура занятий.

Вопросы:

1. Классификация оздоровительной аэробики
2. Разновидности оздоровительной аэробики.
3. Структура занятий оздоровительной аэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

План практического занятия № 42

Тема. Построение занятий оздоровительной аэробикой Содержание занятий оздоровительной аэробикой

Вопросы:

1. Базовые шаги оздоровительной аэробики.
2. Музыкальное сопровождение занятий.
3. Аэробные и силовые упражнения

План практического занятия № 43

Тема. Русский бильярд

Вопросы:

1. Особенности русского бильярда «Пирамида».
2. Правила игры «Свободная пирамида»,
3. «Динамичная пирамида»,
4. «Комбинированная пирамида».

План практического занятия № 44

Тема. Английский бильярд

Вопросы:

1. Особенности английского бильярда «Снукер».
2. Правила игры

План практического занятия № 45

Тема. Американский бильярд.

Вопросы:

1. Особенности американского бильярда «Пул».
2. Правила игры

План практического занятия № 46

Тема. **Технические приемы в бильярдном спорте**

Вопросы:

1. Подход, постановка корпуса, оптимальная хватка, кистевые упоры.
2. Способы устранения ошибок в игровой стойке и хватке.
3. Нахождение точки прицеливания. Нахождение линии останова битка.
4. Техника прицеливания в точку.
5. Отклонение битка от линии останова при различных ударах.

План практического занятия № 47

Тема. **Организация и проведение соревнований по бильярднему спорту**

Вопросы:

1. Организация турнира по бильярднему спорту.
2. Правила соревнований в бильярдном спорте
3. Особенности проведения соревнований по различным бильярдным играм

План практического занятия № 48

Тема. **Особенности питания при занятиях шейпингом**

Вопросы:

1. Шейпинг-питание
2. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
3. Энерготраты и режим питания при занятиях шейпингом.
4. Управление массой и составом тела

План практического занятия № 49

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

Вопросы:

1. Общие правила составления программ тренировки.
2. Индивидуализация программ.
3. Методика проведения занятий по шейпингу с разными возрастными группами населения

План практического занятия № 50

Тема. Основные требования к построению катаболической тренировки.

Вопросы:

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

План практического занятия № 51

Тема. Основные требования к построению анаболической тренировки.

Вопросы:

- 1 очередность областей воздействия в анаболической тренировке,
- 2 количество повторений,
- 3 количество подходов,
- 4 интервалы отдыха.

План практического занятия № 52

Тема. Составление комплексов упражнений, для развития силовых способностей,

Вопросы:

Включающих:

1. упражнения для сгибателей и разгибателей бедра,
2. мышц брюшного пресса,
3. сгибателей и разгибателей рук,
4. мышц груди, спины, икроножных мышц.

План практического занятия № 53

Тема. Проведение антропометрии.

Вопросы:

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

План практического занятия № 54

Тема. Измерение функционального состояния

Вопросы:

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

План практического занятия № 55

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

Вопросы:

Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие:

1. мышц бедра (приседания со штангой на плечах, жим ногами в тренажере);
2. двуглавой мышцы бедра (сгибание бедра на тренажере, тяга штанги на прямых ногах);
3. мышц голени (сокращение мышц голени на тренажере)

План практического занятия № 56

Тема. Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц спины

Вопросы:

1. подтягивание широким хватом,
2. тяга штанги в наклоне к поясу,
3. тяга Т-штанги,
4. тяга вертикального блока,
5. тяга горизонтального блока,
6. тяга обратным хватом

План практического занятия № 57

Тема. Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц груди

Вопросы:

1. жим штанги горизонтальный,
2. лежа на спине на наклонной скамье;
3. разведение рук с гантелями лежа;
4. жимы гантелей из положения лежа на спине на наклонной скамье

План практического занятия № 58

Тема. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп

Вопросы:

1. из положения лежа на животе на наклонной скамье;
2. кроссоверы;
3. отжимание на V-образных брусьях

План практического занятия № 59

Тема. Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие дельтовидных мышц

Вопросы:

1. жим штанги от груди;
2. жим штанги из-за головы;
3. жим гантелей сидя;
4. жим «Арнольда»;
5. разведение гантелей в стороны;
6. разведение гантелей стоя в наклоне;
7. отведение рук с блоком

План практического занятия № 60

Тема. Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц плеча (бицепс, трицепс):

Вопросы:

1. подъем штанги на бицепс;
2. сгибание рук с гантелями;
3. сгибание рук с блочным устройством;
4. сгибание рук в бицепс-машине;

План практического занятия № 61

Тема. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп

Вопросы:

1. разгибание рук в стойке на брусьях;
2. «французский» жим (лежа, стоя, сидя);
3. разгибание рук в блочном устройстве;
4. разгибание в наклоне (кикбэк)

План практического занятия № 62

Тема. Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц живота

Вопросы:

1. поднимание туловища из положения лежа;
2. укороченные подъемы туловища (сжигание);
3. «римский стульчик»;
4. «реверсированные» сжигания в блоке;
5. скручивание с гимнастической палкой;
6. подъем ног в стойке на локтях;
7. подъем ног в вися на перекладине

План практического занятия № 63

Тема. Упражнения на тренажерных устройствах

Вопросы:

1. жим ногами;
2. сгибание двуглавой мышцы бедра, разгибание бедра в тренажере;
3. тяга верхнего блока;
4. отведение руки в блочном устройстве для дельтовидной мышцы;
5. жим из-за головы в тренажере «Смит»;
6. «французский» жим в блочном устройстве сидя;
7. «протяжка» на трицепс в блочном устройстве;
8. подъем на бицепс

План практического занятия № 64

Тема. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп

Вопросы:

1. Изучение техники выполнения специальных упражнений, относящихся к односуставным упражнениям
2. Составление комплексов силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах

План практического занятия № 65

Тема. Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением.

Вопросы:

Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых способностей с использованием отягощений и тренажеров

План практического занятия № 66

Тема. Основные методы направленного развития собственно-силовых способностей

Вопросы:

1. метод «экстенсивного» воздействия,

2. метод «интенсивного» воздействия,
3. метод повторных усилий «до отказа»,
4. метод динамических усилий

План практического занятия № 67

Тема. Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие собственно-силовых способностей

Вопросы:

1. жим ногами;
2. становая тяга;
3. «армейский» жим;
4. подъем штанги на бицепс;
5. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с дополнительным отягощением;
6. сгибание разгибание туловища с дополнительным отягощением

План практического занятия № 68

Тема. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения (6 час)

Вопросы:

1. Базовый комплекс упражнений для детей;
2. Базовый комплекс упражнений для мужчин и женщин молодого и зрелого возраста.
3. Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с астениками.
4. Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с нормостениками.
5. Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с гиперстениками

План практического занятия № 69

Тема. Характеристика видов и содержание врачебно-педагогического контроля.

Вопросы:

1. Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом.
2. Противопоказания к занятиям бодибилдингом
3. Ведение дневника самоконтроля.

*План практического занятия № 70***Тема. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом***Вопросы:*

1. Антропометрические измерения, тесты, определяющие уровень развития функциональных систем и физической подготовленности спортсменов
2. Основные средства к подбору методик и тестов, применяемых для оценки двигательных способностей бодибилдеров

6. 2 Содержание учебного материала по управляемой самостоятельной работе студентов**1 семестр(6 час - практические)****УСРС 1.****Тема: Разновидности ориентирования на местности (2ч пр.)**

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

Изучить литературу и составить конспект лекций по перечисленным вопросам:

- 1 Ориентирование по карте.
- 2 Ориентирование по компасу.
- 3 Ориентирование по объектам естественного или искусственного происхождения.

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

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

Форма контроля – оценка выступления.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Предоставить презентацию по теме:

«Ориентирование карты по компасу и направление движения и азимут».

Форма контроля – демонстрация презентации.

УСРС 2**Тема: «Положение о соревнованиях по ориентированию». (4 часа)**

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 соревнований.
- 2 Руководство проведением соревнований.
- 3 Участвующие организации и участники
- 4 Порядок подачи заявок и допуска к соревнованиям.
- 5 Программа соревнований, условия проведения и определение результатов.
- 6 Награждение.
- 7 Финансирование.

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 о соревнованиях по ориентированию.

Форма контроля – реферат.

2 семестр (14 час. практические)

УСРС 3

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

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

Составить комплекс дыхательных упражнений и упражнений в движении.

Форма контроля – опрос.

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.

УСРС 4**Тема: Перевернутые (антиортостатические) позы (2пр.)**

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

Изучить литературу и составить конспект лекций по перечисленным вопросам:

- 1 Техника безопасности при выполнении перевернутых поз.
- 2 Польза перевернутых поз.

Форма контроля - опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений перевернутых поз.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений перевернутых поз и провести занятие на отделении.

Форма контроля – практическое выполнение.

УСРС 5**Тема: Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.(6 пр.)**

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

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

Форма контроля - опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс дыхательных упражнений хатха-йоги.

Форма контроля – проверка конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс дыхательных упражнений хатха-йоги.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

УСРС 6**Тема: Правила использования приемов концентрации и медитации.****Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой (4 пр.)**

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

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросу «Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой»

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросам:

1. Приемы концентрации.
2. Приемы медитации.

Форма контроля – проверка конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросу «Семь методов медитации в йоге».

Форма контроля – реферат.

3 семестр (бчас. практические)

УСРС 7

Тема: Воздействие занятий Пилатесом на функциональное состояние показателей физического развития и физической подготовленности организма человека. (2пр.)

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

Законспектировать ответы, используя рекомендуемую литературу, по теме:

«Перечислить системы организма, на которые воздействует занятия Пилатесом.»

Форма контроля – предоставить конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Объяснить понятия: «функциональное состояние», «показатель физического развития» и «физическая подготовленность»

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить контрольные упражнения (тесты) для определения физического развития.

Форма контроля – защита результатов учебных заданий.

УСРС 8

Тема: Особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес. Философские основы системы (4пр)

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

Перечислить 8 принципов системы Пилатес.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросам:

1. Объяснить особенности методики освоения системы Пилатес.
2. Охарактеризовать философские основы системы Пилатес.

Форма контроля – предоставить конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений Пилатес и провести на практическом занятии, поясняя ключевые моменты системы.

Форма контроля – оценка проведения.

4 семестр (4час. практические)

УСРС 9

Тема: Принципы выполнения упражнений системы Каланетик.(2 пр.)

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

Объяснить принципы выполнения базовых упражнений системы Каланетик.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений (по выбору).

Форма контроля – проверка конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить 3 комплекса упражнений (по выбору) и объяснить принципы выполнения упражнений.

Форма контроля – оценка выступления.

УСРС 10

Тема: Особенности содержания и методики проведения занятий по системе бодифлекс (2 пр)

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.

5 семест (2час лекц. 10 час практические)

УСРС 11

Тема: Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.(2 лек)

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

Законспектировать ответы, используя рекомендованную литературу по вопросу:

Воздействие упражнений аэробной направленности на организм.

Форма контроля – конспект лекции.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Законспектировать ответы, используя рекомендованную литературу по следующим вопросам:

1. Упражнения аэробной направленности.
2. Сила – одно из основных физических качеств.

Форма контроля – конспект лекции.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить мини-комплекс аэробных упражнений и объяснить их воздействие.

Форма контроля – оценка выступления.

УСРС12

Тема: Построение занятий по оздоровительной аэробике в зависимости от поставленных педагогических задач.(6 пр.)

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

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросу: «Педагогические задачи при проведении занятий по аэробике»

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросу: «Место аэробики среди других средств ОФК».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Объяснить организационно-методические направления в занятиях аэробикой:

1. Лечебно-реабилитационное.
2. Рекреативное.
3. Профилактическое.
4. Коррекционное.

Форма контроля – оценка выступления.

УСРС13

Тема: Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике (4пр.)

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

Перечислить танцевальные виды аэробики.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

1. Составить комплекс танцевальной аэробики (на выбор).
2. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

1. Составить комплекс танцевальной аэробики (на выбор).
2. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу.
3. Провести на отделении студентов.

Форма контроля – оценка выступления.

6 семестр (2 час лекц 22час практические)

УСРС 14

Тема: Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях бильярдным спортом (2 л)

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

1. Перечислить правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале.
2. Объяснить суть врачебного контроля и самоконтроля на занятиях бильярдным спортом.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить инструкцию «Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить «Правила техники безопасности при проведении спортивно-массовых соревнований»

Форма контроля – выступление перед аудиторией студентов.

УСРС 15

Тема: Английский бильярд. Особенности английского бильярда «Снукер». Правила игры (4 пр.)

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

Перечислить основные правила игры «Снукер».

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений с кием для подготовительной части занятия.

Форма контроля - конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений для обучения основным ударам в «Снукере».

Форма контроля – практическое выполнение.

УСРС 16

Тема: Питание при катаболической и анаболической тренировке (4 пр.)

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

Перечислить основные компоненты рационального питания.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить рацион питания на 3 дня при катаболической тренировке.

Форма контроля - конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить рацион питания на неделю при катаболической тренировке.

Составить рацион питания на неделю при анаболической тренировке.

Форма контроля – конспект.

УСРС 17**Тема: Этапы тренировки в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм) (4 пр.)**

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

Изучить литературу и составить краткий конспект на тему «Занятия шейпингом с оздоровительной направленностью».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить литературу и составить краткий конспект на темы:

1. Занятия шейпингом с оздоровительной направленностью.
2. Занятия шейпингом на этапе совершенствования форм.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений занятием шейпингом на этапе совершенствования форм.

Форма контроля - практическое выполнение.

УСРС 18**Тема: Основные движения при катаболической тренировке.****Составление комплексов упражнений при катаболической тренировке. (6 пр.)**

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

Изучить литературу и составить краткий конспект на тему: «Основные движения при катаболической тренировке».

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений при катаболической тренировке.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений при катаболической тренировке.

Форма контроля – практическое выполнение.

УСРС 19**Тема: Тестирование уровня развития физических качеств. (4 пр.)**

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

Перечислить физические качества.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить литературу и составить краткий конспект на тему: «Физические качества и способы их тестирования».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить перечень контрольных упражнений (тесты) для определения о развития физических качеств.

Форма контроля - защита результатов учебных заданий.

7 семестр (4час. лек. 16час. практические)

УСРС 20

Тема: Терминология в бодибилдинге (2 лек.)

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Термины в бодибилдинге, характеризующие физические упражнения»

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Термины в бодибилдинге, характеризующие питание»

Форма контроля - конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Изучить рекомендуемую литературу и составить глоссарий на тему: «Термины в бодибилдинге»

Форма контроля – реферат.

УСРС 21

Тема: Факторы, определяющие организацию тренировочного процесса.

Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение силы мышц (2 лек)

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Развитие силы мышц»

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение силы мышц»

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Факторы, определяющие организацию тренировочного процесса»

Форма контроля – конспект.

УСРС 22

Тема: Методики, применяемые в период подготовки к соревнованиям по бодибилдингу (4 пр.)

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Этапы подготовки к соревнованиям»

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Предсоревновательная диета».

Форма контроля - конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Подготовить компьютерную презентацию на тему «Общая оценка атлета во время соревнований по бодибилдингу».

Форма контроля – демонстрация презентации.

УСРС 23

Тема: Энерготраты и режим питания при занятиях оздоровительной физической культурой. Регуляция массы тела (4 пр.)

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Режим питания при занятиях оздоровительной физической культурой»

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Энерготраты при занятиях оздоровительной физической культурой».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить рацион питания при регуляции массы тела с указанием калорийности продуктов.

Форма контроля - реферат.

УСРС 24**Тема: Составление комплексов силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах (8 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.

Составление комплексов силовых упражнений:

1. со снарядами,
2. на тренажерных устройствах.

Форма контроля - практическое выполнение на отделении.

8 семестр (2 час лекц. 14 час практические)**УСРС 25****Тема: Специальные упражнения для отдельных мышечных групп (2 лек)**

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на темы:

- 1 Классификация специальных 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 Трапецевидных.

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.

УСРС 26**Тема: Упражнения на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей Методика направленного развития силовой выносливости (2 пр.)**

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Методика направленного развития силовой выносливости».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений на развитие и собственно-силовых способностей.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

УСРС 27**Тема: Комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки (4 пр.)**

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Станции и их расстановка в зале».

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений по методу круговой тренировки для 5 станций.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений по методу круговой тренировки для 7-9 станций с дозированием нагрузок.

Форма контроля – практическое выполнение.

УСРС 28**Тема: Базовый комплекс упражнений для лиц пожилого возраста (4пр.)**

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

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

1. Техника выполнения упражнений на основные группы мышц.
2. Восстановление после занятий в бодибилдинге.
3. Дозирование нагрузок.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить план-конспект занятия для лиц пожилого возраста. Цели каждой из частей занятия.

Форма контроля – предоставление плана – конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление плана – конспекта занятия и проведение основной части занятия. Упражнения в разминочной, основной, заключительной частях занятия. Принципы равномерности нагрузки на противоположные мышцы.

Форма контроля – оценка проведения.

УСРС 29

Тема: Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом. Противопоказания к занятиям бодибилдингом (4 пр.)

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 бодибилдингом.
- 2 Противопоказания к занятиям бодибилдингом.

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 бодибилдингом».

Форма контроля – предоставление плана – конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Разработать дневник самоконтроля бодибилдера.

Форма контроля – решение практико-ориентированных задач.

VII. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

7.1 Перечень заданий для текущего контроля знаний

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Средства ОФК» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

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

7.2 Требования текущего контроля знаний рейтинговой оценке умений и навыков

2 семестр

Рейтинговая контрольная работа №1

Практическое занятие

Тема 3.4.1 Особенности методики обучения статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Составить комплекс упражнений обучения статических поз хатха-йоги из различных положений (по заданию преподавателя).

Рейтинговая контрольная работа №2

Практическое занятие

Тема 3.6.4 Заключительная часть – упражнения для релаксации

1. Составить комплекс упражнений заключительной части занятия – упражнения для релаксации.

2. Провести часть занятия на отделении.

Рейтинговая контрольная работа №3

Практическое занятие

Тема 3.7.1 Составление рациона питания при занятиях хатха-йогой.

Составить рацион питания при занятиях хатха-йогой на неделю с распределением калорий.

3 семестр

Рейтинговая контрольная работа №4

Практическое занятие

Тема 4.4.2 Подбор и составление упражнений системы Пилатес в отдельные модули.

Составить комплекс упражнений по системе Пилатес в отдельные модули (по заданию преподавателя).

Рейтинговая контрольная работа №5

Практическое занятие

Тема 4.5.1 . Проведение подготовительной и заключительной частей занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес.

Составить план-конспект занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес. Проведение подготовительной и заключительной частей занятия на отделении.

Рейтинговая контрольная работа №6

Практическое занятие

Тема 4.5.2 Элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг.

Составить элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг и провести практическое занятие с группой.

6 семестр

Рейтинговая контрольная работа №7

Практическое занятие

Тема 7.4 Технические приемы в бильярдном спорте.

Выполнить тестовые задания:

Продемонстрировать технику выполнения контрольных упражнений:

Разбить пирамиду. Условия выполнения: усложнить продолжение игры сопернику, либо забить шар самому.(3 попытки).

Рейтинговая контрольная работа №8

Практическое занятие

Тема 7.4 Технические приемы в бильярдном спорте.

Выполнить тестовые задания:

Продемонстрировать технику удара кием по битку: с прокатом вперед, с прокатом назад, с остановкой.

Рейтинговая контрольная работа №9**Практическое занятие**

Тема 7.5.1 Правила соревнований в бильярдном спорте.

Описать одну из игр на бильярде и перечислить основные правила проведения соревнований

Рейтинговая контрольная работа №10**Практическое занятие**

Тема 8.4.4 Составление комплексов упражнений, для развития силовых способностей.

Составить комплекс упражнений, включающих упражнения для сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, сгибателей и разгибателей рук, мышц груди, спины, икроножных мышц (по заданию преподавателя).

Рейтинговая контрольная работа №11**8 семестр****Практическое занятие**

Тема 9.6.9 Составление комплексов силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах

Составить комплекс силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах и провести практическое занятие с группой с пояснением техники выполнения каждого упражнения.

Рейтинговая контрольная работа №12**Практическое занятие**

Тема 9.9.1 Базовый комплекс упражнений при проведении занятий по бодибилдингу.

Составить план-конспект занятия с базовым комплексом упражнений для детей, для мужчин и женщин молодого и зрелого возраста (по заданию преподавателя).

Рейтинговая контрольная работа №13**Практическое занятие**

Тема 9.10.2 Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом.

Перечислить виды тестов по контролю за самочувствием занимающихся и показателей физического развития и функционального состояния.

7.3 Зачетные требования

7.3.1 Зачетные требования для студентов дневной формы обучения

7.3.1.1 Зачетные требования 1 семестр

- 1 Раскрыть понятие оздоровительной физической культуры.
- 2 Перечислить и кратко описать виды оздоровительной физической культуры.
- 3 Проанализировать технику безопасности на занятиях в зале, на стадионе
- 4 Охарактеризовать влияние физической нагрузки на организм человека
- 5 Охарактеризовать систему спортивного туризма в Республике Беларусь, включающую в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию РБ.
- 6 Перечислить виды ориентирования. Характеристика основных видов спортивного ориентирования: ориентирование бегом, лыжное, на велосипедах.
- 7 Раскрыть определение основных понятий и терминов предмета «спортивное ориентирование».
- 8 Раскрыть понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.
- 9 Проанализировать топографическую подготовку. Содержание топографической подготовки туриста.
- 10 Компас и измерение азимутов по карте.
- 11 Карта и работа с ней. Классификация карт.
- 12 Охарактеризовать требования к картографическому обеспечению туристского похода.
- 13 Назвать способы изображения рельефа на картах.
- 14 Перечислить топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.
- 15 Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.
- 16 Ориентирование на местности.
- 17 Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.
- 18 Способы определения направлений (сторон света).
- 19 Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.
- 20 Приемы (способы) измерения на местности.
- 21 Проанализировать особенности ориентирования на туристских маршрутах в пеших и лыжных походах.
- 22 Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные задачи, решаемые на стадии подготовки похода.

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

24 Перечислить состав судейской коллегии и судейство соревнований. Документация соревнований.

25 Назвать методы педагогического контроля и самоконтроля функционального состояния (работоспособности) спортсменов ориентировщиков.

26 Составить план похода выходного дня.

27 Проанализировать требования, предъявляемые на занятиях к одежде и обуви занимающихся.

7.3.1.2 Зачетные требования 4 семестр

1. Каланетика как средство ОФК
2. Раскрыть особенности целей, задач и содержания подготовительной части занятия калланетикой.
3. Охарактеризовать методику проведения заключительной части занятия калланетикой. Цель, задачи, содержание.
4. Охарактеризовать суть метода блоковой хореографии при построении комплекса упражнений в калланетике.
5. Назвать особенности методики проведения занятий в статодинамическом режиме в калланетике.
6. Составить комплекс упражнений в занятии по калланетике для мышц верхней части тела.
7. Составить комплекс силовых упражнений в калланетике.
8. Перечислить формы контроля на занятиях калланетикой.
9. Охарактеризовать методические особенности проведения занятий в калланетике со взрослыми.
10. Объяснить значение музыкального сопровождения в занятиях калланетикой.
11. Составить комплекс упражнений для занятия калланетикой.
12. Бодифлекс как средство оздоровительной физической культуры
13. Объяснить структуру построения занятия бодифлексом.
14. Проанализировать технику базовых упражнений системы бодифлекс.
15. Проанализировать технику и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.
16. Проанализировать технику выполнения упражнений на расслабление.
17. Перечислить упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей.
18. Проанализировать способы выполнения упражнений стретчинга: динамические и статические.

19. Проанализировать технику дыхания при выполнении упражнений в бодифлексе

20. Перечислить виды дыхательных упражнений, применяемых в бодифлексе.

21. Перечислить этапы дыхания, используемые в бодифлексе.

7.3.1.3 Зачетные требования 5 семестр

1 Охарактеризовать понятие «аэробика». Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

2 История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Цели и задачи.

3 Охарактеризовать классификацию видов аэробики.

4 Назвать отличительные особенности оздоровительной аэробики от спортивной. Цель и задачи.

5 Перечислить разновидности оздоровительной аэробики.

6 Охарактеризовать степ-аэробику.

7 Охарактеризовать фитбол-аэробику.

8 Охарактеризовать слайд-аэробику.

9 Объяснить выбор помещений для организации занятий и гигиенические условия их проведения.

10 Аква-аэробика и ее характеристика.

11 Раскрыть особенности структуры построения занятия по аэробике.

12 Проанализировать содержание занятия по аэробике.

13 Цель, задачи и содержание подготовительной части занятия.

14 Проанализировать основную часть занятия, ее структура и содержание.

15 Объяснить суть метода блоковой хореографии при построении комплекса упражнений.

16 Раскрыть особенности проведения заключительной части занятия. Цель, задачи, содержание.

17 Раскрыть особенности методики проведения занятий в статодинамическом режиме

18 Перечислить правила использования силовых упражнений в аэробике.

19 Перечислить формы контроля на занятиях по аэробике.

20 Охарактеризовать основные базовые движения низкоударной и высокоударной нагрузки в занятиях оздоровительной аэробикой.

21 Раскрыть структуру и содержание занятий различными видами оздоровительной аэробики в зависимости от уровня физической подготовленности.

22 Проанализировать методику проведения занятия с использованием различного оборудования.

- 23 Раскрыть особенности положения рук в зависимости от вида занятий. База движений рук.
- 24 Круговая тренировка, ее характеристика.
- 25 Методические особенности проведения с детьми.
- 26 Методические особенности проведения с юношами и девушками.
- 27 Методические особенности проведения с взрослыми.
- 28 Перечислить запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
- 29 Назвать противопоказания к занятиям различными видами аэробики с элементами силовой подготовки
- 30 Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительными видами гимнастики
- 31 Объяснить влияние аэробных упражнений на организм человека
- 32 Контроль и самоконтроль за физическим состоянием и самочувствием занимающихся
- 33 Назвать методы регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) при оценке адекватности интенсивности тренировочной нагрузки.
- 34 Проанализировать методику проведения занятия с использованием различного оборудования.
- 35 Объяснить значение музыкального сопровождения в занятиях оздоровительной аэробикой.

7.3.2 Зачетные требования для студентов заочной формы обучения

7.3.2.1 Зачетные требования 1 семестр

- 1 Раскрыть понятие оздоровительной физической культуры.
- 2 Перечислить и кратко описать виды оздоровительной физической культуры.
- 3 Техника безопасности на занятиях в зале, на стадионе
- 4 Охарактеризовать влияние физической нагрузки на организм человека
- 5 Охарактеризовать систему спортивного туризма в Республике Беларусь, включающую в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию РБ.
- 6 Перечислить виды ориентирования. Характеристика основных видов спортивного ориентирования: ориентирование бегом, лыжное, на велосипедах.
- 7 Раскрыть определение основных понятий и терминов предмета «спортивное ориентирование».
- 8 Раскрыть понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.

- 9 Проанализировать топографическую подготовку. Содержание топографической подготовки туриста.
- 10 Компас и измерение азимутов по карте.
- 11 Карта и работа с ней. Классификация карт.
- 12 Охарактеризовать требования к картографическому обеспечению туристского похода.
- 13 Назвать способы изображения рельефа на картах.
- 14 Перечислить топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.
- 15 Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.
- 16 Ориентирование на местности.
- 17 Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.
- 18 Способы определения направлений (сторон света).
- 19 Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.
- 20 Приемы (способы) измерения на местности.
- 21 Проанализировать особенности ориентирования на туристских маршрутах в пеших и лыжных походах.
- 22 Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные задачи, решаемые на стадии подготовки похода.
- 23 Принципы балльной оценки техники и скорости преодоления дистанций (этапов) участниками и командами. Определение результатов соревнований.
- 24 Перечислить состав судейской коллегии и судейство соревнований. Документация соревнований.
- 25 Назвать методы педагогического контроля и самоконтроля функционального состояния (работоспособности) спортсменов ориентировщиков.
- 26 Составить план похода выходного дня.
- 27 Проанализировать требования, предъявляемые на занятиях к одежде и обуви занимающихся.

7.3.2.2 Зачетные требования 6 семестр

- 1 Возникновение бильярда.
- 2 Основные этапы развития бильярда.
- 3 Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях по бильярду.
- 4 Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бильярдным спортом.
- 5 Раскрыть особенности русского бильярда. «Пирамида».
- 6 Раскрыть особенности игры «Свободная пирамида».

- 7 Американский бильярд. Особенности американского бильярда «Пул».
- 8 Раскрыть особенности и правила игры «Восьмерка».
- 9 Раскрыть особенности и правила игры «Девятка».
- 10 Раскрыть особенности и правила игры «Десятка».
- 11 Раскрыть особенности и правила игры «Снукер».
- 12 Условия проведения соревнований по данным разновидностям бильярда.
- 13 Проанализировать технику исходных положений: подход, постановка корпуса, оптимальная хватка, кистевые упоры.
- 14 Проанализировать способы устранения ошибок в игровой стойке и хватке.
- 15 Проанализировать нахождение точки прицеливания. Техника прицеливания в точку.
- 16 Проанализировать отклонение битка от линии останова при различных ударах.
- 17 Проанализировать технику выполнения основных ударов: клапшот, накат, оттяжка.
- 18 Проанализировать технику выполнения сложных ударов: дуплет, триплет, боковой винт.
- 19 Значение психической подготовки для физической и технической подготовленности бильярдиста
- 20 Цель и задачи психической подготовки в бильярде.

7.3.2.3 Зачетные требования 10 семестр (Дифференцированный зачет)

- 1 Понятие оздоровительной физической культуры.
- 2 Перечислить и кратко описать виды оздоровительной физической культуры.
- 3 Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.
- 4 Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся аэробикой.
- 5 Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры.
- 6 Организация занятия и соревнования по ориентированию на местности.
- 7 Перечислить оборудование для занятий по ориентированию.
- 8 Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры.
- 9 История и тенденции развития бодибилдинга.
- 10 Спортивно-техническое оснащение мест занятий по бодибилдингу.
- 11 Санитарно-гигиенические требования, техника безопасности при занятиях бодибилдингом.

- 12 Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью.
- 13 Проанализировать построение тренировочного процесса по бодибилдингу.
- 14 Составить комплекс специальных упражнений по бодибилдингу.
- 15 Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки.
- 16 Охарактеризовать средства восстановления при занятиях бодибилдингом.
- 17 Назвать гигиенические требования к питанию при занятиях бодибилдингом.
- 18 Перечислить базовые упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
- 19 Назвать специальные упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
- 20 Перечислить упражнения с гантелями при занятиях бодибилдингом.
- 21 Перечислить упражнения со штангой при занятиях бодибилдингом.
- 22 Перечислить упражнения на тренажерных устройствах при занятиях бодибилдингом.
- 23 Перечислить упражнения на развитие силовой выносливости при занятиях бодибилдингом.
- 24 Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом.
- 25 Комплексный контроль в процессе занятий бодибилдингом.
- 26 Охарактеризовать базовые комплексы силовых упражнений для начинающих.
- 27 Охарактеризовать базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий по бодибилдингу.
- 28 Пилатес как средство оздоровительной физической культуры.
- 29 Перечислить и описать принципы пилатеса.
- 30 Контроль и самоконтроль при занятиях пилатесом.
- 31 Шейпинг как средство оздоровительной физической нагрузки.
- 32 Составить комплекс по шейпингу.
- 33 Объяснить понятие «фитнес».

7.4 Экзаменационные требования

7.4.1 Экзаменационные требования для студентов очной формы обучения

7.4.1.1 Экзаменационные требования 2 семестр

- 1 Раскрыть понятие оздоровительной физической культуры.

- 2 Перечислить и кратко описать виды оздоровительной физической культуры.
- 3 Охарактеризовать влияние физической нагрузки на организм человека
- 4 Перечислить виды ориентирования. Характеристика основных видов спортивного ориентирования: ориентирование бегом, лыжное, на велосипедах.
- 5 Раскрыть определение основных понятий и терминов предмета «спортивное ориентирование».
- 6 Раскрыть понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.
- 7 Проанализировать топографическую подготовку. Содержание топографической подготовки туриста.
- 8 Компас и измерение азимутов по карте.
- 9 Карта и работа с ней. Классификация карт.
- 10 Охарактеризовать требования к картографическому обеспечению туристского похода.
- 11 Назвать способы изображения рельефа на картах.
- 12 Перечислить топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.
- 13 Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.
- 14 Ориентирование на местности.
- 15 Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.
- 16 Способы определения направлений (сторон света).
- 17 Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.
- 18 Приемы (способы) измерения на местности.
- 19 Проанализировать особенности ориентирования на туристских маршрутах в пеших и лыжных походах.
- 20 Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные задачи, решаемые на стадии подготовки похода.
- 21 Принципы балльной оценки техники и скорости преодоления дистанций (этапов) участниками и командами. Определение результатов соревнований.
- 22 Перечислить состав судейской коллегии и судейство соревнований. Документация соревнований.
- 23 Назвать методы педагогического контроля и самоконтроля функционального состояния (работоспособности) спортсменов ориентировщиков.
- 24 Составить план похода выходного дня.
- 25 Проанализировать требования, предъявляемые на занятиях к одежде и обуви занимающихся.

- 26 История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги.
- 27 Раскрыть понятия «йога» и «хатха-йога».
- 28 Проанализировать воздействие хатха-йоги на организм человека.
- 29 Хатха-йога как средство физической культуры в системе организованного физического воспитания населения.
- 30 Перечислить базовые направления хатха-йоги.
- 31 Направления для углубленного изучения хатха-йоги.
- 32 Перечислить дыхательные упражнения; упражнения в движении («виньясы»); статические позы («асаны»).
- 33 Релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).
- 34 Назвать классификацию статических поз хатха-йоги.
- 35 Перечислить основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся хатха-йогой.
- 36 Раскрыть особенности методики обучения статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы.
- 37 Раскрыть особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении. Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.
- 38 Перечислить показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги. Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой.
- 39 Раскрыть особенности выполнения перевернутых поз; упражнений, вызывающих натуживание.
- 40 Назвать правила использования приемов концентрации и медитации.
- 41 Составить рацион питания при занятиях хатха-йогой.
- 42 Проанализировать методику составления плана-конспекта занятия по хатха-йоге.
- 43 Составить комплекс упражнений хатха-йоги.

7.4.1.2 Экзаменационные требования 3 семестр

1. Охарактеризовать понятие «Пилатес».
2. Назвать основные принципы Пилатеса
3. История возникновения и развития оздоровительной системы Пилатес
4. Охарактеризовать Пилатес как средство оздоровительной физической культуры.
5. Перечислить и описать принципы Пилатеса.
6. Объяснить суть контроля и самоконтроля при занятиях Пилатесом.

7. Составить комплекс упражнений силовой направленности для занятия Пилатесом.
8. Перечислить основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся в учебно-оздоровительных группах по Пилатесу.
9. Охарактеризовать воздействие занятий Пилатесом на функциональное состояние показателей физического развития и физической подготовленности организма человека.
10. Перечислить влияние силовых упражнений и упражнений на растягивание на организм человека.
11. Назвать особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес. Философские основы системы.
12. Проанализировать изучение и совершенствование техники выполнения базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес, изучение новых двигательных действий.
13. Разработать простой по структуре и содержанию комплекс упражнений системы Пилатес.
14. Разработать сложный по структуре и содержанию комплекс упражнений системы Пилатес.
15. Перечислить правила подбора и составления упражнений в отдельные модули.
16. Охарактеризовать методику проведения подготовительной и заключительной частей занятия.
17. Элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг.
18. Вертикальный Пилатес.
19. Построение и проведение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.
20. Способы усложнения базовых упражнений системы Пилатес.
21. Охарактеризовать использование на занятиях модифицированных упражнений. Применение специального оборудования.
22. Охарактеризовать технику выполнения модифицированных упражнений системы Пилатес в различных исходных положениях.
23. Проанализировать методику составления плана-конспекта занятия по Пилатесу.
24. Сформулировать правила оформления плана-конспекта занятия.
25. Перечислить разновидности форм организации занятий («кардио-Пилатес», «силовой Пилатес», «вертикальный Пилатес», Пилатес с дополнительным оборудованием).

7.4.1.3 Экзаменационные требования 6 семестр

- 1 Каланетика как средство ОФК
- 2 Раскрыть особенности целей, задач и содержания подготовительной части занятия калланетикой.

3 Охарактеризовать методику проведения заключительной части занятия калланетикой. Цель, задачи, содержание.

4 Охарактеризовать суть метода блоковой хореографии при построении комплекса упражнений в калланетике.

5 Назвать особенности методики проведения занятий в статодинамическом режиме в калланетике.

6 Составить комплекс упражнений в занятии по калланетике для мышц верхней части тела.

7 Составить комплекс силовых упражнений в калланетике.

8 Перечислить формы контроля на занятиях калланетикой.

9 Охарактеризовать методические особенности проведения занятий в калланетике со взрослыми.

10 Объяснить значение музыкального сопровождения в занятиях калланетикой.

11 Составить комплекс упражнений для занятия калланетикой.

12 Бодифлекс как средство оздоровительной физической культуры

13 Объяснить структуру построения занятия бодифлексом.

14 Проанализировать технику базовых упражнений системы бодифлекс.

15 Проанализировать технику и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.

16 Проанализировать технику выполнения упражнений на расслабление.

17 Перечислить упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей.

18 Проанализировать способы выполнения упражнений стретчинга: динамические и статические.

19 Проанализировать технику дыхания при выполнении упражнений в бодифлексе

20 Перечислить виды дыхательных упражнений, применяемых в бодифлексе.

21 Перечислить этапы дыхания, используемые в бодифлексе.

22 Охарактеризовать понятие «аэробика». Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

23 История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Цели и задачи.

24 Охарактеризовать классификацию видов аэробики.

25 Назвать отличительные особенности оздоровительной аэробики от спортивной. Цель и задачи.

26 Перечислить разновидности оздоровительной аэробики.

27 Охарактеризовать степ-аэробику.

28 Охарактеризовать фитбол-аэробику.

29 Охарактеризовать слайд-аэробику.

30 Объяснить выбор помещений для организации занятий и гигиенические условия их проведения.

- 31 Раскрыть особенности структуры построения занятия по аэробике.
- 32 Проанализировать содержание занятия по аэробике.
- 33 Цель, задачи и содержание подготовительной части занятия.
- 34 Проанализировать основную часть занятия, ее структура и содержание.
- 35 Объяснить суть метода блоковой хореографии при построении комплекса упражнений.
- 36 Раскрыть особенности проведения заключительной части занятия. Цель, задачи, содержание.
- 37 Раскрыть особенности методики проведения занятий в статодинамическом режиме
- 38 Перечислить правила использования силовых упражнений в аэробике.
- 39 Перечислить формы контроля на занятиях по аэробике.
- 40 Охарактеризовать основные базовые движения низкоударной и высокоударной нагрузки в занятиях оздоровительной аэробикой.
- 41 Раскрыть структуру и содержание занятий различными видами оздоровительной аэробики в зависимости от уровня физической подготовленности.
- 42 Проанализировать методику проведения занятия с использованием различного оборудования.
- 43 Раскрыть особенности положения рук в зависимости от вида занятий. База движений рук.
- 44 Круговая тренировка, ее характеристика.
- 45 Методические особенности проведения с детьми.
- 46 Методические особенности проведения с юношами и девушками.
- 47 Методические особенности проведения с взрослыми.
- 48 Перечислить запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
- 49 Назвать противопоказания к занятиям различными видами аэробики с элементами силовой подготовки
- 50 Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительными видами гимнастики
- 51 Объяснить влияние аэробных упражнений на организм человека
- 52 Контроль и самоконтроль за физическим состоянием и самочувствием занимающихся
- 53 Назвать методы регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) при оценке адекватности интенсивности тренировочной нагрузки.
- 54 Проанализировать методику проведения занятия с использованием различного оборудования.
- 55 Объяснить значение музыкального сопровождения в занятиях оздоровительной аэробикой.
- 56 Возникновение бильярда.
- 57 Основные этапы развития бильярда.

- 58 Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях по бильярду.
- 59 Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бильярдным спортом.
- 60 Раскрыть особенности русского бильярда. «Пирамида».
- 61 Раскрыть особенности игры «Свободная пирамида».
- 62 Американский бильярд. Особенности американского бильярда «Пул».
- 63 Раскрыть особенности и правила игры «Восьмерка».
- 64 Раскрыть особенности и правила игры «Девятка».
- 65 Раскрыть особенности и правила игры «Десятка».
- 66 Раскрыть особенности и правила игры «Снукер».
- 67 Условия проведения соревнований по данным разновидностям бильярда.
- 68 Проанализировать технику исходных положений: подход, постановка корпуса, оптимальная хватка, кистевые упоры.
- 69 Проанализировать способы устранения ошибок в игровой стойке и хватке.
- 70 Проанализировать нахождение точки прицеливания. Техника прицеливания в точку.
- 71 Проанализировать отклонение битка от линии остановки при различных ударах.
- 72 Проанализировать технику выполнения основных ударов: клапшtos, накат, оттяжка.
- 73 Проанализировать технику выполнения сложных ударов: дуплет, триплет, боковой винт.
- 74 Значение психической подготовки для физической и технической подготовленности бильярдиста
- 75 Шейпинг как средство оздоровительной физической нагрузки.
- 76 Объяснить особенности проведения занятий по шейпингу.
- 77 Шейпинг-питание Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
- 78 Охарактеризовать энерготраты и режим питания при занятиях шейпингом. Управление массой и составом тела.
- 79 Проанализировать питание при катаболической и анаболической тренировке.
- 80 Охарактеризовать общие правила составления программ тренировки. Индивидуализация программ.
- 81 Перечислить этапы тренировки в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм).
- 82 Охарактеризовать виды тренировок в шейпинге: катаболическая и анаболическая.
- 83 Проанализировать методику проведения занятий по шейпингу с разными возрастными группами населения.

84 Проведение антропометрии. Общие требования к условиям измерений.

85 Измерение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка функциональных возможностей организма, порядок проведения тестов.

86 Измерение жизненной емкости легких, пульсометрия, ортостатическая и клиностатическая пробы.

87 Тестирование уровня развития физических качеств (выносливость, сила, гибкость, быстрота, координационные способности).

88 Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития собственно-силовых способностей

89 Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовой выносливости

90 Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

7.4.1.4 Экзаменационные требования 8 семестр

1 Охарактеризовать бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры.

2 История и тенденции развития бодибилдинга.

3 Проанализировать спортивно-техническое оснащение мест занятий по бодибилдингу.

4 Перечислить санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при занятиях бодибилдингом.

5 Охарактеризовать структуру и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью.

6 Проанализировать построение тренировочного процесса по бодибилдингу.

7 Составить комплексов специальных упражнений по бодибилдингу.

8 Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки.

9 Перечислить средства восстановления при занятиях бодибилдингом.

10 Охарактеризовать гигиенические требования к питанию при занятиях бодибилдингом.

11 Назвать базовые упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.

12 Перечислить специальные упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.

13 Перечислить упражнения с гантелями при занятиях бодибилдингом.

14 Перечислить упражнения со штангой при занятиях бодибилдингом.

15 Перечислить упражнения на тренажерных устройствах при занятиях бодибилдингом.

16 Перечислить упражнения на развитие силовой выносливости при занятиях бодибилдингом.

17 Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом.

18 Комплексный контроль в процессе занятий бодибилдингом.

19 Составить базовые комплексы силовых упражнений для начинающих.

20 Составить базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий по бодибилдингу.

21 Проанализировать методику круговой тренировки.

7.4.2 Экзаменационные требования заочной формы обучения

7.4.2.1 Экзаменационные вопросы 3 семестр

1. История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги.

2. Раскрыть понятия «йога» и «хатха-йога».

3. Проанализировать воздействие хатха-йоги на организм человека.

4. Хатха-йога как средство физической культуры в системе организованного физического воспитания населения.

5. Перечислить базовые направления хатха-йоги.

6. Направления для углубленного изучения хатха-йоги.

7. Перечислить дыхательные упражнения; упражнения в движении («виньясы»); статические позы («асаны»).

8. Релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).

9. Назвать классификацию статических поз хатха-йоги.

10. Перечислить основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся хатха-йогой.

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

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

13. Перечислить показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги. Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой.

14. Раскрыть особенности выполнения перевернутых поз; упражнений, вызывающих натуживание.

15. Назвать правила использования приемов концентрации и медитации.
16. Составить рацион питания при занятиях хатха-йогой.
17. Проанализировать методику составления плана-конспекта занятия по хатха-йоге.
18. Составить комплекс упражнений хатха-йоги.
19. Охарактеризовать понятие «Пилатес».
20. Назвать основные принципы Пилатеса
21. История возникновения и развития оздоровительной системы Пилатес
22. Охарактеризовать Пилатес как средство оздоровительной физической культуры.
23. Перечислить и описать принципы Пилатеса.
24. Объяснить суть контроля и самоконтроля при занятиях Пилатесом.
25. Составить комплекс упражнений силовой направленности для занятия Пилатесом.
26. Перечислить основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся в учебно-оздоровительных группах по Пилатесу.
27. Охарактеризовать воздействие занятий Пилатесом на функциональное состояние показателей физического развития и физической подготовленности организма человека.
28. Перечислить влияние силовых упражнений и упражнений на растягивание на организм человека.
29. Назвать особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес. Философские основы системы.
30. Проанализировать изучение и совершенствование техники выполнения базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес, изучение новых двигательных действий.
31. Разработать простой по структуре и содержанию комплекс упражнений системы Пилатес.
32. Разработать сложный по структуре и содержанию комплекс упражнений системы Пилатес.
33. Перечислить правила подбора и составления упражнений в отдельные модули.
34. Охарактеризовать методику проведения подготовительной и заключительной частей занятия.
35. Элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг.
36. Вертикальный Пилатес.

37. Построение и проведение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.
38. Способы усложнения базовых упражнений системы Пилатес.
39. Охарактеризовать использование на занятиях модифицированных упражнений. Применение специального оборудования.
40. Охарактеризовать технику выполнения модифицированных упражнений системы Пилатес в различных исходных положениях.
41. Проанализировать методику составления плана-конспекта занятия по Пилатесу.
42. Сформулировать правила оформления плана-конспекта занятия.
43. Перечислить разновидности форм организации занятий («кардио-Пилатес», «силовой Пилатес», «вертикальный Пилатес», Пилатес с дополнительным оборудованием).

7.4.2.2 Экзаменационные вопросы 5 семестр

- 1 Каланетика как средство ОФК
- 2 Раскрыть особенности целей, задач и содержания подготовительной части занятия калланетикой.
- 3 Охарактеризовать методику проведения заключительной части занятия калланетикой. Цель, задачи, содержание.
- 4 Охарактеризовать суть метода блоковой хореографии при построении комплекса упражнений в калланетике.
- 5 Назвать особенности методики проведения занятий в статодинамическом режиме в калланетике.
- 6 Составить комплекс упражнений в занятии по калланетике для мышц верхней части тела.
- 7 Составить комплекс силовых упражнений в калланетике.
- 8 Перечислить формы контроля на занятиях калланетикой.
- 9 Охарактеризовать методические особенности проведения занятий в калланетике со взрослыми.
- 10 Объяснить значение музыкального сопровождения в занятиях калланетикой.
- 11 Составить комплекс упражнений для занятия калланетикой.
- 12 Бодифлекс как средство оздоровительной физической культуры
- 13 Объяснить структуру построения занятия бодифлексом.
- 14 Проанализировать технику базовых упражнений системы бодифлекс.
- 15 Проанализировать технику и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.
- 16 Проанализировать технику выполнения упражнений на расслабление.

17 Перечислить упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей.

18 Проанализировать способы выполнения упражнений стретчинга: динамические и статические.

19 Проанализировать технику дыхания при выполнении упражнений в бодифлексе

20 Перечислить виды дыхательных упражнений, применяемых в бодифлексе.

21 Перечислить этапы дыхания, используемые в бодифлексе.

22 Охарактеризовать понятие «аэробика». Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

23 История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Цели и задачи.

24 Охарактеризовать классификацию видов аэробики.

25 Назвать отличительные особенности оздоровительной аэробики от спортивной. Цель и задачи.

26 Перечислить разновидности оздоровительной аэробики.

27 Охарактеризовать степ-аэробику.

28 Охарактеризовать фитбол-аэробику.

29 Охарактеризовать слайд-аэробику.

30 Объяснить выбор помещений для организации занятий и гигиенические условия их проведения.

31 Аква-аэробика и ее характеристика.

32 Раскрыть особенности структуры построения занятия по аэробике.

33 Проанализировать содержание занятия по аэробике.

34 Цель, задачи и содержание подготовительной части занятия.

35 Проанализировать основную часть занятия, ее структура и содержание.

36 Объяснить суть метода блоковой хореографии при построении комплекса упражнений.

37 Раскрыть особенности проведения заключительной части занятия. Цель, задачи, содержание.

38 Раскрыть особенности методики проведения занятий в статодинамическом режиме

39 Перечислить правила использования силовых упражнений в аэробике.

40 Перечислить формы контроля на занятиях по аэробике.

41 Охарактеризовать основные базовые движения низкоударной и высокоударной нагрузки в занятиях оздоровительной аэробикой.

42 Раскрыть структуру и содержание занятий различными видами оздоровительной аэробики в зависимости от уровня физической подготовленности.

43 Проанализировать методику проведения занятия с использованием различного оборудования.

- 44 Раскрыть особенности положения рук в зависимости от вида занятий. База движений рук.
- 45 Круговая тренировка, ее характеристика.
- 46 Методические особенности проведения с детьми.
- 47 Методические особенности проведения с юношами и девушками.
- 48 Методические особенности проведения с взрослыми.
- 49 Перечислить запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
- 50 Назвать противопоказания к занятиям различными видами аэробики с элементами силовой подготовки
- 51 Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительными видами гимнастики
- 52 Объяснить влияние аэробных упражнений на организм человека
- 53 Контроль и самоконтроль за физическим состоянием и самочувствием занимающихся
- 54 Назвать методы регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) при оценке адекватности интенсивности тренировочной нагрузки.
- 55 Проанализировать методику проведения занятия с использованием различного оборудования.
- 56 Объяснить значение музыкального сопровождения в занятиях оздоровительной аэробикой.

7.4.2.3 Экзаменационные вопросы 7 семестр

- 1 Возникновение бильярда.
- 2 Основные этапы развития бильярда.
- 3 Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях по бильярду.
- 4 Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бильярдным спортом.
- 5 Раскрыть особенности русского бильярда. «Пирамида».
- 6 Раскрыть особенности игры «Свободная пирамида».
- 7 Американский бильярд. Особенности американского бильярда «Пул».
- 8 Раскрыть особенности и правила игры «Восьмерка».
- 9 Раскрыть особенности и правила игры «Девятка».
- 10 Раскрыть особенности и правила игры «Десятка».
- 11 Раскрыть особенности и правила игры «Снукер».
- 12 Условия проведения соревнований по данным разновидностям бильярда.
- 13 Проанализировать технику исходных положений: подход, постановка корпуса, оптимальная хватка, кистевые упоры.
- 14 Проанализировать способы устранения ошибок в игровой стойке и хватке.

15 Проанализировать нахождение точки прицеливания. Техника прицеливания в точку.

16 Проанализировать отклонение битка от линии остановки при различных ударах.

17 Проанализировать технику выполнения основных ударов: клапшот, накат, оттяжка.

18 Проанализировать технику выполнения сложных ударов: дуплет, триплет, боковой винт.

19 Значение психической подготовки для физической и технической подготовленности бильярдиста

20 Цель и задачи психической подготовки в бильярде.

21 Шейпинг как средство оздоровительной физической нагрузки.

22 Объяснить особенности проведения занятий по шейпингу.

23 Шейпинг-питание Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

24 Охарактеризовать энерготраты и режим питания при занятиях шейпингом. Управление массой и составом тела.

25 Проанализировать питание при катаболической и анаболической тренировке.

26 Охарактеризовать общие правила составления программ тренировки. Индивидуализация программ.

27 Перечислить этапы тренировки в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм).

28 Охарактеризовать виды тренировок в шейпинге: катаболическая и анаболическая.

29 Проанализировать методику проведения занятий по шейпингу с разными возрастными группами населения.

30 Привести пример комплекса по шейпингу.

7.4.2.4 Экзаменационные вопросы 9 семестр

1 Охарактеризовать бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры.

2 История и тенденции развития бодибилдинга.

3 Проанализировать спортивно-техническое оснащение мест занятий по бодибилдингу.

4 Перечислить санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при занятиях бодибилдингом.

5 Охарактеризовать структуру и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью.

6 Проанализировать построение тренировочного процесса по бодибилдингу.

7 Составить комплексов специальных упражнений по бодибилдингу.

- 8 Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки.
- 9 Перечислить средства восстановления при занятиях бодибилдингом.
- 10 Охарактеризовать гигиенические требования к питанию при занятиях бодибилдингом.
- 11 Назвать базовые упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
- 12 Перечислить специальные упражнения для отдельных мышечных групп при занятиях бодибилдингом.
- 13 Перечислить упражнения с гантелями при занятиях бодибилдингом.
- 14 Перечислить упражнения со штангой при занятиях бодибилдингом.
- 15 Перечислить упражнения на тренажерных устройствах при занятиях бодибилдингом.
- 16 Перечислить упражнения на развитие силовой выносливости при занятиях бодибилдингом.
- 17 Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом.
- 18 Комплексный контроль в процессе занятий бодибилдингом.
- 19 Составить базовые комплексы силовых упражнений для начинающих.
- 20 Составить базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий по бодибилдингу.
- 21 Проанализировать методику круговой тренировки.

7.5 Критерии оценки результатов учебной деятельности, обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале по учебной дисциплине «Средства ОФК»

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.

8 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

8.1 Список литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алтер, М. Наука о гибкости / М. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Р-н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под ред. М.П. Шестакова. – М. : СпортПресс, 2002. – 304 с.
5. Верховский, Ф.А. Позвоночник – «древо жизни» / Ф.А. Верховский // Физкультура и спорт. – 1996. – № 7. – С. 9–10.
6. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья: учеб. пособие / С.Н. Власенко. – Минск : Академия физ. воспитания и спорта Республики Беларусь, 1992. – 99 с.
7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М. : Тера-Спорт, 2001. – 64 с.
8. Мисуна, Г.Я. Бильярд / Г.Я. Мисуна. – М. : АСТ, 2008. – 299 с.
9. Основы теории и методики физической культуры / под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
10. Теория и методика спортивной тренировки : Учебно-методическое пособие / Составитель Ю.Н.Бойко. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 92 с.
11. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – М., 2003. – 422 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М. : Астрель, 2007. – 272 с.
2. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б.Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
3. Артамонов, В.Н. Кардиогемодинамика у девушек, занимающихся шейпингом / В.Н. Артамонов. – М. : Академия, 1998. – 48 с.
4. Бах, Б. Йога и здоровье / Б.Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.
5. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт. – М. : Астрель, 2002. – 256 с.
6. Бухаров, Е.Ф. 10000 советов. Бодибилдинг / Е.Ф. Бухаров, К.К. Альциванович. – М. : АСТ, 2007. – 352 с.
7. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогалатес / С.Вейдер. – М., 2008. – 263 с.

8. Виес, Ю.Б. Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
9. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. /Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1. – 2002. – 232 с.
10. Остин, Д. Пилатес для всех / Д. Остин. – Минск : Попурри, 2004. – 317 с.
11. Прохорцев, И.В. Современная шейпинг-парадигма / И.В. Прохорцев. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 120 с.

8.2 Программная документация**КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР**

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

2018

Регистрационный № УД 33-01-123-2018 /уч.**СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

Специальность 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая
культура (по направлениям) -

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

2018 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-88 01 02-2013 для специальности «Оздоровительная и адаптивная культура (по направлениям)», утвержденного 30 августа 2013, регистрационный № 88

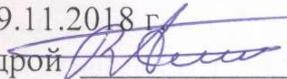
СОСТАВИТЕЛЬ:

О.К.Левчук, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.В.Соловцов, доцент кафедры теории и методики физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук;
В.Е.Подлиских, заведующий кафедрой спортивного и рекреационного туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат биологических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
протокол № 6 от 19.11.2018 г.
Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 2 от 18.12.2018 г.)

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

Методист учебно-методического
отдела БГПУ
 Е.А.Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Отличительными особенностями программы являются: обновленное содержание дисциплины, использование компетентностного подхода в обучении, применение практических умений и навыков по средствам оздоровительной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развитие творческого потенциала выпускника.

Целью изучения учебной дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры» является формирование профессиональной компетенции студентов в области физической культуры.

Задачи учебной дисциплины:

– освоить методику построения и содержания оздоровительной тренировки в спортивном ориентировании, 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 занятия спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, пилатесом, хатха-йогой, бодибилдингом, бильярдным спортом.

Место учебной дисциплины в системе подготовки будущего педагога, связь с другими учебными дисциплинами:

Учебная дисциплина «Средства оздоровительной физической культуры» базируется на содержании таких учебных дисциплин как «Спортивная метрология», «Биомеханика», «Теория и методика физического воспитания», «Спортивная медицина», «Основы ОФК», «Теория и методика ОФК», «СПС аэробика», «СПС бодибилдинг» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

Требования к освоению учебной дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры» в соответствии с образовательными стандартами

Профессиональная компетентность будущего специалиста определяется в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования, где указаны общие требования к образованности специалиста. 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-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- 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 здоровьесбережения.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям:

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
- ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.
- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.
- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.
- ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.
- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Требования к освоению учебной дисциплины

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

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

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

- программировать, планировать и проводить занятия по спортивному ориентированию, аэробике, шейпингу, пилатесу, хатха-йоге, бодибилдингу, бильярдному спорту с учетом показателей физического состояния занимающихся;

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

В результате изучения учебной 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 спортивным ориентированием, аэробикой, шейпингом, пилатесом, хатха-йогой, бильярдным спортом, бодибилдингом.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами

В соответствии с учебным планом специальности на изучение данной учебной дисциплины отводится всего 1136 часов, из них 544 аудиторных часа. Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 60 часов, практические – 484 часа. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студента составляет 448 часов.

На заочную форму получения образования отводится 130 аудиторных часов, из них лекции – 14 часов, практические – 116 часов.

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)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	130	74	8	60+ 6 ч. УСРС	56	Зачет
2 семестр	180	80	10	56 + 14ч. УСРС	64	Экзамен (36ч)
3 семестр	136	56	6	44 + 6 ч. УСРС	44	Экзамен (36ч)
4 семестр	70	38	4	30 + 4 ч. УСРС	32	Зачет
5 семестр	52	26	4 + 2 ч. УСРС	10 + 10ч. УСРС	26	Зачет
6 семестр	240	108	4 +2 ч. УСРС	80 + 22ч. УСРС	96	Экзамен (36ч)
7 семестр	158	88	8 + 4ч. УСРС	60 + 16ч. УСРС	70	--
8 семестр	170	74	6 + 2ч. УСРС	52 + 14ч. УСРС	60	Экзамен (36ч)
Всего	1136	544	60 ч. (50 +10ч УСРС)	484 ч. (392 + 92 ч. УСРС)	448 ч.	144 ч.

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

Семестры	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические Занятия	Текущая аттестация
Установочная	10	2	8	-
1 семестр	2	-	2	зачет
2 семестр	6	-	6	--
3 семестр	4	-	4	экзамен
4 семестр	8	-	8	--
5 семестр	20	2	18	экзамен
6 семестр	20	2	18	зачет
7 семестр	6	-	6	экзамен
8 семестр	16	2	14	--
9 семестр	18	2	16	экзамен
10 семестр	20	4	16	диф. зачет
Всего	130	14	116	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СРЕДСТВА ОФК»

Тема 1.1 Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях

Содержание учебной дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры».

Введение в предмет. Цели и задачи дисциплины, ее содержание. Распределение учебных часов по видам занятий, формы проведения занятий. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования.

Правила техники безопасности на занятиях.

Тема 1.2 Виды оздоровительной физической культуры.

Виды оздоровительной физической культуры.

Влияние физической нагрузки на организм человека

Раздел 2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Тема 2.1 Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры

Определение понятий ориентирование на местности и туризм. История возникновения и развития ориентирования как вида физической нагрузки и составляющая туризма. Их цели и задачи. Влияние занятий туризмом и ориентированием на организм занимающихся в оздоровительном процессе. Противопоказания к занятиям туризмом и ориентированием.

Тема.2.2 Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию

Составление плана занятия. Определение места занятия в зависимости от цели занятия. Разновидности ориентирования на местности и методы обучения.

Виды ориентирования. Характеристика основных видов спортивного ориентирования: ориентирование бегом, лыжное, на велосипедах. Топографическая и спортивные карты, их различия. Компас, способы ориентирования по компасу и без средств ориентирования. Планирование физической нагрузки в тренировочном процессе. Средства и методы восстановления.

Тема 2.3 Техника выполнения приемов ориентирования на местности

Виды туризма. Организация походов. Обучение специальным знакам топографии: изучение сравнением с объектами на местности

Рекреационный, экскурсионно-познавательный и спортивный туризм. Система рекреационного туризма. Содержание рекреационно-туристских мероприятий. Активные формы рекреационно-познавательных, развлекательных, оздоровительных туристских мероприятий (оздоровительные, экологические походы, рекреационно-спортивные соревнования и слеты). Классификация туристской деятельности, на основании форм ее организации.

Тема 2.4 Технические приемы ориентирования по линейным ориентирам

Теория ориентирования (знаки топографии, карта, компас).

Изучение и усвоение знаков топографии. Понятия «масштаб, азимут, магнитный меридиан» и другие необходимые определения в процессе обучения ориентированию на местности. Ориентирование карты по компасу. Выбор пути движения до объекта.

Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные задачи, решаемые на стадии подготовки похода: выбор района похода; разработка маршрута и плана похода; разработка продуктовой раскладки и раскладки походного снаряжения; комплектование туристской группы.

Тема 1.5 Методика проведения занятий по ориентированию с детьми

Особенности методики проведения занятий с детьми. Техника выполнения приемов ориентирования на местности.

Техническая подготовка: выбор пути до объекта. Тактические приемы ориентирования по карте с компасом и без него.

Тема 2.6 Техника безопасности на занятиях ориентированием на местности

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

Тема 2.7 Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию

Виды соревнований по ориентированию: командные и личные.

Планирование и постановка дистанций, организация и проведение соревнований по ориентированию в учебной группе. Участие и просмотр соревнований по ориентированию.

Раздел 3. ХАТХА-ЙОГА

Тема 3.1 Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы

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

Тема 3.2 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»).

Тема 3.3 Техника выполнения упражнений хатха-йоги. требования к технике безопасности занимающихся хатха-йогой

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

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

Тема 3.4 Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме

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

Тема 3.5 Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме

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

Тема 3.6 Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги

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

Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги.

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

Тема 3.7 Особенности питания при занятиях хатха-йогой

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

Тема 3.8 Планирование занятий по хатха-йоге

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

Раздел 4. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА СОЧЕТАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ И ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ПИЛАТЕС)

Тема 4.1 Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес. Требования к технике безопасности занимающихся по системе Пилатес

История возникновения и развития оздоровительной системы Пилатес. Английская и американская система оздоровительной тренировки. Философские основы оздоровительной системы Пилатес. Цель и задачи применения упражнений по системе Пилатес. Использование новых направлений в оздоровительной системе Пилатес.

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

Тема 4.2 Оздоровительное действие упражнений системы Пилатес

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

Использование новых направлений в оздоровительной системе Пилатес.

Тема 4.3 Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес

Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях Пилатесом. Основные и дополнительные принципы системы

пилатес. Особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес. Философские основы системы.

Тема 4.4 Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес

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

Тема 4.5 Структура и содержание занятий по Пилатесу

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

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

Тема 4.6 Организация и проведение занятий по Пилатесу

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

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

Тема 4.7 Планирование занятий по Пилатесу

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

Тема 4.8 Разновидности форм организации занятий по Пилатесу

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

Тема 4.9 Структура и содержание занятий по Пилатесу для лиц с различным типом осанки

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

Тема 4.10 Особенности проведения занятий по системе Пилатес с различным контингентом занимающихся.

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

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

Тема 4.11 Гигиенические требования к питанию для нормализации состава и массы тела

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

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

Тема 5.1 Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик, бодифлекс

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

Тема 5.2 Изучение базовых упражнений системы Калланетик

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

Тема 5.3 Общая характеристика оздоровительной системы бодифлекс

Цель и задачи применения упражнений системы бодифлекс. Особенности содержания и методики проведения занятий по бодифлекс

Тема 5.4 Изучение базовых упражнений системы бодифлекс

Техника базовых упражнений системы бодифлекс. Изучение и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера. Техника выполнения упражнений на расслабление. Упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей. Способы выполнения упражнений стретчинга: динамические и статические. Техника дыхания при выполнении упражнений. Виды дыхательных упражнений, применяемых в бодифлексе. Этапы дыхания, используемые в бодифлексе.

Раздел 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Тема 6.1 Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры

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

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

Тема 6.2 Виды и разновидности оздоровительной аэробики

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

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

Разновидности оздоровительной аэробики: базовая аэробика, аэробика низкой и высокой интенсивности, степ-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, фанк-аэробика, сити или стрит-джем,

аэробоксинг, тае-бо, гидроаэробика (аква-аэробика), йога-аэробика (йогаробика), силовая аэробика, стретчинг.

Тема 6.3 Построение занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Методы хореографии

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

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

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

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

Раздел 7. БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ

Тема 7.1 Основные этапы развития бильярдного спорта

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

Тема 7.2 Техника безопасности на занятиях по бильярдному спорту

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

Тема 7.3 Виды бильярдных

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.

Тема 7.4 Технические приемы в бильярдном спорте

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

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

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

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

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

Тема 7.5 Организация и проведение соревнований по бильярдному спорту

Организация турнира по бильярдному спорту. Правила соревнований в бильярдном спорте. Условия проведения соревнований по различным разновидностям бильярда.

Раздел 8 ШЕЙПИНГ

Тема 8.1. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры

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

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

Тема 8.2 Особенности питания при занятиях шейпингом

Шейпинг-питание. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты и

режим питания при занятиях шейпингом. Управление массой и составом тела. Питание при катаболической и анаболической тренировке.

Тема 8.3 Особенности методики проведения занятий по шейпингу

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

Тема 8.4 Виды тренировок в шейпинге: катаболическая и анаболическая

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

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

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

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

Тема 8.5 Особенности антропометрического тестирования, функционального состояния и физической подготовленности

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

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

Тестирование уровня развития физических качеств (выносливость, сила, гибкость, быстрота, координационные способности). Двигательные

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

Раздел 9. БОДИБИЛДИНГ

Тема 9.1 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 9.2 Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью

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

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

Тема 9.3 Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки

Начальные периоды обучения в бодибилдинге.

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

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

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

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

Тема 9.4. Средства восстановления при занятиях бодибилдингом

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

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

Тема 9.5 Базовые упражнения для отдельных мышечных групп

Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие:

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

Тема 9.6 Специальные упражнения для отдельных мышечных групп

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

Изучение основных специальных упражнений направленных на развитие:

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

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».

Тема 9.7 Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры

Влияние силовых упражнений на организм человека. Техника безопасности при занятии бодибилдингом. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп

Тема 9.8 Упражнения на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей

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

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

Тема 9.9 Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения

Базовый комплекс упражнений для детей, мужчин, женщин.

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

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

Тема 9.10 Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом

Характеристика видов и содержание врачебно-педагогического контроля. Основные средства к подбору методик и тестов, применяемых для оценки двигательных способностей бодибилдеров.

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.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

дневная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	УСРС				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й семестр								
1.	Раздел 1. Общие основы дисциплины «Средства ОФК»	4	4		10			
1.1	Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	2	2		6	УМК	[1],[2]	
1.1.1	Введение в предмет, его задачи, содержание дисциплины, формы проведения занятий, зачетные и экзаменационные требования.	2						Опрос
1.1.2	Правила техники безопасности на занятиях.		2		6			
1.2	Виды оздоровительной физической культуры.	2	2		4			
1.2.1	Виды оздоровительной физической культуры.		2					
1.2.2	Влияние физической нагрузки на организм человека.	2			4			
2.	Раздел 2. Ориентирование на местности	4	56	6	46	УМК		
2.1	Ориентирование на местности и пешеходный туризм как средство оздоровительной физической культуры	2	6	2	8	Компьютер. презентация №1	[2],[3]	
2.1.1	Разновидности ориентирования на местности			2п	8			Письменное задание
2.1.2	Методы обучения ориентированию		4					
2.1.3	Теория ориентирования (знаки топографии, карта, компас)		2					
2.2	Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию	2	6		10	Компьютер. презентация	[1] [2] [3]	

						№2		
2.2.1	Составление плана занятия.	2						
2.2.2	Определение места занятия в зависимости от цели занятия.		2					
2.2.3	Изучение знаков топографии карт для спортивного ориентирования		4		10			Письменное задание
2.3	Техника выполнения приемов ориентирования на местности		6		4	[3]	[2]	
2.3.1	1. Техника ориентирования карты по компасу. 2. Определение точки местонахождения. 3. Выбор направления движения.		6		4			
2.4	Технические приемы ориентирования по линейным ориентирам.		4		6			
2.4.1	1. Ориентирование по дорогам. 2. Ориентирование по искусственным сооружениям		4		6			
2.5	Методика проведения занятий по ориентированию с детьми.		4		8		[3], [9]	
2.5.1	1. Обучение детей знакам топографии. 2. Технические приемы в ориентировании.		4					Опрос
2.5.2	Организация соревнований для детских групп.				8			
2.6	Техника безопасности на занятиях ориентированием на местности		6					
2.6.1	1. Специальная физическая подготовка. 2. Разминка в ориентировании. 4. Специальные защитные средства.		6					
2.7	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию		24	4	10		[10]	
2.7.1	1. Выбор местности. 2. Подготовка карт. 3. Планирование дистанций. 4. Организация лагеря соревнований. 5. Постановка дистанции на местности.		6					Письменное задание

2.7.2	Ориентирование в заданном направлении.		6					
2.7.3	Ориентирование по выбору.		6					
2.7.4	Планирование дистанций для проведения соревнований по спортивному ориентированию.		6					
2.7.5	Положение о соревнованиях по ориентированию.			4п	10			
	Всего часов	8	60	6	56			Зачет
2-й семестр								
3.	Раздел 3. ХАТХА-ЙОГА	10	56	14	64	УМК	[2]Д [4]Д	
3.1.	Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы	2			8		[2]Д	
3.1.1	1.История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги. 2.Понятия «йога» и «хатха-йога».	2						
3.1.2	Воздействие хатха-йоги на организм человека.				8			
3.2	Классификация физических упражнений хатха-йоги	4	4	2 п	12		[4]Д	
3.2.1	Характеристика отдельных оздоровительных направлений хатха-йоги.	2			12	УМК		Опрос
3.2.2	Базовые направления хатха-йоги.	2						
3.2.3	Направления для углубленного изучения хатха-йоги.		4					
3.2.4	Дыхательные упражнения; упражнения в движении; статические позы; релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).			2п				Практическое выполнение
3.3	Техника выполнения упражнений хатха-йоги. Требования к технике безопасности занимающихся хатха-йогой		8		10	УМК	[2]Д	
3.3.1	Техника выполнения дыхательных упражнений в статическом и динамическом двигательных режимах.		2					
3.3.2	Техника выполнения упражнений хатха-йоги в движении.		2					
3.3.3	Техника выполнения статических поз. Классификация статических поз		2		10			письменное

	хатха-йоги.							задание
3.3.4	Основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся		2					
3.4	Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме		6	2		УМК, видеофильм №4, 5	[4]Д	
3.4.1	Особенности методики обучения статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).		6					РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1
3.4.2	Перевернутые (антиортостатические) позы			2п				Выполне- ние упражнений
3.5	Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме		6	6			[2]Д	
3.5.1	Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении		6			УМК, видеофильм №4, 5		
3.5.2	Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.			6 п				Выполне- ние упражнений
3.6	Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги		16	4	24	УМК,	[10]	
3.6.1.	Состав и сочетание средств хатха-йоги в организационной структуре занятий		4		12	видеофильм №4, 5		Проведение занятия
3.6.2	Подготовительная часть – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах.		2					Практическое выполнение
3.6.3	Основная часть – комплексы упражнений в движении, статические и стато-динамические упражнения;		2					Практическое выполнение
3.6.4	Заключительная часть – упражнения для релаксации		2					РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2
3.6.5	Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги 1. Абсолютные, общие и частные противопоказания к занятиям хатха-йогой.		6		12	УМК		Реферат

	2. Особенности выполнения перевернутых поз; упражнений, вызывающих натуживание.							
3.6.6	1. Правила использования приемов концентрации и медитации. 2. Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой			4 п				Опрос
3.7	Особенности питания при занятиях хатха-йогой	2	6			УМК		
3.7.1	Составление рациона питания при занятиях хатха-йогой.	2						РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №3
3.7.2	Голодание как профилактическое средство очищения организма.		4					
3.7.3	Съедение как практика оздоровления йогов		2					
3.8	Планирование занятий по хатха-йоге	2	10		10			
3.8.1	Методика составления плана-конспекта занятия по хатха-йоге.	2			10	УМК		План- конспект
3.8.2	Правила оформления плана-конспекта занятия.		4					Практическое выполнение
3.8.3	Гимнастическая терминология, применяемая при описании упражнений хатха-йоги		6					
	Всего часов	10	56	14	64			Экзамен
3 й семестр								
4	Раздел 4. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА СОЧЕТАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ И ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ПИЛАТЕС)	6	44	6	44	Компьютер. презентация №3	[3] [6] [9]	
4.1	Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес. Требования к технике безопасности занимающихся по системе Пилатес	4			12	УМК	[1]Д	
4.1.1	1.История возникновения и развития оздоровительной системы Пилатес. 2. Философские основы оздоровительной системы Пилатес.	4						Опрос

	3. Цель и задачи применения упражнений по системе Пилатес. 4. Основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся в учебно-оздоровительных группах по Пилатесу							
4.1.2	Английская и американская система оздоровительной тренировки				12			
4.2	Оздоровительное действие упражнений системы Пилатес		4	2			[7]	
4.2.1	Воздействие занятий Пилатесом на функциональное состояние показателей физического развития и физической подготовленности организма человека.			2п		УМК		Конт- рольный опрос
4.2.2	Влияние силовых упражнений и упражнений на растягивание на организм человека		2					
4.2.3	Использование новых направлений в оздоровительной системе Пилатес		2					
4.3	Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес		4	4			[10]Д	
4.3.1	1.Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях Пилатесом. 2.Основные и дополнительные принципы системы Пилатес		4			УМК		Конт- рольный опрос
4.3.2	1.Особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес. 2.Философские основы системы			4 п				План- конспект
4.4	Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес		4				[7] Д	
4.4.1	1.Изучение и совершенствование техники выполнения базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес, изучение новых двигательных действий. 2.Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы Пилатес.		2			УМК		
4.4.2	Подбор и составление упражнений в отдельные модули		2					РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №4
4.5	Структура и содержание занятий по Пилатесу		4		12		[7] Д	

4.5.1	1.Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия. 2. Проведение подготовительной и заключительной частей занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес. 3. Структура и содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей; преимущественное развитие гибкости; сопряженное развитие силовых способностей и гибкости. 4. Построение и проведение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.		2			УМК		РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №5
4.5.2	Элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг.		2					РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №6
4.5.3	Вертикальный Пилатес				12			
4.6	Организация и проведение занятий по Пилатесу		4		20		[10] Д	
4.6.1	1.Построение занятия в соответствии с поставленными задачами. 2. Способы усложнения базовых упражнений системы Пилатес 3. Использование на занятиях модифицированных упражнений 4. Применение специального оборудования 5. Совершенствование техники выполнения модифицированных упражнений системы Пилатес в различных исходных положениях.		4			УМК		Выполнение упражнений, проведение занятия
4.6.2	Самостоятельное проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.				20			Практическое выполнение
4.7	Планирование занятий по Пилатесу		6				[9]	
4.7.1	1.Методика составления плана-конспекта занятия по Пилатесу. 2.Правила оформления плана-конспекта занятия. 3.Гимнастическая терминология, применяемая при описании упражнений по Пилатесу		6			УМК		Составле- ние плана- конспекта
4.8	Разновидности форм организации занятий по Пилатесу		6				[9]	

4.8.1	Разновидности форм организации занятий («кардио-Пилатес», «силовой Пилатес», «вертикальный Пилатес», Пилатес с дополнительным оборудованием)		6			УМК, видеофильм №6		Практика
4.9	Структура и содержание занятий по Пилатесу для лиц с различным типом осанки		6				[10]	
4.9.1	Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различным типом осанки (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка)		6			УМК		Выполнение комплексов упражнений
4.10	Особенности проведения занятий по системе Пилатес с различным контингентом занимающихся		6				[10]	
4.10.1	1.Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение уровня гибкости и силы мышц. 2.Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. 3.Программирование фитнес-занятий. Составление алгоритма проведения занятий с оздоровительной направленностью. 4.Составление мини-комплексов для начального, среднего и повышенного уровня подготовленности занимающихся 5.Методические особенности обучения упражнениям. Ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес 6.Осуществление индивидуального подхода в процессе занятий Пилатесом		6			УМК		Выполнение упражнений, комплексов упражнений
4.11	Гигиенические требования к питанию для нормализации состава и массы тела	2					[1]Д	
4.11.1	1.Связь физических упражнений с питанием. 2.Режим питания для коррекции фигуры. 3.Составление рациона питания в зависимости от поставленной цели (снижение массы тела, повышение массы тела; уменьшение, увеличение мышечной массы и подкожного жира).	2						Опрос
	Всего часов	6	44	6	44			Экзамен

4-й семестр								
5	Раздел 5. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА СОЧЕТАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ И ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (КАЛЛАНЕТИКА, БОДИФЛЕКС)	4	30	4	32	УМК	[7] [10]	
5.1	Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик,	2	6			УМК, видео фильм №7	[10]	
5.1.1	Цель и задачи применения упражнений системы Калланетик.	2						
5.1.2	Программа силовых движений, направленных на коррекцию фигуры и оздоровление организма		2					Выполнение упражнений
5.1.3	Особенности содержания и методики проведения занятий по Калланетике.		4					Практическое выполнение
5.2	Изучение базовых упражнений системы Калланетик		6	2п	12		[5]	
5.2.1	Техника выполнения базовых упражнений системы калланетик: разминочные, для мышц брюшного пресса, для мышц бедер и ягодиц, для тазобедренных суставов, стретчинг.		6		12			Практическое выполнение
5.2.2	Принципы выполнения упражнений системы Калланетик			2 п				Опрос
5.3	Общая характеристика оздоровительной системы бодифлекс	2		2	10		[6]	
5.3.1	Цель и задачи применения упражнений системы бодифлекс	2						
5.3.2	Особенности содержания и методики проведения занятий по бодифлекс			2п	10			
5.4	Изучение базовых упражнений системы бодифлекс		18		10		[5]	
5.4.1	1.Техника базовых упражнений системы бодифлекс 2. Техника выполнения упражнений на расслабление 3.Упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса,		6			УМК, видеофильм №8		Выполнение упражнений

	талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей.							ний
5.4.2	Изучение и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.				10			
5.4.3	Способы выполнения упражнений стретчинга: динамические и статические		6					Опрос
5.4.4	Техника дыхания при выполнении упражнений. Виды дыхательных упражнений, применяемых в бодифлексе. Этапы дыхания, используемые в бодифлексе.		6					
	Всего часов	4	30	4	32			Зачет
5- й семестр								
6	Раздел 6. Оздоровительная аэробика	4	10	12	26		[4], [7]	
6.1	Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры	2	4	2л	6		[4]	
6.1.1	История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи.	2						Опрос
6.1.2	Определение понятий «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», «оздоровительная аэробика».		2					
6.1.3	Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.			2п	6			Реферат
6.1.4	Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой.		2					
6.2	Виды и разновидности оздоровительной аэробики. Структура занятий.	2	4	6	10		[7]	
6.2.1	Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики. Классификация оздоровительной аэробики	2			10			
6.2.2	Разновидности оздоровительной аэробики.		2					
6.2.3	Структура занятий оздоровительной аэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.		2					
6.2.4	Построение занятий по оздоровительной аэробике в зависимости от поставленных педагогических задач.			6п				

6.3	Построение занятий оздоровительной аэробикой Содержание занятий оздоровительной аэробикой Методы хореографии.		2	4	10		[5]Д	
6.3.1	Базовые шаги оздоровительной аэробики. Музыкальное сопровождение занятий. Аэробные и силовые упражнения		2					
6.3.2	Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике			4п				
6.3.3	Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.				10			
	Всего часов	4	10	12	26			зачет
6-й семестр								
7	Радел 7. БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ	2	38	6	40	УМК	[8]	
7.1	Основные этапы развития бильярдного спорта	2						
7.1.1	1. Возникновение бильярда. 2. Изменение материально-технического обеспечения в бильярде 3. Развитие бильярда в России. 4. Развитие бильярдного спорта в Республике Беларусь.	2						Опрос
7.2	Техника безопасности на занятиях по бильярдному спорту			2				
7.2.1	1. Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях. 2. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях бильярдным спортом			2 л				
7.3	Виды бильярдных игр и правила соревнований в бильярдном спорте		18	4п	20			
7.3.1	Русский бильярд. Особенности русского бильярда «Пирамида». Правила игры «Свободная пирамида», «Динамичная пирамида», «Комбинированная пирамида».		6			УМК		Опрос
7.3.2	Английский бильярд. Особенности английского бильярда «Снукер». Правила игры		4	4п				Практич. выполнен.
7.3.3	Американский бильярд. Особенности американского бильярда «Пул». Правила игры		4					Практич. выполнен.
7.3.4	Правила игры «Восьмерка», «Девятка», «Десятка», «Дуплеты», «Одна луза»		4		20			Практич. выполнен.

7.4	Технические приемы в бильярдном спорте		16		10		[8]	РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №7,8.
7.4.1	1.Подход, постановка корпуса, оптимальная хватка, кистевые упоры. Способы устранения ошибок в игровой стойке и хватке. 2.Нахождение точки прицеливания. Нахождение линии остановки битка. Техника прицеливания в точку. Отклонение битка от линии остановки при различных ударах.		6			УМК		Выполнение технических приемов
7.4.2	1.Техника выполнения основных ударов: клапшотс, накат, оттяжка. 2.Техника выполнения сложных ударов: дуплет, триплет, боковой винт		6		10			Практическое выполнен.
7.4.3	Техника выполнения особо сложных ударов: карамболь, абриколь, оборотный, дуговик.		4					Практическое выполнен.
7.5	Организация и проведение соревнований по бильярдному спорту		4		10			
7.5.1	Организация турнира по бильярдному спорту. Правила соревнований в бильярдном спорте Особенности проведения соревнований по различным бильярдным играм		4		10			РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №9
8	Раздел 8. ШЕЙПИНГ	2	42	18	56		[6], [11]	
8.1	Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры	2			10			
8.1.1	1.Тенденции развития шейпинга. Социальные основы шейпинга. 2.Создание и организация работы современных профессиональных клубов 3 Классический шейпинг. 4.Направления в оздоровительном фитнесе, базирующиеся на шейпинге.	2				УМК		Опрос
8.1.2	Особенности проведения занятий по шейпингу				10			
8.2	Особенности питания при занятиях шейпингом		4	4	10		[5]Д	
8.2.1	1.Шейпинг-питание 2.Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. 3.Энерготраты и режим питания при занятиях шейпингом.		4		10	УМК		

	4. Управление массой и составом тела							
8.2.2	Питание при катаболической и анаболической тренировке			4п				Опрос
8.3	Особенности методики проведения занятий по шейпингу		8	4	20	УМК,	[11]Д	
8.3.1	1. Общие правила составления программ тренировки. 2. Индивидуализация программ.		4		20	видеопрограммы № 10, 12, 13, 14, 15		Практическое выполнение
8.3.2	Методика проведения занятий по шейпингу с разными возрастными группами населения		4					
8.3.3	Этапы тренировки в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм)			4 п				
8.4	Виды тренировок в шейпинге: катаболическая и анаболическая.		20	6	8		[11]Д	
8.4.1	1. Основные требования к построению катаболической тренировки. 2. Очередность упражнений по областям воздействия в катаболической тренировке: бедро спереди, бедро сзади, бедро внутри, дополнительная область воздействия на мышцы бедра, бедро сбоку, ягодичные мышцы, пресс сверху, пресс снизу, косые мышцы живота, дополнительная область воздействия на мышцы пресса, дополнительная область воздействия на мышцы спины, голени, рук.		8			УМК, видеопрограммы № 16, 17, 18, 19, 20		Практическое выполнение
8.4.2	1. Основные движения при катаболической тренировке. 2. Составление комплексов упражнений при катаболической тренировке.			6 п				План-конспект
8.4.3	1. Основные требования к построению анаболической тренировки. 2. Очередность областей воздействия в анаболической тренировке, количество повторений, количество подходов, интервалы отдыха.		4					План-конспект
8.4.4	Составление комплексов упражнений, для развития силовых способностей, включающих упражнения для сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, сгибателей и		4					РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №10

	разгибателей рук, мышц груди, спины, икроножных мышц.							
8.4.5	Методика проведения катаболической и анаболической тренировки в одном занятии в зависимости от процентного соотношения жира в организме занимающихся		4		8			Опрос
8.5	Особенности антропометрического тестирования, функционального состояния и физической подготовленности		10	4	8		[11]Д	
8.5.1	Проведение антропометрии. Измерение продольных и обхватных размеров (обхват запястья, шеи, груди, талии, ягодиц, бедер, голени, щиколотки, плеча), кожно-жировых складок (на уровне головки 3-го пальца правой руки, сверху на предплечье, на плече, на животе сверху и снизу, на плече сзади, на спине сверху и снизу, на туловище сбоку, на бедре сбоку, спереди, сзади и внутри, на голени). Общие требования к условиям измерений.		6		8	УМК		Проведение антропометрии, контроль педагогических испытаний.
8.5.2	Измерение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка функциональных возможностей организма, порядок проведения тестов. Измерение жизненной емкости легких, пульсометрия, ортостатическая и клиностатическая пробы.		4					
8.5.3	Тестирование уровня развития физических качеств (выносливость, сила, гибкость, быстрота, координационные способности). Двигательные тесты: поднятие ног из исходного положения лежа на спине; глубокие приседания; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; поднятие туловища из исходного положения лежа на спине; наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; проба Ромберга; динамометрия; бег 60м; бег 1000м			4 п				Практическое выполнение
Всего часов		4	80	24	96			экзамен
7-й семестр								
9	Раздел 9. БОДИБИЛДИНГ	8	60	20	70		[9],[5]Д	
9.1	Общие основы теории бодибилдинга	2		2л			[9]	

9.1.1	1.История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уэйдера, революционная система М. Ментзера. 2.Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию и спортивному инвентарю. 3.Санитарно-гигиенические условия проведения занятий. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.	2				УМК, видеофильм №21		Опрос
9.1.2	Терминология в бодибилдинге.			2 л				
9.2	Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью	2		2	10		[9]	
9.2.1	1.Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. 2. Планирование тренировочного процесса. Виды планирования.3.	2				УМК		Реферат
9.2.2	Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами.				10			
9.2.3	1.Факторы, определяющие организацию тренировочного процесса. 2.Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение силы мышц			2 л				Практическое выполнение
9.3	Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки	2		4	10		[11]Д	
9.3.1	1.Начальные периоды обучения в бодибилдинге. 2.Первый период обучения: методика постоянно увеличивающегося отягощения, методика «читинга», методика пикового напряжения. 3.Второй период обучения: методика форсированных повторений, методика супер серии, методика продолженных напряжений. 4. Третий период обучения: методика «трисета», методика «21», методика частичного уменьшения веса, методика частичных повторений. 5.Четвертый период обучения: методика «отдых–пауза», методика статических напряжений, методика «негативных» повторов, методика круговой тренировки, методика «100 повторений», методика приоритета.	2			10	УМК		Практическое выполнение

9.3.2	Методики, применяемые в период подготовки к соревнованиям по бодибилдингу			4 п				
9.4	Средства восстановления при занятиях бодибилдингом	2		4	10		[11]Д	
9.4.1	1.Медикометозные (витаминные и минеральные добавки, фармакологические средства, разрешенные Международным олимпийским комитетом) и эргогенные средства восстановления. 2.Рациональное и сбалансированное питание. Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.	2			10	УМК		Опрос
9.4.2	1.Энерготраты и режим питания при занятиях оздоровительной физической культурой. 2.Регуляция массы тела.			4 п				
9.5	Базовые упражнения для отдельных мышечных групп		6		10	УМК	[5]Д	
9.5.1	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)		6		10	фрагмент видеофильма №22		Комплекс упражнений
9.6	Специальные упражнения для отдельных мышечных групп		54		30		[11]Д	
9.6.1	Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц спины: подтягивание широким хватом, тяга штанги в наклоне к поясу, тяга Т-штанги, тяга вертикального блока, тяга горизонтального блока, тяга обратным хватом		6		10	УМК, фрагмент видеофильма №22		Выполнение упражнений
9.6.2	Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц груди: жим штанги горизонтальный, лежа на спине на наклонной скамье; разведение рук с гантелями лежа; жимы гантелей из положения лежа на спине на наклонной скамье		6		10	УМК, фрагмент видеофильма №22		Комплекс упражнений
9.6.3	Базовые упражнения для отдельных мышечных групп Из положения лежа на животе на наклонной скамье; кроссоверы; отжимание на V-образных брусьях		6					Комплекс упражнений
9.6.4	Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие дельтовидных мышц: жим штанги от груди; жим штанги из-за головы; жим гантелей сидя; жим «Арнольда»; разведение гантелей в		6			УМК, фрагмент видеофильма		Выполнение упражнения

	стороны; разведение гантелей стоя в наклоне; отведение рук с блоком					а №22		ний
9.6.5	Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц плеча (бицепс, трицепс): подъем штанги на бицепс; сгибание рук с гантелями; сгибание рук с блочным устройством; сгибание рук в бицепс-машине;	6		10		УМК, фрагмент видеофильма №22		Комплекс упражнений
9.6.6	Базовые упражнения для отдельных мышечных групп Разгибание рук в стойке на брусьях; «французский» жим (лежа, стоя, сидя); разгибание рук в блочном устройстве; разгибание в наклоне (кикбэк)	6						Комплекс упражнений
9.6.7	Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа; укороченные подъемы туловища (сжигание); «римский стульчик»; «реверсированные» сжигания в блоке; скручивание с гимнастической палкой; подъем ног в стойке на локтях; подъем ног в висе на перекладине	6				УМК, фрагмент видеофильма №22		Выполнение упражнений
9.6.8	Упражнения с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах Упражнения на тренажерных устройствах: жим ногами; сгибание двуглавой мышцы бедра, разгибание бедра в тренажере; тяга верхнего блока; отведение руки в блочном устройстве для дельтовидной мышцы; жим из-за головы в тренажере «Смит», «французский» жим в блочном устройстве сидя; «протяжка» на трицепс в блочном устройстве; подъем на бицепс на скамье «Скотт», в блочном устройстве; подъем на мышцы голени, стоя; сгибание и разгибание туловища «складной ножик»	6						Комплекс упражнений
9.6.9	Составление комплексов силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах			8п				РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №11
9.6.10.	Специальные упражнения для отдельных мышечных групп Изучение техники выполнения специальных упражнений, относящихся к односуставным упражнениям	6						Реферат
Всего		8	60	20	70			
8-й семестр								
9	Раздел 9. БОДИБИЛДИНГ	6	52	16	60	УМК	[5]Д	

9.7	Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры	4		2	10		[5]Д	
9.7.1	Влияние силовых упражнений на организм человека	2			10			Реферат
9.7.2	Техника безопасности при занятии бодибилдингом	2						
9.7.3	Специальные упражнения для отдельных мышечных групп			2л				Опрос
9.8	Упражнения на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей	2	18	6	10		[6]Д	
9.8.1	1.Методика направленного развития силовой выносливости. 2.Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей.	2		2				Комплекс упражнений
9.8.2	1.Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением. 2.Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых способностей с использованием отягощений и тренажеров		6					Комплекс упражнений
9.8.3	Основные методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод «экстенсивного», «интенсивного» воздействия, метод повторных усилий «до отказа», метод динамических усилий.		6					Комплексы упражнений
9.8.4	Комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки			4 п	10			
9.8.5	Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие собственно-силовых способностей: жим ногами; становая тяга; «армейский» жим; подъем штанги на бицепс; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с дополнительным отягощением; сгибание и разгибание туловища с дополнительным отягощением		6					Комплексы упражнений
9.9	Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения		24	4	20		[6]Д	
9.9.1	Базовый комплекс упражнений для детей; базовый комплекс упражнений для мужчин и женщин молодого и зрелого возраста.		6					РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №12
9.9.2	Базовый комплекс упражнений для лиц пожилого возраста			4 п				

9.9.3	1.Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения 2.Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с астениками.		6		20			Комплекс упражнений
9.9.4	Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с нормостениками.		6					
9.9.5	Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с гиперстениками		6					
9.10	Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом		10	4	20		[10]	
9.10.1	1.Характеристика видов и содержание врачебно-педагогического контроля. 2.Основные средства к подбору методик и тестов, применяемых для оценки двигательных способностей бодибилдеров		6					Реферат
9.10.2	1.Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом. 2.Противопоказания к занятиям бодибилдингом			4 п				РЕЙТИНГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №13
9.10.3	Ведение дневника самоконтроля.				20			
9.10.4	Антропометрические измерения, тесты, определяющие уровень развития функциональных систем и физической подготовленности спортсменов		4					
Всего часов			6	52	16	60		экзамен
Итого			50	392	102	448		144
Всего аудиторных часов			544					

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Заочная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Материальное обеспечение занятия	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
УСТАНОВОЧНАЯ						
1.	Раздел 1. Общие основы дисциплины «Средства ОФК»			УМК		
1.1	Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	2	8		[1] [2] [3]	
1.1.1	1. Введение в предмет, его задачи, содержание дисциплины, формы проведения занятий, зачетные и экзаменационные требования. 2. Правила техники безопасности на занятиях.	2				Опрос
1.2	Виды оздоровительной физической культуры.		2		[1]	
1.2.1	1. Виды оздоровительной физической культуры. 2. Влияние физической нагрузки на организм человека.		2			
2	Раздел 2. Ориентирование на местности				[9]	
2.1	Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры		2			
2.1.1	1. Разновидности ориентирования на местности 2. Методы обучения ориентированию 3. Теория ориентирования (знаки топографии, карта, компас)		2			Практич. выполнен.
2.2	Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию		2			
2.2.1	1. Составление плана занятия. 2. Определение места занятия в зависимости от цели занятия.		2			

	3.Изучение знаков топографии карт для спортивного ориентирования					
2.3	Техника выполнения приемов ориентирования на местности		2			
2.3.1	1. Техника ориентирования карты по компасу. 2. Определение точки местонахождения. 3. Выбор направления движения.		2			Опрос
	Всего	2	8			
1-й семестр						
2.	Раздел 2. Ориентирование на местности		2	УМК,	[1] [2] [3]	
2.4	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию		2			
	1. Составление положения о соревнованиях. 2. Выбор местности. 3. Подготовка карт. 4. Планирование дистанций. 5. Организация лагеря соревнований. 6.Постановка дистанции на местности		2	компьютерная презентация №1		Практич. выполнен.
	Всего часов		2			зачет
2-й семестр						
3.	Раздел 3. ХАТХА-ЙОГА		6	УМК	[6],[10]	
3.1	Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы. Классификация физических упражнений хатха-йоги		2		[2]Д	
	1.Понятия «йога» и «хатха-йога». 2.Воздействие хатха-йоги на организм человека. 3.Характеристика отдельных оздоровительных направлений хатха-йоги. 4.Базовые направления хатха-йоги. 5.Дыхательные упражнения; упражнения в движении; статические позы; релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»)		2			Практич. выполнен.

3.2	Техника выполнения упражнений хатха-йоги. Требования к технике безопасности занимающихся хатха-йогой		2		[4]Д	
3.2.1	1.Техника выполнения дыхательных упражнений в статическом и динамическом двигательных режимах. 2.Техника выполнения упражнений хатха-йоги в движении. 3.Техника выполнения статических поз. Классификация статических поз хатха-йоги. 4.Основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся		2	УМК		Опрос
3.3	Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги		2		[5] [6]	
3.1.	1.Состав и сочетание средств хатха-йоги в организационной структуре занятий (в подготовительной части – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах; в основной части – комплексы упражнений в движении, статические и статодинамические упражнения; в заключительной части – упражнения для релаксации 2.Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении		2	УМК, видеофильм №4, 5		Выполнение упражнений
	Всего часов		6			
3-й семестр						
4.	Раздел 4. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА СОЧЕТАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ И ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ПИЛАТЕС)		4		[11] [1]Д	
4.1	Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес.		2		[7]Д	
4.1.1.	1.Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес 2.Особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес. 3.Философские основы системы.		2	УМК		Контрольный опрос

4.2.	Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес		2	УМК	[10]Д	
4.2.1	1.Изучение и совершенствование техники выполнения базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес, изучение новых двигательных действий. 2.Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы Пилатес. 3. Подбор и составление упражнений в отдельные модули		2			Практич. выполнен.
	Всего часов		4			Экзамен
4-й семестр						
5	Раздел 5. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА СОЧЕТАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ И ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (КАЛЛАНЕТИКА, БОДИФЛЕКС)		8	УМК	[1] [2]	
5.1	Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик, бодифлекс		4	УМК	[3]	
	1.Цель и задачи применения упражнений системы Калланетик. 2.Упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей. 3.Особенности содержания и методики проведения занятий по Калланетике. 4.Цель и задачи применения упражнений по системе бодифлекс. 5.Особенности содержания и методики проведения занятий по бодифлексу		4			Практич. выполнен.
5.2	Изучение базовых упражнений системы Калланетик		2	видеофильм №7	[1], [2]	
5.2.1	1.Техника выполнения базовых упражнений системы Калланети. 2.Принципы выполнения упражнений системы Калланетик		2			
5.3.	Изучение базовых упражнений системы бодифлекс		2	видеофильм №8	[3]	
5.3.1.	1.Техника базовых упражнений системы бодифлекс 2.Изучение и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.		2	УМК,		Выполнение упражнений

	3.Техника выполнения упражнений на расслабление 4.Упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей.					
	Всего часов		8			
5-й семестр						
6	Раздел 6. Оздоровительная аэробика	2	18		[4], [7]	
6.1	Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры	2	2			
6.1.1	1.История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи.	2				Опрос
6.1.2	Определение понятий «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», «оздоровительная аэробика». Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой.		2			
6.2	Виды и разновидности оздоровительной аэробики. Структура занятий.		8		[9]Д	
6.2.1	1.Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.		2			Практич. выполнен.
6.2.2	2.Классификация оздоровительной аэробики 3Разновидности оздоровительной аэробики. 4.Структура занятий оздоровительной аэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. 5.Построение занятий по оздоровительной аэробике в зависимости от поставленных педагогических задач.		6			
6.3	Построение занятий оздоровительной аэробикой Содержание занятий оздоровительной аэробикой Методы хореографии.		8		[4]	
6.3.1	1.Базовые шаги оздоровительной аэробики. 2.Аэробные и силовые упражнения. 3.Содержание подготовительной и заключительной частей занятий. 4.Музыкальное сопровождение занятий. 5.Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета. 6.Использование различных хореографических методов на		8			

	занятиях по оздоровительной аэробике					
	Всего часов	2	18			экзамен
6-й семестр						
7	Радел 7. БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ	2	18		[8],[9],[10]	
7.1.	Основные этапы развития бильярдного спорта	2	4	УМК	[10]	
7.1.1	1. Возникновение бильярда. 2. Развитие бильярда в России. 3. Развития бильярдного спорта в Республике Беларусь.	2				Опрос
7.1.2	Изменение материально-технического обеспечения в бильярде		4			
7.2	Техника безопасности на занятиях по бильярдному спорту		2		[8]	
7.2.1	1. Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях. 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бильярдным спортом		2			
7.3	Виды бильярдных игр и правила соревнований в бильярдном спорте		6		[9]	
7.3.1	1. Русский бильярд. Особенности русского бильярда «Пирамида». Правила игры. 2. Английский бильярд. Особенности английского бильярда «Снукер». Правила игры 3. Американский бильярд. Особенности американского бильярда «Пул». Правила игры		6	УМК		Практич. выполнен.
7.4.	Технические приемы в бильярдном спорте		6	УМК	[8]	Опрос
7.4.1	1. Подход, постановка корпуса, оптимальная хватка, кистевые упоры. Способы устранения ошибок в игровой стойке и хватке. 2. Нахождение точки прицеливания. Нахождение линии остановки битка. Техника прицеливания в точку. Отклонение битка от линии		2	УМК		Выполнение технических приемов

	остановки при различных ударах.					
7.4.2	1.Техника выполнения основных ударов: клапшtos, накат, оттяжка. 2.Техника выполнения сложных ударов: дуплет, триплет, боковой винт		2			
7.4.3	Техника выполнения особо сложных ударов: карамболь, абриколь, оборотный, дуговик.		2			
	Всего часов	2	18			зачет
7-й семестр						
8	Раздел 8. ШЕЙПИНГ		6	УМК	[10] [11]	
8.1.	Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры.		2		[11]	
8.1.1	1.Тенденции развития шейпинга. Социальные основы шейпинга. 2.Создание и организация работы современных профессиональных клубов 3 Классический шейпинг. 4.Направления в оздоровительном фитнесе, базирующиеся на шейпинге.		2			
8.2	Особенности методики проведения занятий по шейпингу		2		[3]Д	
8.2.1.	1.Общие правила составления программ тренировки. 2.Индивидуализация программ. 3.Методика проведения занятий по шейпингу с разными возрастными группами населения 4.Этапы тренировки в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм)		2	УМК		Опрос
8.3	Виды тренировок в шейпинге: катаболическая и анаболическая.		2		[11]Д	
8.3.1.	1.Основные движения при катаболической тренировке. 2.Составление комплексов упражнений при катаболической тренировке. 3. Основные требования к построению анаболической тренировки.		2	УМК		Практич. выполнен.

	4.Очередность областей воздействия в анаболической тренировке, количество повторений, количество подходов, интервалы отдыха.					
	Всего часов		6			экзамен
8-й семестр						
9	Раздел 9. БОДИБИЛДИНГ	2	14	УМК	[11]	
9.1.	Общие основы теории бодибилдинга	2	2		[5]Д,[6]Д	
	1. История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана. 2.Терминология в бодибилдинге. 3.Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию и спортивному инвентарю. 4. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом	2	2	видеофильм №21		Опрос
9.2	Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью		8		[6]Д	
9.2.1	1.Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. 2.Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами. 3.Планирование тренировочного процесса. Виды планирования.		4	УМК		Практич. выполнен.
9.2.2	4. Факторы, определяющие организацию тренировочного процесса. 5.Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение силы мышц		4			
9.3	Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки		4		[5]Д	
9.3.1	1.Начальные периоды обучения в бодибилдинге. 2.Первый период обучения: методика постоянно увеличивающегося отягощения, методика «читинга», методика пикового напряжения. 3.Второй период обучения: методика форсированных повторений, методика супер серии, методика продолженных напряжений. 4. Третий период обучения: методика «трисета», методика «21», методика частичного уменьшения веса, методика частичных		4			

	повторений. 5.Четвертый период обучения: методика «отдых–пауза», методика статических напряжений, методика круговой тренировки, методика «100 повторений», методика приоритета					
	Всего часов	2	14			
9-й семестр						
9	Раздел 9. БОДИБИЛДИНГ	2	16		[11]	
9.4	Средства восстановления при занятиях бодибилдингом	2			[5]Д	
9.4.1	1.Медикометозные (витаминные и минеральные добавки, фармакологические средства, разрешенные Международным олимпийским комитетом) и эргогенные средства восстановления. 2.Рациональное и сбалансированное питание. Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.	2		УМК		
9.5	Базовые упражнения для отдельных мышечных групп		2		[6]Д	
9.5.1	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)		2	УМК, фрагмент видеофильма №22		Практич. выполнен.
9.6.	Специальные упражнения для отдельных мышечных групп.		14	УМК	[6]Д	
9.6.1	Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц спины: подтягивание широким хватом, тяга штанги в наклоне к поясу, тяга Т-штанги, тяга вертикального блока, тяга горизонтального блока, тяга обратным хватом		2			
9.6.2	Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц груди: жим штанги горизонтальный, лежа на спине на наклонной скамье; разведение рук с гантелями лежа; жимы гантелей из положения лежа на спине на наклонной скамье		2			
9.6.3	Базовые упражнения для отдельных мышечных групп Из положения лежа на животе на наклонной скамье; кроссоверы;		2			Выполнение упражнений

	отжимание на V-образных брусьях					
9.6.4	Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие дельтовидных мышц: жим штанги от груди, головы; жим гантелей сидя; жим «Арнольда»; разведение гантелей в стороны; разведение гантелей стоя в наклоне; отведение рук с блоками; жим штанги		2			Составлен. комплексов упражнений
9.6.5.	Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц плеча (бицепс, трицепс): подъем штанги на бицепс; сгибание рук с гантелями; сгибание рук с блочным устройством; сгибание рук в бицепс-машине;		2			Составлен. комплексов упражнений
9.6.6	Базовые упражнения для отдельных мышечных групп Разгибание рук в стойке на брусьях; «французский» жим (лежа, стоя, сидя); разгибание рук в блочном устройстве; разгибание в наклоне (кикбэк)		2			Составление комплексов упр.
9.6.7.	Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа; укороченные подъемы туловища (сжигание); «римский стульчик»; «реверсированные» сжигания в блоке; скручивание с гимнастической палкой; подъем ног в стойке на локтях; подъем ног в висе на перекладине		2			Составлен. комплексов упражнений
	Всего часов	2	16			экзамен
10-й семестр						
9	Раздел 9. БОДИБИЛДИНГ	4	16		[11]	
9.7	Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры	2	2		[11]	
9.7.1	1. Влияние силовых упражнений на организм человека 2. Техника безопасности при занятии бодибилдингом 3. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп	2	2			
9.8	Упражнения на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей		4		[6]Д	Практич. выполнен.
9.8.1	1. Методика направленного развития силовой выносливости. 2. Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей.		2			

	3.Упражнения для мышц рук и ног, живота, груди, спины					
9.8.2	1. Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением. 2. Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых способностей с использованием отягощений и тренажеров		2			
9.9	Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения		4		[5]Д,[6]Д	
9.9.1	1.Базовый комплекс упражнений для детей; базовый комплекс упражнений для мужчин и женщин молодого и зрелого возраста 2.Базовый комплекс упражнений для лиц пожилого возраста		4			
9.10	Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом	2	6		[5]Д	
9.10.1	1.Характеристика видов и содержание врачебно-педагогического контроля. 2.Основные средства к подбору методик и тестов, применяемых для оценки двигательных способностей бодибилдеров	2	2]	Комплексы упражнений
9.10.2	1.Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом. 2.Ведение дневника самоконтроля. 3.Противопоказания к занятиям бодибилдингом		2			
9.10.3	Антропометрические измерения, тесты, определяющие уровень развития функциональных систем и физической подготовленности спортсменов.		2			
Всего часов		4	16			Диф. зачет
Итого		14	116			144
Всего аудиторных часов			130			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алтер, М. Наука о гибкости / М. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Р-н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под ред. М.П. Шестакова. – М. : СпортПресс, 2002. – 304 с.
5. Верховский, Ф.А. Позвоночник – «древо жизни» / Ф.А. Верховский // Физкультура и спорт. – 1996. – № 7. – С. 9–10.
6. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья: учеб. пособие / С.Н. Власенко. – Минск : Академия физ. воспитания и спорта Республики Беларусь, 1992. – 99 с.
7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М. : Тера-Спорт, 2001. – 64 с.
8. Мисуна, Г.Я. Бильярд / Г.Я. Мисуна. – М. : АСТ, 2008. – 299 с.
9. Основы теории и методики физической культуры / под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
10. Теория и методика спортивной тренировки : Учебно-методическое пособие / Составитель Ю.Н.Бойко. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 92 с.
11. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – М., 2003. – 422 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М. : Астрель, 2007. – 272 с.
2. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б.Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
3. Артамонов, В.Н. Кардиогемодинамика у девушек, занимающихся шейпингом / В.Н. Артамонов. – М. : Академия, 1998. – 48 с.
4. Бах, Б. Йога и здоровье / Б.Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.
5. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт. – М. : Астрель, 2002. – 256 с.
6. Бухаров, Е.Ф. 10000 советов. Бодибилдинг / Е.Ф. Бухаров, К.К. Альциванович. – М. : АСТ, 2007. – 352 с.
7. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогалатес / С.Вейдер. – М., 2008. – 263 с.
8. Виес, Ю.Б. Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.

9. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. /Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1. – 2002. – 232 с.
10. Остин, Д. Пилатес для всех / Д. Остин. – Минск : Попурри, 2004. – 317 с.
11. Прохорцев, И.В. Современная шейпинг-парадигма / И.В. Прохорцев. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 120 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Компьютерная презентация №1. Презентация Виды ОФК,
2. Компьютерная презентация №2. Этапы развития оздоровительной аэробики.
3. Видеофильм №1. Низкоударные и высокоударные шаги базовой аэробики.
4. Видеофильм №2. Средства развития силовых способностей.
5. Видеофильм №3. Фанк-аэробика.
6. Видеофильм №4. Йога-дипика.
7. Видеофильм №5. Йога для начинающих; йога для подготовленных.
8. Компьютерная презентация №3. Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес.
9. Видеофильм №6. Классический Пилатес, танцевальный Пилатес, Пилатес мат, Пилатес пауэр-бол.
10. Видеофильм №7. Калланетика.
11. Видеофильм №8. Бодифлекс.
12. Видеопрограмма №9. Комплекс упражнений катаболической тренировки для начинающих.
13. Видеопрограмма №10. Развитие силовых способностей.
14. Видеопрограмма №11. Комплекс упражнений катаболической и анаболической тренировки в одном занятии.
15. Видеопрограмма №12. Комплекс упражнений катаболической тренировки для среднего уровня подготовленности.
16. Видеопрограмма №13. Развитие силовых способностей в анаболической тренировке с дополнительным оборудованием.
17. Видеофильм №21. Организация и проведение соревнований по фитнесу.
18. Видеофильм №22. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп, используемые в бодибилдинге.

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ,
НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ**

1. Плакаты, на которых показаны комплексы упражнений Пилатеса, Хатха – Йоги, бодибилдинга, шейпинга, аэробики.
2. Фильмы о технике выполнения упражнений по видам оздоровительной физической культуры.
3. Инвентарь (гантели, резиновые амортизаторы, коврики, степплатформы, компасы, карты, кии, шары, угольник, средства для ухода за сукном, средства для ухода за киями, секундомеры)

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр(6 час - практические)

Тема: Разновидности ориентирования на местности (2ч пр.)

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

Изучить литературу и составить конспект лекций по перечисленным вопросам:

9. Ориентирование по карте.
10. Ориентирование по компасу.
11. Ориентирование по объектам естественного или искусственного происхождения.

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

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

Форма контроля – оценка выступления.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Предоставить презентацию по теме:

«Ориентирование карты по компасу и направление движения и азимут».

Форма контроля – демонстрация презентации.

Тема: «Положение о соревнованиях по ориентированию». (4 часа)

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

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

11. Цели и задачи соревнований.
12. Руководство проведением соревнований.
13. Участвующие организации и участники
14. Порядок подачи заявок и допуска к соревнованиям.
15. Программа соревнований, условия проведения и определение результатов.
16. Награждение.
17. Финансирование.

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 о соревнованиях по ориентированию.

Форма контроля – реферат.

2 семестр (14 час. практические)

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

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

Составить комплекс дыхательных упражнений и упражнений в движении.

Форма контроля – опрос.

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: Перевернутые (антиортостатические) позы (2пр.)

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

Изучить литературу и составить конспект лекций по перечисленным вопросам:

9. Техника безопасности при выполнении перевернутых поз.

10. Польза перевернутых поз.

Форма контроля - опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений перевернутых поз.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений перевернутых поз и провести занятие на отделении.

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема: Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.(6 пр.)

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

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

Форма контроля - опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс дыхательных упражнений хатха-йоги.

Форма контроля – проверка конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс дыхательных упражнений хатха-йоги.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Тема: Правила использования приемов концентрации и медитации.

Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой (4 пр.)

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

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросу «Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой»

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросам:

3. Приемы концентрации.

4. Приемы медитации.

Форма контроля – проверка конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросу «Семь методов медитации в йоге».

Форма контроля – реферат.

3 семестр (6час. практические)

Тема: Воздействие занятий Пилатесом на функциональное состояние показателей физического развития и физической подготовленности организма человека. (2пр.)

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

Законспектировать ответы, используя рекомендуемую литературу, по теме:

«Перечислить системы организма, на которые воздействует занятия Пилатесом.»

Форма контроля – предоставить конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Объяснить понятия: «функциональное состояние», «показатель физического развития» и «физическая подготовленность»

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить контрольные упражнения (тесты) для определения физического развития.

Форма контроля – защита результатов учебных заданий.

Тема: Особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес. Философские основы системы (4пр)

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

Перечислить 8 принципов системы Пилатес.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросам:

3. Объяснить особенности методики освоения системы Пилатес.

4. Охарактеризовать философские основы системы Пилатес.

Форма контроля – предоставить конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений Пилатес и провести на практическом занятии, поясняя ключевые моменты системы.

Форма контроля – оценка проведения.

4 семестр (4час. практические)

Тема: Принципы выполнения упражнений системы Каланетик.(2 пр.)

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

Объяснить принципы выполнения базовых упражнений системы Каланетик.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений (по выбору).

Форма контроля – проверка конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить 3 комплекса упражнений (по выбору) и объяснить принципы выполнения упражнений.

Форма контроля – оценка выступления.

Тема: Особенности содержания и методики проведения занятий по системе бодифлекс (2 пр)

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

Законспектировать ответы, используя рекомендованную литературу по следующим вопросам:

7. Объяснить суть системы бодифлекс.
8. Методика проведения занятия по системе бодифлекс.
9. 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.

7. Объяснить суть системы бодифлекс.
8. Методика проведения занятия по системе бодифлекс.
9. 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.

5 семест (2час лекц. 10 час практические)

Тема: Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.(2 лек)

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

Законспектировать ответы, используя рекомендованную литературу по вопросу:

Воздействие упражнений аэробной направленности на организм.

Форма контроля – конспект лекции.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Законспектировать ответы, используя рекомендованную литературу по следующим вопросам:

3. Упражнения аэробной направленности.
4. Сила – одно из основных физических качеств.

Форма контроля – конспект лекции.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить мини-комплекс аэробных упражнений и объяснить их воздействие.

Форма контроля – оценка выступления.

Тема: Построение занятий по оздоровительной аэробике в зависимости от поставленных педагогических задач.(6 пр.)

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

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросу: «Педагогические задачи при проведении занятий по аэробике»

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендованную литературу и составить краткий конспект по вопросу: «Место аэробики среди других средств ОФК».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Объяснить организационно-методические направления в занятиях аэробикой:

5. Лечебно-реабилитационное.
6. Рекреативное.
7. Профилактическое.
8. Коррекционное.

Форма контроля – оценка выступления.

Тема: Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике (4пр.)

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

Перечислить танцевальные виды аэробики.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

3. Составить комплекс танцевальной аэробики (на выбор).
4. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

4. Составить комплекс танцевальной аэробики (на выбор).
5. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу.
6. Провести на отделении студентов.

Форма контроля – оценка выступления.

6 семестр (2 час лекц 22час практические)

Тема: Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях бильярдным спортом (2 л)

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

3. Перечислить правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале.
4. Объяснить суть врачебного контроля и самоконтроля на занятиях бильярдным спортом.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить инструкцию «Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить «Правила техники безопасности при проведении спортивно-массовых соревнований»

Форма контроля – выступление перед аудиторией студентов.

Тема: Английский бильярд. Особенности английского бильярда «Снукер». Правила игры (4 пр.)

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

Перечислить основные правила игры «Снукер».

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений с кием для подготовительной части занятия.

Форма контроля - конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений для обучения основным ударам в «Снукере».

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема: Питание при катаболической и анаболической тренировке (4 пр.)

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

Перечислить основные компоненты рационального питания.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить рацион питания на 3 дня при катаболической тренировке.

Форма контроля - конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить рацион питания на неделю при катаболической тренировке.

Составить рацион питания на неделю при анаболической тренировке.

Форма контроля – конспект.

Тема: Этапы тренировки в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм) (4 пр.)

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

Изучить литературу и составить краткий конспект на тему «Занятия шейпингом с оздоровительной направленностью».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить литературу и составить краткий конспект на темы:

3. Занятия шейпингом с оздоровительной направленностью.

4. Занятия шейпингом на этапе совершенствования форм.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений занятием шейпингом на этапе совершенствования форм.

Форма контроля - практическое выполнение.

Тема: Основные движения при катаболической тренировке.

Составление комплексов упражнений при катаболической тренировке.

(6 пр.)

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

Изучить литературу и составить краткий конспект на тему: «Основные движения при катаболической тренировке».

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений при катаболической тренировке.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений при катаболической тренировке.

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема: Тестирование уровня развития физических качеств. (4 пр.)

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

Перечислить физические качества.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить литературу и составить краткий конспект на тему: «Физические качества и способы их тестирования».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить перечень контрольных упражнений (тесты) для определения о развития физических качеств.

Форма контроля - защита результатов учебных заданий.

7 семестр (4час. лек. 16час. практические)**Тема: Терминология в бодибилдинге (2 лек.)**

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Термины в бодибилдинге, характеризующие физические упражнения»

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Термины в бодибилдинге, характеризующие питание»

Форма контроля - конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Изучить рекомендуемую литературу и составить глоссарий на тему: «Термины в бодибилдинге»

Форма контроля – реферат.

**Тема: Факторы, определяющие организацию тренировочного процесса.
Методические особенности проведения оздоровительной тренировки,
направленной на повышение силы мышц (2 лек)**

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Развитие силы мышц»

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение силы мышц»

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Факторы, определяющие организацию тренировочного процесса»

Форма контроля – конспект.

Тема: Методики, применяемые в период подготовки к соревнованиям по бодибилдингу (4 пр.)

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Этапы подготовки к соревнованиям»

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Предсоревновательная диета».

Форма контроля - конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Подготовить компьютерную презентацию на тему «Общая оценка атлета во время соревнований по бодибилдингу».

Форма контроля – демонстрация презентации.

Тема: Энерготраты и режим питания при занятиях оздоровительной физической культурой. Регуляция массы тела (4 пр.)

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Режим питания при занятиях оздоровительной физической культурой»

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Энерготраты при занятиях оздоровительной физической культурой».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить рацион питания при регуляции массы тела с указанием калорийности продуктов.

Форма контроля - реферат.

Тема: Составление комплексов силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах (8 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.

Составление комплексов силовых упражнений:

3. со снарядами,

4. на тренажерных устройствах.

Форма контроля - практическое выполнение на отделении.

8 семестр (2 час лекц. 14 час практические)**Тема: Специальные упражнения для отдельных мышечных групп
(2 лек)**

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на темы:

5. Классификация специальных упражнений.
6. Перечислить мышечные группы.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

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

9. Грудных.
10. Спинных.
11. Дельтовидных.
12. 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.

**Тема: Упражнения на развитие силовой выносливости и
собственно-силовых способностей Методика направленного развития
силовой выносливости (2 пр.)**

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Методика направленного развития силовой выносливости».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений на развитие и собственно-силовых способностей.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

**Тема: Комплексы упражнений с использованием метода круговой
тренировки (4 пр.)**

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Станции и их расстановка в зале».

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений по методу круговой тренировки для 5 станций.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений по методу круговой тренировки для 7-9 станций с дозированием нагрузок.

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема: Базовый комплекс упражнений для лиц пожилого возраста (4пр.)

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

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

4. Техника выполнения упражнений на основные группы мышц.
5. Восстановление после занятий в бодибилдинге.
6. Дозирование нагрузок.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить план-конспект занятия для лиц пожилого возраста. Цели каждой из частей занятия.

Форма контроля – предоставление плана – конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление плана – конспекта занятия и проведение основной части занятия. Упражнения в разминочной, основной, заключительной частях занятия. Принципы равномерности нагрузки на противоположные мышцы.

Форма контроля – оценка проведения.

Тема: Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом. Противопоказания к занятиям бодибилдингом (4 пр.)

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

Изучить литературу и составить конспект лекций по перечисленным вопросам:

5. Контроль и самоконтроль при занятии бодибилдингом.
6. Противопоказания к занятиям бодибилдингом.

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 бодибилдингом».

Форма контроля – предоставление плана – конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Разработать дневник самоконтроля бодибилдера.

Форма контроля – решение практико-ориентированных задач.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

- выполнение упражнений;
- проведение занятий;
- план-конспект занятия;
- составление комплексов упражнений;
- тест;
- защита результатов учебных заданий;
- решение практико-ориентированных задач;
- реферат;
- рейтинговые контрольные работы;
- зачет;
- дифференцированный зачет;
- экзамен.

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.

7. 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.

8. 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.

9. 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 часов на СРС	Задание	Форма выполнения
Раздел 1. Общие основы дисциплины «Средства ОФК»	10		
Тема 1.1. 2 Техника безопасности на занятиях	6	Составить правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, на улице	Практическое выполнение
Тема 1.2 .2 Влияние физической нагрузки на организм человека.	4	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Устный опрос
Раздел 2. Ориентирование на местности	46		
Тема 2.1.1 Разновидности ориентирования на местности.	8	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных занятий
Тема 2.2.3 Изучение знаков топографии карт для спортивного ориентирования.	10	Изучить знаки топографии, используемых в спортивном ориентировании	Защита результатов учебных занятий

Тема 2.3. Техника ориентирования на местности по карте, компасу.	4	Разработать методические рекомендации по исправлению ошибок в технике ориентирования на местности	Практическое выполнение
Тема 2.4.1 Технические приемы ориентирования по линейным ориентирам	6	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Тема 2.5.2 Организация соревнований для детских групп.	10	Написать сценарий соревнования по ориентированию «Найди клад» для детей 10-12 лет	Защита результатов учебных занятий
Тема 2.7.5 Положение о соревнованиях.	10	Составить положение о соревнованиях по спортивному ориентированию	Защита результатов учебных занятий
Раздел 3. Хатха-йога	64		
Тема 3.1. 2 Воздействие хатха-йоги на организм человека.	8	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных занятий
Тема 3.2. Классификация физических упражнений хатха-йоги	12	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий

Тема 3.3.3 Техника выполнения статических поз. Классификация статических поз хатха-йоги	10	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
. Тема 3.6.1 Состав и сочетание средств хатха-йоги в организационной структуре занятий	12	Составить план – конспект занятия с использованием упражнений хатки-йоги	Защита результатов учебных заданий
Тема 3.6.5 Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги	12	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Тема 3.8.1 Методика составления плана-конспекта занятия.	10	Составить план– конспект занятия с использованием упражнений хатки-йоги	Защита результатов учебных заданий
Раздел 4. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Пилатес)	44		
Тема 4.1.2 Английская и американская система оздоровительной тренировки.	12	Подготовить компьютерную презентацию	Защита творческих заданий

Тема 4.5.3 Вертикальный Пилатес.	12	Составить план– конспект занятия с использованием упражнений	Защита результатов учебных заданий
Тема 4.6.2 Самостоятельное проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.	20	Подготовиться к самостоятельному проведению занятия	Защита результатов учебных заданий
Раздел 5. Фитнес- программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Каланетика, Бодифлекс)	32		
Тема 5.2.1 Техника выполнения базовых упражнений системы Калланетик	12	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Тема 5.3.2 Особенности содержания и методики проведения занятий по бодифлекс	10	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Практическое выполнение

Тема 5.4.2 Изучение и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.	10	Составить комплексы физических упражнений (поз) статического и динамического характера.	Защита результатов учебных заданий
Раздел 6. Оздоровительная аэробика	26		
Тема 6.1.3 Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.	6	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Тема 6.2.1 Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.	10	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Тема 6.3.3 Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.	10	Подготовиться к самостоятельному проведению занятия	Практическое выполнение
Раздел 7. Бильярдный спорт	40		
Тема 7.3 Виды бильярдных игр и правила соревнований в бильярдном спорте	20	Изучить правила соревнований в основных бильярдных играх	Защита результатов учебных заданий

Тема 7.4.2 Техника выполнения основных ударов: клапштос, накат, оттяжка.	10	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Тема 7.5 Организация и проведение соревнований по бильярдному спорту.	10	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Раздел 8. Шейпинг	56		
Тема 8.1.2 Особенности проведения занятий по шейпингу	10	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 8.2.1 Шейпинг-питание	10	Составить рацион питания	Практическое выполнение
Тема 8.3.1 Общие правила составления программ тренировки.	20	Составить программу тренировки различной интенсивности	Защита результатов учебных заданий
Тема 8.4.5 Методика составления катаболической и анаболической тренировок.	8	Составить конспекты катаболической и анаболической тренировок	Защита результатов учебных заданий
Тема 8.5.1 Проведение антропометрии. Общие требования к условиям измерений .	8	Правила проведения антропометрических измерений	Защита результатов учебных заданий
Раздел 9. Бодибилдинг	130		

Тема 9.2.2 Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами.	10	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.3 Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки	10	Составить комплексы упражнений	Практическое выполнение
Тема 9.4 Средства восстановления при занятиях бодибилдингом	10	Составить рацион питания при занятиях бодибилдингом	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.5 Базовые упражнения для отдельных мышечных групп	10	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.6.1 Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц спины	10	Составить комплекс упражнений	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.6.2 Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц груди	10	Составить комплекс упражнений	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.6.5 Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц плеча	10	Составить комплекс упражнений	Защита результатов учебных заданий

Тема 9.7.1 Влияние силовых упражнений на организм человека	10	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.8.4 Комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки	10	Составить комплексы упражнений	Практическое выполнение
Тема 9.9.3 Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения	20	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.10.3 Ведение дневника самоконтроля.	20	Разработать и заполнять дневник самоконтроля	Защита результатов учебных заданий
Всего	448		

**ПЕРЕЧЕНЬ ДИСЦИПЛИН, УСВОЕНИЕ КОТОРЫХ
НЕОБХОДИМО ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Наименование дисциплины	Раздел, тема
1.	ТиМФВ	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры: темы 1.3–1.7 Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания: темы 2.1–2.9
2.	Основы ОФК	Раздел 1. Введение в специальность: темы 1.1–1.8
3.	СПС (аэробика)	Раздел 1. Общие основы теории оздоровительной аэробики: темы 1.1–1.6 Раздел 2. Физическая и техническая подготовка: темы 2.1–2.5 Раздел 3. Учебная практика: темы 3.1–3.4
4.	Биомеханика	Тема 2.3 Энергетические характеристики двигательных действий Тема 2.5 Статика
5.	Спортивная медицина	Тема 1.2 Общее понятие о физическом развитии и здоровье Тема 3.3 Система внешнего дыхания и основные методы обследования
6.	Спортивная метрология	Тема 1.4 Взаимосвязь результатов измерения. Методы вычисления коэффициентов взаимосвязи Тема 1.6 Математико-статистические основы теории тестов
7.	СПС (бодибилдинг)	Раздел 1. Общие основы теории бодибилдинга: темы 1.1–1.9 Раздел 2. Физическая и техническая подготовка: темы 2.1–2.7 Раздел 3. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различными возрастными группами: темы 3.1–3.7
8	Теория и методика оздоровитель- ной ФК	Тема 4.3 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»

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.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ РЕЙТИНГОВЫХ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

2 семестр

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №1

Тема 3.4.1 Особенности методики обучения статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Составить комплекс упражнений обучения статических поз хатха-йоги из различных положений (по заданию преподавателя).

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №2

Тема 3.6.4 Заключительная часть – упражнения для релаксации

1. Составить комплекс упражнений заключительной части занятия – упражнения для релаксации.

2. Провести часть занятия на отделении.

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №3

Тема 3.7.1 Составление рациона питания при занятиях хатха-йогой.

Составить рацион питания при занятиях хатха-йогой на неделю с распределением калорий.

3 семестр

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №4

Тема 4.4.2 Подбор и составление упражнений системы Пилатес в отдельные модули.

Составить комплекс упражнений по системе Пилатес в отдельные модули (по заданию преподавателя).

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №5

Тема 4.5.1 . Проведение подготовительной и заключительной частей занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес.

Составить план-конспект занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес. Проведение подготовительной и заключительной частей занятия на отделении.

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №6

Тема 4.5.2 Элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг.

Составить элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг и провести практическое занятие с группой.

6 семестр

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №7

Тема 7.4 Технические приемы в бильярдном спорте.

Выполнить тестовые задания:

Продемонстрировать технику выполнения контрольных упражнений:

Разбить пирамиду. Условия выполнения: усложнить продолжение игры сопернику, либо забить шар самому.(3 попытки).

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №8

Тема 7.4 Технические приемы в бильярдном спорте.

Выполнить тестовые задания:

Продемонстрировать технику удара кием по битку: с прокатом вперед, с прокатом назад, с остановкой.

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №9

Тема 7.5.1 Правила соревнований в бильярдном спорте.

Описать одну из игр на бильярде и перечислить основные правила проведения соревнований

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №10

Тема 8.4.4 Составление комплексов упражнений, для развития силовых способностей.

Составить комплекс упражнений, включающих упражнения для сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, сгибателей и разгибателей рук, мышц груди, спины, икроножных мышц (по заданию преподавателя).

8 семестр

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №11

Тема 9.6.9 Составление комплексов силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах

Составить комплекс силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах и провести практическое занятие с группой с пояснением техники выполнения каждого упражнения.

Практическое занятие

Рейтинговая контрольная работа №12

Тема 9.9.1 Базовый комплекс упражнений при проведении занятий по бодибилдингу.

Составить план-конспект занятия с базовым комплексом упражнений для детей, для мужчин и женщин молодого и зрелого возраста (по заданию преподавателя).

Практическое занятие**Рейтинговая контрольная работа №13**

Тема 9.10.2 Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом.

Перечислить виды тестов по контролю за самочувствием занимающихся и показателей физического развития и функционального состояния.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Аудиторных часов	Количество часов		
		Аудиторные		
		Лекции	Практические занятия	УСРС
Раздел 1. Общие основы дисциплины «Средства ОФК»	8	4	4	
Тема 1.1 Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	4	2	2	
Тема 1.2 Виды оздоровительной физической культуры.	4	2	2	
Раздел 2. Ориентирование на местности	66	4	56	6
Тема 2.1. Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры	10	2	6	2
Тема 2.2 Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию	8	2	6	
Тема 2.3. Техника выполнения приемов ориентирования на местности	6		6	
Тема 2.4. Технические приемы ориентирования по линейным ориентирам	4		4	
Тема 2.5. Методика проведения занятий по ориентированию с детьми.	4		4	
Тема 2.6 Техника безопасности на занятиях ориентированием на местности	6		6	
Тема 2.7 Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	28		24	4
Раздел 3. Хатха-йога	80	10	56	14
Тема 3.1. Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы	2	2		
Тема 3.2. Классификация физических упражнений хатха-йоги	10	4	4	2
Тема 3.3. Техника выполнения упражнений хатха-йоги. Требования к технике безопасности занимающихся хатха-йогой	8		8	
Тема 3.4. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме	8		6	2
Тема 3.5. Методика обучения выполнению	12		6	6

физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме				
Тема 3.6. Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги	20		16	4
Тема 3.7. Особенности питания при занятиях хатха-йогой	8	2	6	
Тема 3.8. Планирование занятий по хатха-йоге	12	2	10	
Раздел 4. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Пилатес)	56	6	44	6
Тема 4.1. Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес. Требования к технике безопасности занимающихся по системе Пилатес	4	4		
Тема 4.2. Оздоровительное действие упражнений системы Пилатес	6		4	2
Тема 4.3. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе Пилатес	8		4	4
Тема 4.4. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес	4		4	
Тема 4.5. Структура и содержание занятий по Пилатесу	4		4	
Тема 4.6. Организация и проведение занятий по Пилатесу	4		4	
Тема 4.7. Планирование занятий по Пилатесу	6		6	
Тема 4.8. Разновидности форм организации занятий по Пилатесу	6		6	
Тема 4.9. Структура и содержание занятий по Пилатесу для лиц с различным типом осанки	6		6	
Тема 4.10. Особенности проведения занятий по системе Пилатес с различным контингентом занимающихся	6		6	
Тема 4.11. Гигиенические требования к питанию для нормализации состава массы тела	2	2		
Раздел 5. Фитнесс-программы, основанные на сочетании	38	4	30	4

оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Калланетика, бодифлекс)				
Тема 5.1. Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик	8	2	6	
Тема 5.2. Изучение базовых упражнений системы Калланетик	8		6	2
Тема 5.3. Общая характеристика оздоровительной системы бодифлекс	4	2		2
Тема 5.4. Изучение базовых упражнений системы бодифлекс	18		18	
Раздел 6. Оздоровительная аэробика	26	4	10	12
Тема 6.1. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры	8	2	4	2
Тема 6.2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики. Структура занятий	12	2	4	6
Тема 6.3. Построение занятий оздоровительной аэробикой Содержание занятий оздоровительной аэробикой Методы хореографии	6		2	4
Раздел 7. Бильярдный спорт	46	2	38	6
Тема 7.1. Основные этапы развития бильярдного спорта	2	2		
Тема 7.2. Техника безопасности на занятиях по бильярдному спорту	2		2	
Тема 7.3. Виды бильярдных игр и правила соревнований в бильярдном спорте	22		18	4
Тема 7.4. Технические приемы в бильярдном спорте	16		16	
Тема 7.5 Организация и проведение соревнований по бильярдному спорту	4		4	
Раздел 8. Шейпинг	62	2	42	24
Тема 8.1. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры	2	2		
Тема 8.2. Шейпинг-питание	8		4	4
Тема 8.3. Особенности методики проведения занятий по шейпингу	12		8	4
Тема 8.4. Методика составления катаболической и анаболической тренировок	12		20	6
Тема 8.5. Особенности антропометрического тестирования,	14		10	4

функционального состояния и физической подготовленности				
Раздел 9. Бодибилдинг	162	14	112	36
Тема 9.1. Общие основы теории бодибилдинга	4	2		2
Тема 9.2. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью	4	2		2
Тема 9.3. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки	6	2		4
Тема 9.4. Средства восстановления при занятиях бодибилдингом	6	2		4
Тема 9.5. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп	6		6	
Тема 9.6. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп	62		54	8
Тема 9.7. Упражнения с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах	6	4		2
Тема 9.8. Упражнения на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей	26	2	18	6
Тема 9.9. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения	28		24	4
Тема 9.10. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом	14		10	4
Итого:	992	50	392	102

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Понятие оздоровительной физической культуры.
2. Виды оздоровительной физической культуры.
3. Понятие рекреационной физической культуры.
4. Понятие "Пилатес". Пилатес как средство ОФК.
5. Принципы пилатеса. Описание каждого принципа.
6. Степ-аэробика и ее характеристика.
7. Фитбол-аэробика и ее характеристика.
8. Средства восстановления при занятиях бодибилдингом.
9. Базовые упражнения при занятиях бодибилдингом.
10. Понятие "Бодибилдинг", принципы.
11. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.
12. Разминка перед выполнением упражнений на тренажерах.
13. Силовые, укрепляющие упражнения с амортизаторами.
14. Назвать группы мышц, задействованные в упражнениях с амортизаторами.
15. Упражнения на развитие силовой выносливости при занятиях бодибилдингом.
16. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом.
17. Комплексный контроль в процессе занятий бодибилдингом.
18. Упражнения как основное средство общей и специальной физической, технической и психологической подготовки участников соревнований.
19. Базовые комплексы упражнений для начинающих.
20. Базовые комплексы упражнений для подготовленных занимающихся.
21. Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий.
22. Упражнения на развитие собственно-силовых способностей.
23. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития собственно-силовых способностей.
24. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовой выносливости.
25. Упражнения на расслабление.
26. Классификация туристской деятельности.
27. Определение основных понятий и терминов предмета «спортивное ориентирование».
28. Понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.
29. Топографическая подготовка. Содержание топографической подготовки туриста.
30. Компас и измерение азимутов по карте.
31. Карта и работа с ней. Классификация карт.
32. Требования к картографическому обеспечению туристского похода.
33. Способы изображения рельефа на картах.

34. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.
35. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.
36. Ориентирование на местности.
37. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.
38. Способы определения направлений (сторон света).
39. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.
40. Приемы (способы) измерения на местности.
41. Особенности ориентирования на туристских маршрутах в пеших и лыжных походах.
42. Принципы балльной оценки техники и скорости преодоления дистанций (этапов) участниками и командами. Определение результатов соревнований.
43. Состав судейской коллегии и судейство соревнований. Документация соревнований.
44. Методы педагогического контроля и самоконтроля функционального состояния (работоспособности) спортсменов ориентировщиков.
45. Возникновение бильярда.
46. Основные этапы развития бильярда.
47. Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях по бильярду.
48. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бильярдным спортом.
49. Русский бильярд. Особенности русского бильярда «Пирамида».
50. Шейпинг как средство оздоровительной физической нагрузки.
51. Привести пример комплекса по шейпингу.
52. Объяснить понятие «фитнес».
53. Особенности содержания и методики проведения занятий по системе бодифлекс.

8.3 Протокол согласования учебной программы по изучаемой учебной дисциплине с другими дисциплинами специальности

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика оздоровительной физической культуры	Теории и методики физической культуры	Содержание темы 1.2.1 «Влияние физической нагрузки на организм человека» рассматривается более полно в дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» в теме 4.3. «Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой»	Протокол № 6 от 19.11.2018г.

8.4 Глоссарий

8.4.1 Термины, используемые в физическом воспитании

Адаптация – закономерная способность живых существ приспосабливаться к различным условиям существования, к различным раздражителям.

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Амплитуда укороченная (частичная) – выполнение упражнений в укороченной амплитуде движения (лишь на определенном участке).

Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Вариативность – один из важнейших принципов построения тренировочного процесса. Различается вариативность упражнений, объема, интенсивности. Является основой стабильного прогресса в различных видах спорта.

Выносливость – физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Длительность движений – промежуток времени между началом и окончанием движения, или длительностью одного цикла в циклических видах.

Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Ловкость – способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Макроцикл – структура больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (обычно имеют в виду месячный цикл.)

Микроцикл – структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов, состоящих из нескольких занятий (как правило, это недельный цикл).

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Периоды - объединяют в себе одну или несколько фаз и рассматривают цикл более укрупненно.

Разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Ритм — соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Содержание техники — внутренняя сторона техники—то, что очень трудно оценить визуально.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спорт - социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях;

Спортивная тренировка — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная форма — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Тактика – способ ведения спортивной борьбы.

Теплопроводность — способность материала или вещества передавать через свою толщину тепловой поток, возникающий вследствие разности температур.

Техника – способ выполнения двигательного действия.

Утомление - временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Фазы — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

Физическое воспитание - часть образовательного процесса, направленного на развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков.

Физическая культура - составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая нагрузка — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физическая работоспособность — определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества – качественные характеристики двигательных способностей человека.

Форма техники – так называемая внешняя (видимая) сторона техники – траектория и характер движений, амплитуда, частота.

Функциональное состояние – интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Цикл – целостная система движений, повторяемая многократно.

Экономичность техники – рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности – обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

Эффективность техники – определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

8.4.2 Термины используемые в аэробике

Подъем колена (Knee lift, Knee up). Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках). Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой по диагонали вправо, шагом правой по диагонали влево; по 1 разу, по 3 раза одной ногой подряд, 7 раз одной ногой подряд.

Мах (Kick). Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед – в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

Low kick - разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. “1” – сгибая колено, поднять правую ногу вперед – вниз (или в любом другом

направлении). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. “2” – вернуться в исходное положение.

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

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

Шаг (March). Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут). Ходьба может выполняться: – на месте; – с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; – с пружинным движением коленей. **Marching** - ходьба на месте.

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

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

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

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

Basic step – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед. “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад. “4” – приставить левую. **Squat** – полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

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

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

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

Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами.

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

Side to side, plie touch, side tip, open step – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – носок свободной ноги «давит» на пол, притоптывает (tippt).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

левую согнуть назад. «и» – прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. “2” – повторить счет “1”.

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

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

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

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

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

Leg Back – поднятие прямой ноги назад

Leg Side – поднятие прямой ноги в сторону

8.5 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или раздела дисциплины;
- разрабатывает задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и сроками выполнения задания;
- проводит установочные занятия, 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 сроком выполнения задания, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

8.5.1 Требования к выполнению самостоятельной работы студентов

Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
Раздел 1. Общие основы дисциплины «Средства ОФК»	10		
Тема 1.1. 2 Техника безопасности на занятиях	6	Составить правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, на улице	Практическое выполнение

Тема 1.2.2 Влияние физической нагрузки на организм человека.	4	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Устный опрос
Раздел 2. Ориентирование на местности	46		
Тема 2.1.1 Разновидности ориентирования на местности.	8	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных занятий
Тема 2.2.3 Изучение знаков топографии карт для спортивного ориентирования.	10	Изучить знаки топографии, используемых в спортивном ориентировании	Защита результатов учебных занятий
Тема 2.3. Техника ориентирования на местности по карте, компасу.	4	Разработать методические рекомендации по исправлению ошибок в технике ориентирования на местности	Практическое выполнение
Тема 2.4.1 Технические приемы ориентирования по линейным ориентирам	6	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Тема 2.5.2 Организация соревнований для детских групп.	10	Написать сценарий соревнования по ориентированию «Найди клад» для детей 10-12 лет	Защита результатов учебных занятий
Тема 2.7.5 Положение о соревнованиях.	10	Составить положение о соревнованиях по спортивному ориентированию	Защита результатов учебных занятий
Раздел 3. Хатха-йога	64		
Тема 3.1.2 Воздействие хатха-йоги на организм человека.	8	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных занятий
Тема 3.2. Классификация физических	12	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных

упражнений хатха-йоги			заданий
Тема 3.3.3 Техника выполнения статических поз. Классификация статических поз хатха-йоги	10	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
. Тема 3.6.1 Состав и сочетание средств хатха-йоги в организационной структуре занятий	12	Составить план – конспект занятия с использованием упражнений хатки-йоги	Защита результатов учебных заданий
Тема 3.6.5 Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги	12	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Тема 3.8.1 Методика составления плана-конспекта занятия.	10	Составить план– конспект занятия с использованием упражнений хатки-йоги	Защита результатов учебных заданий
Раздел 4. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Пилатес)	44		
Тема 4.1.2 Английская и американская система оздоровительной тренировки.	12	Подготовить компьютерную презентацию	Защита творческих заданий
Тема 4.5.3 Вертикальный Пилатес.	12	Составить план– конспект занятия с использованием упражнений	Защита результатов учебных заданий
Тема 4.6.2 Самостоятельное проведение подготовительной, основной и	20	Подготовиться к самостоятельному проведению занятия	Защита результатов учебных заданий

заключительной частей занятия.			
Раздел 5. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Каланетика, Бодифлекс)	32		
Тема 5.2.1 Техника выполнения базовых упражнений системы Калланетик	12	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Защита результатов учебных заданий
Тема 5.3.2 Особенности содержания и методики проведения занятий по бодифлекс	10	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Практическое выполнение
Тема 5.4.2 Изучение и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.	10	Составить комплексы физических упражнений (поз) статического и динамического характера.	Защита результатов учебных заданий
Раздел 6. Оздоровительная аэробика	26		
Тема 6.1.3 Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.	6	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Тема 6.2.1 Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.	10	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Тема 6.3.3 Составление комплексов танцевальных	10	Подготовиться к самостоятельному проведению занятия	Практическое выполнение

упражнений на 16 счетов и 32 счета.			
Раздел 7. Бильярдный спорт	40		
Тема 7.3 Виды бильярдных игр и правила соревнований в бильярдном спорте	20	Изучить правила соревнований в основных бильярдных играх	Защита результатов учебных заданий
Тема 7.4.2 Техника выполнения основных ударов: клапшtos, накат, оттяжка.	10	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Тема 7.5 Организация и проведение соревнований по бильярдному спорту.	10	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы	Защита результатов учебных заданий
Раздел 8. Шейпинг	56		
Тема 8.1.2 Особенности проведения занятий по шейпингу	10	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 8.2.1 Шейпинг-питание	10	Составить рацион питания	Практическое выполнение
Тема 8.3.1 Общие правила составления программ тренировки.	20	Составить программу тренировки различной интенсивности	Защита результатов учебных заданий
Тема 8.4.5 Методика составления катаболической и анаболической тренировок.	8	Составить конспекты катаболической и анаболической тренировок	Защита результатов учебных заданий
Тема 8.5.1 Проведение антропометрии. Общие требования к условиям измерений .	8	Правила проведения антропометрических измерений	Защита результатов учебных заданий
Раздел 9. Бодибилдинг	130		
Тема 9.2.2 Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами.	10	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.3 Применение	10	Составить комплексы	Практическое

методик бодибилдинга в различные периоды подготовки		упражнений	выполнение
Тема 9.4 Средства восстановления при занятиях бодибилдингом	10	Составить рацион питания при занятиях бодибилдингом	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.5 Базовые упражнения для отдельных мышечных групп	10	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.6.1 Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц спины	10	Составить комплекс упражнений	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.6.2 Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц груди	10	Составить комплекс упражнений	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.6.5 Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие мышц плеча	10	Составить комплекс упражнений	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.7.1 Влияние силовых упражнений на организм человека	10	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий
Тема 9.8.4 Комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки	10	Составить комплексы упражнений	Практическое выполнение
Тема 9.9.3 Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения	20	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Защита результатов учебных заданий

Тема 9.10.3 Ведение дневника самоконтроля.	20	Разработать и заполнять дневник самоконтроля	Защита результатов учебных заданий
Всего	448		