

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

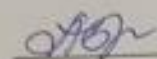
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(Регистр. №

74 31-02 2025)

СОГЛАСОВАНО

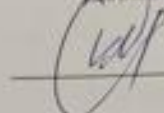
Заведующий кафедрой



А.Р. Борисевич

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета



К.Ю. Романов

23 апреля 2025 г.

30 апреля 2025 г.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**«МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВИДОВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

для специальностей

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по
направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная
и адаптивная физическая культура (оздоровительная);
6-05-1012-01 Физическая культура,
профилизация: Оздоровительная физическая культура

Составители:

А.Р. Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент;
О.В. Вертейко, заместитель декана по учебной работе факультета физического воспитания;
Н.В. Курлович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин;
В.Г. Желнерович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин;
К.В. Касьяник, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин;
Е.А. Азарова, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин;
В.В.Юдина, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин.

Рассмотрен и утвержден на заседании Совета БГПУ «29» мая 2025 г., протокол № 9

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(Регистр. № _____)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

_____ А.Р. Борисевич

23 апреля 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

_____ К.Ю. Романов

30 апреля 2025 г.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**«МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВИДОВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

для специальностей

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по
направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная
и адаптивная физическая культура (оздоровительная);
6-05-1012-01 Физическая культура,
профилизация: Оздоровительная физическая культура

Составители:

А.Р. Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент;
О.В. Вертейко, заместитель декана по учебной работе факультета физического воспитания;
Н.В. Курлович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин;
В.Г. Желнерович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин;
К.В. Касьяник, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин;
Е.А. Азарова, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин;
В.В.Юдина, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин.

Рассмотрен и утвержден на заседании Совета БГПУ «29» мая 2025 г., протокол № 9

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	9
1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА	9
1.2 ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (выписка из образовательного стандарта).....	12
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	14
2.1 СТРУКТУРА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ	14
Раздел 1. Общие основы дисциплины «Методические основы видов оздоровительной физической культуры»	14
Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	14
Тема 1.2. Виды оздоровительной физической культуры	17
Раздел 2. Основы рационального питания при занятиях различными видами оздоровительной физической культуры	20
Тема 2.1. Основы рационального питания	20
Тема 2.2. Особенности питания людей, занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры	20
Раздел 3. Методы диагностики физического развития, физического состояния, физической подготовленности	20
Тема 3.1. Особенности антропометрического тестирования	20
Тема 3.2. Особенности методики измерения функционального состояния и физической подготовленности	20
Раздел 4. Спортивное ориентирование на местности	20
Тема 4.1. Спортивное ориентирование на местности и пешеходный туризм как средство оздоровительной физической культуры	20
Тема.4.2. Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию и пешеходному туризму	21
Тема 4.3. Техника выполнения приемов ориентирования на местности	21
Тема 4.4. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму	21
Раздел 5. Оздоровительная аэробика	21
Тема 5.1. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры.....	21
Тема 5.2. Построение занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Методы хореографии	21
Тема 5.3. Виды оздоровительной аэробики. Структура занятий	22

Раздел 6. Оздоровительные программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (калланетика, бодифлекс, изотон, кроссфит, воркаут).....	23
Тема 6.1. Общая характеристика оздоровительных программ силовой направленности («Калланетика», «Бодифлекс», «Изотон», «Кроссфит», «Воркаут»)	23
Тема 6.2. Особенности содержания и методики проведения занятий по калланетике	23
Тема 6.3. Общая характеристика оздоровительной системы «Бодифлекс» ...	23
Тема 6.4. Основы оздоровительной системы «Изотон».....	24
Тема 6.5. Основы оздоровительной программы «Кроссфит»	24
Тема 6.6. Основы оздоровительной программы «Воркаут»	24
Раздел 7. Программа «Стретчинг»	24
Тема 7.1. Основы стретчинга	24
Тема 7.2. Методика проведения стретчинга.....	25
Раздел 8. Хатха-йога	25
Тема 8.1. Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы.	25
Тема 8.2. Классификация физических упражнений хатха-йоги.....	25
Тема 8.3. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме	25
Тема 8.4. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме	25
Тема 8.5. Методика проведения занятий по хатха-йоге.....	25
Раздел 9. Основы оздоровительной системы «Пилатес»	26
Тема 9.1. Общая характеристика оздоровительной системы «Пилатес»	26
Тема 9.2. Разновидности форм организации занятий по Пилатесу	26
Тема 9.3. Планирование занятий по пилатесу.....	26
Тема 9.4. Методика организации и проведения занятий по пилатесу	26
Тема 9.5. Особенности проведения занятий по системе «Пилатес» с различным контингентом занимающихся	26
Раздел 10. Бильярдный спорт.....	27
Тема 10.1. Основные этапы развития бильярдного спорта	27
Тема 10.2. Техника безопасности на занятиях по бильярдному спорту	27
Тема 10.3. Виды бильярдных игр	27
Тема 10.4. Технические приемы в бильярдном спорте	27
Тема 10.5. Методика проведения занятия по бильярду	28

Раздел 11. Бодибилдинг	28
Тема 11.1. Общие основы теории бодибилдинга. Бодибилдинг как средство ОФК	28
Тема 11.2. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью	28
Тема 11.3. Техника выполнения специальных упражнений для отдельных мышечных групп	28
Тема 11.4. Техника выполнения специальных упражнения, относящихся к односуставным упражнениям	29
Тема 11.5. Методика проведения занятия по бодибилдингу, направленного на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей.....	29
Тема 11.6. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения.....	29
Раздел 12. Виды оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега.....	29
Тема 12.1. Виды оздоровительной ходьбы.....	29
Тема 12.2. Методика проведения занятий оздоровительной ходьбой	29
Тема 12.3. Разновидности оздоровительного бега	30
Тема 12.4. Методика проведения занятия оздоровительным бегом.....	30
3 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	30
3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	30
Раздел 1. Общие основы дисциплины «Методические основы видов оздоровительной физической культуры»	30
Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	30
Тема 1.2. Виды оздоровительной физической культуры	31
Раздел 2. Основы рационального питания при занятиях различными видами оздоровительной физической культуры	31
Тема 2.1. Основы рационального питания	31
Тема 2.2. Особенности питания людей, занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры	31
Раздел 3. Методы диагностики физического развития, физического состояния, физической подготовленности	31
Тема 3.1. Особенности антропометрического тестирования	31
Тема 3.2. Особенности методики измерения функционального состояния и физической подготовленности	31
Раздел 4. Спортивное ориентирование на местности	32

Тема 4.1. Спортивное ориентирование на местности и пешеходный туризм как средство оздоровительной физической культуры	32
Тема.4.2. Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию и пешеходному туризму	32
Тема 4.3. Техника выполнения приемов ориентирования на местности	32
Тема 4.4. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму	32
Раздел 5. Оздоровительная аэробика	32
Тема 5.1. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры.....	32
Тема 5.2. Построение занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Методы хореографии	33
Тема 5.3. Виды оздоровительной аэробики. Структура занятий	33
Раздел 6. Оздоровительные программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (калланетика, бодифлекс, изотон, кроссфит, воркаут).....	34
Тема 6.1. Общая характеристика оздоровительных программ силовой направленности («Калланетика», «Бодифлекс», «Изотон», «Кроссфит», «Воркаут»)	34
Тема 6.2. Особенности содержания и методики проведения занятий по калланетике	34
Тема 6.3. Общая характеристика оздоровительной системы «Бодифлекс» ...	34
Тема 6.4. Основы оздоровительной системы «Изотон».....	35
Тема 6.5. Основы оздоровительной программы «Кроссфит»	35
Тема 6.6. Основы оздоровительной программы «Воркаут»	35
Раздел 7. Программа «Стретчинг»	36
Тема 7.1. Основы стретчинга	36
Тема 7.2. Методика проведения стретчинга.....	36
Раздел 8. Хатха-йога	36
Тема 8.1. Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы.	36
Тема 8.2. Классификация физических упражнений хатха-йоги.....	36
Тема 8.3. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме	36
Тема 8.4. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме	37
Тема 8.5. Методика проведения занятий по хатха-йоге.....	37
Раздел 9. Основы оздоровительной системы «Пилатес»	37

Тема 9.1. Общая характеристика оздоровительной системы «Пилатес»	37
Тема 9.2. Разновидности форм организации занятий по Пилатесу	37
Тема 9.3. Планирование занятий по пилатесу.....	37
Тема 9.4. Методика организации и проведения занятий по пилатесу.....	37
Тема 9.5. Особенности проведения занятий по системе «Пилатес» с различным контингентом занимающихся	38
Раздел 10. Бильярдный спорт.....	38
Тема 10.1. Основные этапы развития бильярдного спорта	38
Тема 10.2. Техника безопасности на занятиях по бильярдному спорту	38
Тема 10.3. Виды бильярдных игр	38
Тема 10.4. Технические приемы в бильярдном спорте	39
Тема 10.5. Методика проведения занятия по бильярду	39
Раздел 11. Бодибилдинг	39
Тема 11.1. Общие основы теории бодибилдинга. Бодибилдинг как средство ОФК	39
Тема 11.2. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью	39
Тема 11.3. Техника выполнения специальных упражнений для отдельных мышечных групп	39
Тема 11.4. Техника выполнения специальных упражнения, относящихся к односуставным упражнениям	40
Тема 11.5. Методика проведения занятия по бодибилдингу, направленного на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей.....	40
Тема 11.6. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения.....	40
Раздел 12. Виды оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега.....	41
Тема 12.1. Виды оздоровительной ходьбы.....	41
Тема 12.2. Методика проведения занятий оздоровительной ходьбой	41
Тема 12.3. Разновидности оздоровительного бега	41
Тема 12.4. Методика проведения занятия оздоровительным бегом.....	41
4 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	42
4.1 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ	42
4.2. Примерный перечень вопросов для контроля знаний студентов	47
4.3. Формы для управляемой самостоятельной работы студентов.....	48
5 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	59

5.1 УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	59
5.2. Информационно-методическое обеспечение дисциплины	60
5.2.1. Список основной и дополнительной рекомендуемой литературы	60
5.2.2. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы по дисциплине	63
5.2.3. Требования к выполнению самостоятельной работы студентов	64
5.2.4. Примерный перечень компьютерных программ	91
5.2.5. Перечень необходимого оборудования, наглядных пособий.....	92
5.2.6. Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности	93
5.2.7. Перечень электронных информационно-образовательных ресурсов ...	94
5.2.8. Инновационные технологии, используемые в процессе преподавания дисциплины.....	94
5.3. Нормативные и правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом	97
5.4. Общая характеристика травматизма	107
5.4.1. Вопросы для закрепления	110
5.5. Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне	111
5.6. Правила безопасного поведения в тренажерном зале.....	114
5.7. Правила безопасного поведения на занятиях фитнесом.....	116
5.8. Словарь основных понятий, применяемых в оздоровительной физической культуре	120

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

Интерактивный электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», для специальностей 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 6-05-1012-01 Физическая культура, профилизация: Оздоровительная физическая культура и является составной частью комплекса учебных дисциплин, разработанных в соответствии с учебным планом.

Отличительными особенностями ИЭУМК являются: обновленное содержание дисциплины, использование компетентностного подхода в обучении, применение практических умений и навыков по методическим основам оздоровительной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развитие их творческого потенциала.

Цель ИЭУМК «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» является формирование профессиональной компетенции студентов в области физической культуры.

Задачи ИЭУМК:

- освоить методику построения и содержания оздоровительной тренировки по спортивному ориентированию, оздоровительной ходьбе и бегу, аэробике, аквааэробике, калланетике, стретчингу, пилатесу, хатха-йоге, бильярдному спорту бодибилдингу и другим силовым программам;
- 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, аквааэробикой, стретчингом, пилатесом, хатха-йогой, бильярдным спортом, бодибилдингом и другими видами силовых программ;
- овладеть методикой составления программы питания для различного контингента занимающихся.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами.

Учебная дисциплина «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» базируется на содержании таких учебных дисциплин как «Спортивная метрология», «Биомеханика», «Теория и методика физического воспитания», «Спортивная медицина», «Теория и методика ОФК», «ППС (ЛФК)», ППС (ОАФК) и требует от студентов актуализации,

обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом.

Изучение учебной дисциплины «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции:

-СК-14 Применять знания методических основ и навыки проведения занятий традиционными и инновационными видами оздоровительной физической культурой в образовательном, учебно-тренировочном процессах с различными категориями населения.

В результате изучения дисциплины студент должен
знать:

- построение и содержание оздоровительной тренировки по спортивному ориентированию, оздоровительной ходьбе и бегу, аэробике, аквааэробике, калланетике, стретчингу, пилатесу, бильярдному спорту, бодибилдингу, программам силового тренинга.

- 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, спортивной ходьбой и бегом, аэробикой, аквааэробикой, пилатесом, калланетикой, стретчингом, бильярдным спортом, бодибилдингом и др. силовыми программами.

уметь:

- программировать, планировать и проводить занятия по спортивному ориентированию, оздоровительной ходьбе и бегу, аэробике, аквааэробике, пилатесу, стретчингу, калланетике, хатха-йоге, бильярдному спорту, бодибилдингу, программам силового тренинга, с учетом показателей физического состояния занимающихся;

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

- составлять программы питания для различного контингента занимающихся.

владеть:

- методикой построения и содержания оздоровительной тренировки по аэробике, аквааэробике, оздоровительной ходьбе и бегу, пилатесу, стретчингу, калланетике, хатха-йоге, бильярдному спорту, бодибилдингу, программам силового тренинга;

– 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, оздоровительной ходьбой и бегом, аэробикой, аквааэробикой, пилатесом, калланетикой, хатха-йогой, бильярдным спортом, бодибилдингом, программами силового тренинга.

1.2 ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(выписка из образовательного стандарта)

Образовательный стандарт Республики Беларусь о высшем образовании (первая ступень) устанавливает цели и задачи профессиональной деятельности специалиста, требования к уровню подготовки выпускника вуза, содержанию образовательной программы и ее реализации, обеспечению образовательного процесса и итоговой государственной аттестации выпускника.

Основными терминами и понятиями (дидактические единицы учебной дисциплины) образовательного стандарта Республики Беларусь выступают:

Дидактическая единица – автономная часть содержания учебной дисциплины, выраженная в названиях тем, разделов или модулей.

Курс лекций – учебно-теоретическое издание (совокупность отдельных лекций), полностью освещающее содержание учебной дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся (студентов) – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности обучающихся (студентов) на аудиторных и внеаудиторных занятиях по выполнению различных заданий при непосредственном или опосредованном руководстве преподавателя.

Учебная программа дисциплины – учебно-методический документ вуза, разрабатываемый на основе типовой учебной программы и определяющий цели и содержание теоретической и практической подготовки специалиста по учебной дисциплине, входящей в учебный план специальности, раскрывающие основные методические подходы преподавания дисциплины.

Учебно-методический комплекс дисциплины – открытая система целесообразно отобранных дидактических средств эффективного управления и самоуправления, стимулирования и поддержки, контроля и самоконтроля различных видов учебной деятельности обучающихся.

Учебник – учебное издание, содержащее систематическое изложение учебной дисциплины или ее части, раздела, соответствующее учебной программе и официально утвержденное в качестве данного вида издания.

Учебное пособие – учебное издание, которое дополняет или частично (либо полностью) заменяет учебник. Основные разновидности учебных пособий: учебные пособия по части курса (частично освещающие курс); лекции (курс лекций, конспект лекций); учебные пособия для лабораторно-практических занятий.

Учебно-методическое пособие – учебное издание, которое содержит материалы по методике преподавания учебной дисциплины (ее раздела, части) или по методике воспитания. Учебно-методическое пособие создается с целью сопровождения образовательного процесса, может частично или полностью охватывать содержание дисциплины.

Электронный (мультимедийный) УМК – самостоятельное гипертекстовое интерактивное электронное учебное пособие комплексного назначения, которое обеспечивает непрерывность и полноту дидактического цикла процесса обучения и содержит организационные и систематизированные теоретические, практические, контролирующие материалы с использованием мультимедиа технологий.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 СТРУКТУРА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Общие основы дисциплины «Методические основы видов оздоровительной физической культуры»

Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях

Введение в предмет. Цели и задачи дисциплины, содержание дисциплины. Правила техники безопасности на занятиях. Формы проведения занятий. Методология оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки. Средства и методы оздоровительной тренировки.

Оздоровительная тренировка имеет определенные отличия от спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная - в целях повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья. Основная направленность оздоровительной физической культуры - повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т. е. иметь выраженную аэробную направленность.

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил.

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности добавления должны составлять 3-5% в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких показателей - меньше.

Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с все более и более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- увеличение частоты занятий;
- увеличение продолжительности занятий;
- увеличение плотности занятий, т. е. времени, которое уходит на занятии непосредственно на выполнение физических упражнений. На первых занятиях она равна примерно 45-50%, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70-75% общего времени занятий;
- увеличение интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;
- постепенное расширение средств, используемых на тренировке, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы;
- увеличение сложности и амплитуды движений;
- правильное построение занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7-12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней

тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др.

В содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения на выносливость, силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела.

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. В качестве примера в таблице 48 показаны эффекты влияния физической нагрузки на сердечно сосудистую систему.

Эффективным средством, способствующим повышению функциональных возможностей систем организма, тормозящим развитие процесса старения, является активный двигательный режим.

В оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности для людей разного возраста:

- дошкольники - 21-28 ч;
- школьники - 14-21 ч;
- учащиеся средних специальных учебных заведений - 10-14 ч;
- студенты - 10-14 ч;
- служащие - 6-10 ч.

В зарубежных исследованиях перечисляются ранние симптомы и жалобы, возникающие у практически здоровых лиц с недостаточной двигательной активностью:

одышка при незначительной физической нагрузке; уменьшение работоспособности, быстрая утомляемость; боль в области сердца, головокружение, холодные конечности; склонность к запорам; боль в спине, как следствие, недостаточности поддерживающего мышечного аппарата; нарушение сна; снижение концентрации внимания; повышенная нервно-эмоциональная возбудимость; слишком ранняя старческая слабость.

Постепенное увеличение времени, выделяемого для оздоровительной тренировки, - вот главная тенденция, которая должна определять двигательный режим человека до самой глубокой старости. В возрасте 60-74 лет нужно затрачивать на физкультурные занятия больше времени, чем в возрасте до 60 лет, а после 75 лет - еще больше. Интенсивность нагрузок с возрастом следует снижать, увеличивая при этом время, отводимое для упражнений.

Двигательная активность, физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к тренировке, к совершенству адаптационно-регуляторных механизмов:

- 1) экономизирующий эффект;
- 2) антигипоксический эффект;
- 3) антистрессовый эффект;
- 4) генорегуляторный эффект;
- 5) психоэнергетизирующий эффект;

Весь этот комплекс эффектов повышает надежность, устойчивость организма и способствует увеличению продолжительности жизни, предупреждению ускоренного старения.

Двигательная активность варьируется у разных лиц и у одного и того же лица в разные дни и периоды, в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния организма, от условий и режима жизни.

Переход от более высокого к более низкому уровню двигательной активности влечет за собой развитие детренированности и связан с атрофией мышц от бездеятельности и, наоборот, перетренированность может вызвать гипертензию мышц.

Тема 1.2. Виды оздоровительной физической культуры

Виды оздоровительной физической культуры. Влияние физической нагрузки на организм человека.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Между физической активностью и здоровьем человека существует тесная связь. Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Упражнения помогают обрести уверенность в себе, жить активной жизнью. Одной из лучших мер для укрепления здоровья является повышение физической активности.

Особенно полезны аэробные физические упражнения, которые затрагивают большие мышечные группы, сопровождаются усилением обмена веществ, повышают поглощение кислорода и снабжение им тканей и органов человека. Наиболее распространенными аэробными упражнениями являются: ритмическая гимнастика, аэробные танцы, бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Не обязательно ограничиваться только одним видом аэробной активности. Можно менять вид упражнений и по сезону и по настроению. Главное, чтобы интенсивность и длительность упражнения обеспечивали адекватный аэробный режим.

Регулярная аэробная физическая активность сопровождается тренирующим воздействием на сердечно — сосудистую и дыхательную системы. Это приводит к снижению сердечного выброса крови в покое, снижению симпатического тонуса сосудов. Эти механизмы благоприятно отражаются на течении гипертонии, если она имеется, и препятствуют ее развитию. У лиц, ведущих активный образ жизни, риск развития гипертонии на 35 — 52% ниже по сравнению с физически неактивными.

Под влиянием физической активности наблюдается улучшение липидного спектра крови: снижается уровень триглицеридов, холестерина, что

снижает риск ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов. Физические нагрузки также снижают уровень фибриногена, «разжижают кровь», что снижает риск тромбообразования. Они в то же время благотворно отражаются на выработке инсулина, на поглощении из крови мышечной тканью «сахара», что препятствует развитию диабета.

Физическая активность в аэробном режиме улучшает сбалансированность потребления и расхода энергии, и способствует снижению массы тела, тем самым, снижая риск развития ожирения.

Физически активные люди чаще имеют хорошее самочувствие, настроение, они более устойчивы к стрессам и депрессии, имеют более здоровый сон. Влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично.

Инструктор – валеолог Егорова Е.П., 2024г.

<https://zabinkacge.by/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-zdorove-cheloveka/>

Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительными видами физической культуры.

Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке осуществляется по следующим критериям:

$\frac{3}{4}$ мощности (интенсивности нагрузки). Она регулируется скоростью и темпом упражнений, а определяется по ЧСС (уд./мин.);

$\frac{3}{4}$ объему (продолжительности упражнения, количеству повторений);

$\frac{3}{4}$ кратности (продолжительности интервалов отдыха);

$\frac{3}{4}$ характеру отдыха (активный, пассивный);

$\frac{3}{4}$ координационной сложности упражнений.

Раздел 2. Основы рационального питания при занятиях различными видами оздоровительной физической культуры

Тема 2.1. Основы рационального питания

Исторические аспекты питания. Культура питания. Пищевые привычки. Качество пищи. Основные химические вещества пищевого производства и их роль в питании: макронутриенты и микронутриенты.

Тема 2.2. Особенности питания людей, занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры

Составление рациона сбалансированного питания для людей различных социальных и возрастных групп, занимающихся различными видами ОФК и имеющие различные цели (снижение массы тела, повышение массы тела; уменьшение и увеличение мышечной массы и подкожного жира и др).

Раздел 3. Методы диагностики физического развития, физического состояния, физической подготовленности

Тема 3.1. Особенности антропометрического тестирования

Общие требования к условиям измерений. Виды измерения функционального состояния организма. Проведение антропометрии. Измерение продольных и обхватных размеров, кожно-жировых складок.

Тема 3.2. Особенности методики измерения функционального состояния и физической подготовленности

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

Раздел 4. Спортивное ориентирование на местности

Тема 4.1. Спортивное ориентирование на местности и пешеходный туризм как средство оздоровительной физической культуры

История развития спортивного ориентирования и пешеходного туризма как видов ОФК и туризма. Их цели и задачи. Техника безопасности

на занятиях. Теория спортивного ориентирования (знаки топографии, карта и компас). Разновидности спортивного ориентирования на местности. Организация походов. Обучение специальным знакам топографии: изучение сравнением с объектами на местности.

Тема.4.2. Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию и пешеходному туризму

Составление плана занятия по спортивному ориентированию. Организация походов. Определение места занятия в зависимости от цели занятия. Изучение знаков топографии карт для спортивного ориентирования и пешеходного туризма.

Тема 4.3. Техника выполнения приемов ориентирования на местности

Техника ориентирования карты по компасу. Определение точки местонахождения. Выбор направления движения. Ориентирование по дорогам. Ориентирование по искусственным сооружениям.

Тема 4.4. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму

Документация, необходимая для организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму. Выбор местности. Подготовка карт. Планирование дистанций. Организация лагеря соревнований.

Раздел 5. Оздоровительная аэробика

Тема 5.1. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры

История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи. Техника безопасности на занятиях. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой.

Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся. Определение понятий «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», оздоровительная аэробика».

Тема 5.2. Построение занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Методы хореографии

Базовые шаги оздоровительной аэробики, техника базовых шагов. Альтернативные шаги аэробики. Конструирование альтернативных шагов: замена, добавление, перекрест шагов. Разучивание связки с использованием альтернативных шагов. Движения руками в аэробике. Разучивание базовых

шагов в сочетании с движениями рук. Сочетание разновидностей базовых шагов с ОРУ. Аэробные и силовые упражнения.

Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной аэробике. Основные понятия: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат. Отработка предварительных жестов и команд под музыкальное сопровождение. Требования к музыкальной подготовленности тренера. Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике.

Жесты и команды в оздоровительной аэробике. Вербальные команды: счет, направление движения, название базовых шагов, похвала, методические рекомендации. Невербальные команды: счет, жесты, позы, мимика, показ направления, демонстрация упражнений и др.

Тема 5.3. Виды оздоровительной аэробики. Структура занятий

Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.

Составление и проведение комплекса упражнений по базовой аэробике (аэробной связки) на 16 и 32 счетов.

Степ-аэробика. Разучивание комплекса упражнений (аэробной связки) с использованием степ-платформы. Составление комплекса упражнений. Методика проведения комплекса упражнений с использованием степ-платформы. Техника безопасности на занятиях.

Фитбол-аэробика. Общая характеристика фитбол-аэробики. Техника безопасности на занятиях. Разучивание комплекса упражнений с использованием фитбола. Составление комплекса упражнений. Методика проведения комплекса упражнений с использованием фитбола. Выполнение комплекса упражнений с использованием фитбола в различных двигательных режимах.

Слайд-аэробика. Техника безопасности на занятиях по слайд-аэробике. Техника базовых шагов и элементов.

Методика проведения упражнений по слайд-аэробике. Техника выполнения упражнений: в положении стоя, упражнения в упорах.

Аэробика с элементами танца: джаз-аэробика, хип-хоп-аэробика, фанк-аэробика, сити или стрит-джем.

Аэробика с элементами единоборств: составление комплекса упражнений. Методика проведения упражнений по аэробике с элементами единоборств.

Силовая аэробика. Основные направления силовой аэробики. Противопоказания к занятиям силовой аэробикой. Проведение комплексов упражнений силовой аэробики.

Гидроаэробика (аква-аэробика). Общая характеристика аква-аэробики.

Терминалогия упражнений аква-фитнеса. Основные характеристики водной среды. Оборудование и инвентарь на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Показания и противопоказания.

Виды аква-аэробики. Аква-аэробика аэробной направленности. Направленности. Аква-аэробика силовой направленности. Аква-аэробика на мелкой части бассейна. Аква-аэробика на глубокой части бассейна. Аква-аэробика для беременных женщин. Аква-аэробика с элементами йоги.

Методика проведения занятий по аква-аэробике. Структура занятия по аква-аэробике Составление плана-конспекта урока по аква-аэробике. на мелкой части бассейна. Проведение части занятия по аква-аэробике силовой направленности на глубокой части бассейна.

Раздел 6. Оздоровительные программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (калланетика, бодифлекс, изотон, кроссфит, воркаут)

Тема 6.1. Общая характеристика оздоровительных программ силовой направленности («Калланетика», «Бодифлекс», «Изотон», «Кроссфит», «Воркаут»)

Общая характеристика силовой программы «Калланетика». Цель и задачи применения упражнений системы «Калланетика». Принципы выполнения упражнений по программе «Калланетика». Техника безопасности на занятиях.

Тема 6.2. Особенности содержания и методики проведения занятий по калланетике

Изучение базовых упражнений системы «Калланетика». Техника выполнения базовых упражнений системы «Калланетика»: разминочные, для мышц брюшного пресса, для мышц бедер и ягодиц, для тазобедренных суставов, на растяжку.

Тема 6.3. Общая характеристика оздоровительной системы «Бодифлекс»

Цель и задачи применения упражнений системы «Бодифлекс». Особенность содержания и методики проведения занятий по программе «Бодифлекс». Техника безопасности на занятиях.

Изучение техники базовых упражнений системы «Бодифлекс».

Техника базовых упражнений системы «Бодифлекс». Техника выполнения упражнений на расслабление. Упражнения для укрепления мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей. Техника дыхания при выполнении упражнений.

Методика проведения занятия по системе «Бодифлекс». Составление плана-конспекта занятия. Изучение и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера. Проведение частей занятия и урока в целом.

Тема 6.4. Основы оздоровительной системы «Изотон»

Общая характеристика программы «Изотон». Воздействие изотонической тренировки на организм занимающихся. Требования к занятию оздоровительной направленности. Особенности оздоровительной системы «Изотон» для спортсменов. Техника безопасности на занятиях по системе «Изотон».

Методика оздоровительной тренировки по системе «Изотон»
Принципы изотонической тренировки. Подбор физических упражнений для составления комплексов изотонической тренировки. Нормирование физической нагрузки. Планирование тренировочного процесса. Составление плана-конспекта занятия по системе «Изотон». Проведение варианта тренировки по системе «Изотон» с занимающимися различного уровня физической подготовки.

Тема 6.5. Основы оздоровительной программы «Кроссфит»

Общая характеристика системы «Кроссфит». История возникновения кроссфита. Основные принципы программы. Техника безопасности на занятиях.

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по кроссфиту. Подбор физических упражнений для составления комплекса «Кроссфит». Техника выполнения упражнений. Составление плана-конспекта занятия по кроссфиту. Регулирование физической нагрузки на занятиях. Проведение вариантов оздоровительных занятий по кроссфиту, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Тема 6.6. Основы оздоровительной программы «Воркаут»

Теоретико-методические основы системы «Воркаут». Техника безопасности на занятиях.

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по воркауту. Подбор физических упражнений для составления комплекса «Воркаут». Техника выполнения упражнений. Составление плана-конспекта занятия по воркауту. Проведение оздоровительной тренировки по системе «Воркаут», в зависимости от задач занятия. Регулирование физической нагрузки во время оздоровительной воркаут-тренировки.

Раздел 7. Программа «Стретчинг»

Тема 7.1. Основы стретчинга

Общая характеристика программы «Стретчинг». Цели и задачи системы. Техника безопасности на занятиях стретчингом. Виды стретчинга: динамический стретчинг, статический стретчинг, баллистический стретчинг.

Тема 7.2. Методика проведения стретчинга

Структура и содержание занятий стретчингом: методика проведения частей занятия стретчингом. Методика составления плана-конспекта занятия по стретчингу. Проведение занятий по оздоровительной системе «Стретчинг» по частям и в целом.

Проведение комплексов по оздоровительной системе «Стретчинг» с использованием специального оборудования: комплексы упражнений с использованием хореографического станка, комплексы упражнений с использованием степ-платформы, комплексы упражнений с использованием гимнастической стенки.

Раздел 8. Хатха-йога

Тема 8.1. 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. Техника безопасности на занятиях.

Тема 8.2. Классификация физических упражнений хатха-йоги

Характеристика отдельных оздоровительных направлений хатха-йоги. Техника базовых направлений хатха-йоги: дыхательных упражнений; упражнений в движении, статических поз; релаксационных и медитационных упражнения.

Тема 8.3. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме

Особенности методики обучения статическим позам хатха-йоги, выполняемым из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы.

Тема 8.4. 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 8.5. Методика проведения занятий по хатха-йоге

План-конспект занятия по хатха-йоге. Проведение подготовительной части занятия (комплекс дыхательных упражнений в статическом и динамическом режимах). Проведение основной части занятия – комплексы

упражнений в движении, статические и стато-динамические упражнения. Проведение заключительной части занятия (комплекс упражнений для релаксации)

Раздел 9. Основы оздоровительной системы «Пилатес»

Тема 9.1. Общая характеристика оздоровительной системы «Пилатес»

История возникновения и развития оздоровительной системы «Пилатес». Цель и задачи применения упражнений по системе «Пилатес». Техника безопасности на занятиях. Оздоровительное влияние упражнений системы «Пилатес». Основные принципы системы «Пилатес».

Тема 9.2. Разновидности форм организации занятий по Пилатесу

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

Тема 9.3. Планирование занятий по пилатесу

Структура и содержание занятий по системе «Пилатес» План-конспект урока. Структура занятия по пилатесу.

Подбор базовых и модифицированных упражнений системы «Пилатес» для подготовительной части занятия.

Содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей; преимущественное развитие гибкости; сопряженное развитие силовых способностей и гибкости. Подбор базовых и модифицированных упражнений системы «Пилатес» для заключительной части занятия.

Тема 9.4. Методика организации и проведения занятий по пилатесу

Построение занятия в соответствии с поставленными задачами.

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 9.5. Особенности проведения занятий по системе «Пилатес» с различным контингентом занимающихся

Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение уровня гибкости и силы мышц.

Особенности проведения занятий по системе «Пилатес» с различным контингентом занимающихся. Пилатес для занимающихся различного уровня физической подготовки. Методические особенности обучения упражнениям.

Пилатес для беременных женщин. Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различным типом осанки: круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка.

Раздел 10. Бильярдный спорт

Тема 10.1. Основные этапы развития бильярдного спорта

Возникновение бильярда. Развитие бильярдного спорта в Республике Беларусь.

Тема 10.2. Техника безопасности на занятиях по бильярдному спорту

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

Тема 10.3. Виды бильярдных игр

Русский бильярд. Особенности русского бильярда «Пирамида». Правила в бильярдных играх: «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.

Правила игр: «Восьмерка», «Девятка», «Десятка», «Дуплеты», «Одна луза».

Тема 10.4. 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. Двухсторонняя игра.

Тема 10.5. Методика проведения занятия по бильярду

Структура занятия по бильярду. Составление плана-конспекта урока. Методика проведения занятия по бильярду: по частям и в целом.

Раздел 11. Бодибилдинг

Тема 11.1. Общие основы теории бодибилдинга. Бодибилдинг как средство ОФК

Терминология в бодибилдинге. Влияние силовых упражнений на организм человека. Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию и спортивному инвентарю. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом. История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уэйдера, революционная система М.Ментзера.

Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры

Тема 11.2. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью

Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение силы мышц.

Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Планирование тренировочного процесса в бодибилдинге. Виды планирования.

Тема 11.3. Техника выполнения специальных упражнений для отдельных мышечных групп

Базовые упражнения для отдельных мышечных групп:

- 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 11.4. Техника выполнения специальных упражнения, относящихся к односуставным упражнениям

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. Составление комплексов силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах.

Тема 11.5. Методика проведения занятия по бодибилдингу, направленного 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. 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.

Тема 11.6. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения

Составление и проведение базового комплекса упражнений для мужчин и женщин молодого и зрелого возраста.

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

Раздел 12. Виды оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега

Тема 12.1. Виды оздоровительной ходьбы

Общая характеристика оздоровительной ходьбы: теоретические основы, исторический аспект. Виды оздоровительной ходьбы. Техника безопасности на занятиях.

Анализ техники оздоровительной ходьбы.

Тема 12.2. Методика проведения занятий оздоровительной ходьбой

Терренкур: общая характеристика и методика обучения. Особенности проведения оздоровительной тренировки.

Скандинавская ходьба: общая характеристика. Техника скандинавской ходьбы и последовательность освоения ее элементов. Составление плана-конспекта. Проведение части занятия скандинавской ходьбой.

Методика проведения оздоровительной ходьбы в реабилитации. Самоконтроль на занятиях. Дозирование нагрузки. Противопоказания к занятиям.

Тема 12.3. Разновидности оздоровительного бега

Теоретические основы оздоровительного бега: общая характеристика. техника безопасности на занятиях. Виды, режимы оздоровительных тренировок по бегу. Техника безопасности на занятиях.

Тема 12.4. Методика проведения занятия оздоровительным бегом

Анализ техники оздоровительного бега. План-конспект занятия оздоровительным бегом. Содержание частей занятия. Методика проведения занятия по оздоровительному бегу, в зависимости от цели и задач. Проведение оздоровительной тренировки по бегу с занимающимися различного уровня физической подготовки. Самоконтроль на занятиях

3 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Общие основы дисциплины «Методические основы видов оздоровительной физической культуры»

Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях

Введение в предмет. Цели и задачи дисциплины, содержание дисциплины. Правила техники безопасности на занятиях. Формы проведения занятий. Методология оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки. Средства и методы оздоровительной тренировки.

Тема 1.2. Виды оздоровительной физической культуры

Виды оздоровительной физической культуры. Влияние физической нагрузки на организм человека. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительными видами физической культуры.

Раздел 2. Основы рационального питания при занятиях различными видами оздоровительной физической культуры

Тема 2.1. Основы рационального питания

Исторические аспекты питания. Культура питания. Пищевые привычки. Качество пищи. Основные химические вещества пищевого производства и их роль в питании: макронутриенты и микронутриенты.

Тема 2.2. Особенности питания людей, занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры

Составление рациона сбалансированного питания для людей различных социальных и возрастных групп, занимающихся различными видами ОФК и имеющие различные цели (снижение массы тела, повышение массы тела; уменьшение и увеличение мышечной массы и подкожного жира и др).

Раздел 3. Методы диагностики физического развития, физического состояния, физической подготовленности

Тема 3.1. Особенности антропометрического тестирования

Общие требования к условиям измерений. Виды измерения функционального состояния организма. Проведение антропометрии. Измерение продольных и обхватных размеров, кожно-жировых складок.

Тема 3.2. Особенности методики измерения функционального состояния и физической подготовленности

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

Раздел 4. Спортивное ориентирование на местности

Тема 4.1. Спортивное ориентирование на местности и пешеходный туризм как средство оздоровительной физической культуры

История развития спортивного ориентирования и пешеходного туризма как видов ОФК и туризма. Их цели и задачи. Техника безопасности на занятиях. Теория спортивного ориентирования (знаки топографии, карта и компас). Разновидности спортивного ориентирования на местности. Организация походов. Обучение специальным знакам топографии: изучение сравнением с объектами на местности.

Тема.4.2. Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию и пешеходному туризму

Составление плана занятия по спортивному ориентированию. Организация походов. Определение места занятия в зависимости от цели занятия. Изучение знаков топографии карт для спортивного ориентирования и пешеходного туризма.

Тема 4.3. Техника выполнения приемов ориентирования на местности

Техника ориентирования карты по компасу. Определение точки местонахождения. Выбор направления движения. Ориентирование по дорогам. Ориентирование по искусственным сооружениям.

Тема 4.4. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму

Документация, необходимая для организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму. Выбор местности. Подготовка карт. Планирование дистанций. Организация лагеря соревнований.

Раздел 5. Оздоровительная аэробика

Тема 5.1. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры

История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи. Техника безопасности на занятиях. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой.

Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся. Определение понятий «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», оздоровительная аэробика».

Тема 5.2. Построение занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Методы хореографии

Базовые шаги оздоровительной аэробики, техника базовых шагов. Альтернативные шаги аэробики. Конструирование альтернативных шагов: замена, добавление, перекрест шагов. Разучивание связки с использованием альтернативных шагов. Движения руками в аэробике. Разучивание базовых шагов в сочетании с движениями рук. Сочетание разновидностей базовых шагов с ОРУ. Аэробные и силовые упражнения.

Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной аэробике. Основные понятия: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат. Отработка предварительных жестов и команд под музыкальное сопровождение. Требования к музыкальной подготовленности тренера. Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике.

Жесты и команды в оздоровительной аэробике. Вербальные команды: счет, направление движения, название базовых шагов, похвала, методические рекомендации. Невербальные команды: счет, жесты, позы, мимика, показ направления, демонстрация упражнений и др.

Тема 5.3. Виды оздоровительной аэробики. Структура занятий

Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.

Составление и проведение комплекса упражнений по базовой аэробике (аэробной связки) на 16 и 32 счетов.

Степ-аэробика. Разучивание комплекса упражнений (аэробной связки) с использованием степ-платформы. Составление комплекса упражнений. Методика проведения комплекса упражнений с использованием степ-платформы. Техника безопасности на занятиях.

Фитбол-аэробика. Общая характеристика фитбол-аэробики. Техника безопасности на занятиях. Разучивание комплекса упражнений с использованием фитбола. Составление комплекса упражнений. Методика проведения комплекса упражнений с использованием фитбола. Выполнение комплекса упражнений с использованием фитбола в различных двигательных режимах.

Слайд-аэробика. Техника безопасности на занятиях по слайд-аэробике. Техника базовых шагов и элементов.

Методика проведения упражнений по слайд-аэробике. Техника выполнения упражнений: в положении стоя, упражнения в упорах.

Аэробика с элементами танца: джаз-аэробика, хип-хоп-аэробика, фанк-аэробика, сити или стрит-джем.

Аэробика с элементами единоборств: составление комплекса упражнений. Методика проведения упражнений по аэробике с элементами единоборств.

Силовая аэробика. Основные направления силовой аэробики. Противопоказания к занятиям силовой аэробикой. Проведение комплексов упражнений силовой аэробики.

Гидроаэробика (аква-аэробика). Общая характеристика аква-аэробики.

Терминалогия упражнений аква-фитнеса. Основные характеристики водной среды. Оборудование и инвентарь на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Показания и противопоказания.

Виды аква-аэробики. Аква-аэробика аэробной направленности. Направленности. Аква-аэробика силовой направленности. Аква-аэробика на мелкой части бассейна. Аква-аэробика на глубокой части бассейна. Аква-аэробика для беременных женщин. Аква-аэробика с элементами йоги.

Методика проведения занятий по аква-аэробике. Структура занятия по аква-аэробике Составление плана-конспекта урока по аква-аэробике. на мелкой части бассейна. Проведение части занятия по аква-аэробике силовой направленности на глубокой части бассейна.

Раздел 6. Оздоровительные программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (калланетика, бодифлекс, изотон, кроссфит, воркаут)

Тема 6.1. Общая характеристика оздоровительных программ силовой направленности («Калланетика», «Бодифлекс», «Изотон», «Кроссфит», «Воркаут»)

Общая характеристика силовой программы «Калланетика». Цель и задачи применения упражнений системы «Калланетика». Принципы выполнения упражнений по программе «Калланетика». Техника безопасности на занятиях.

Тема 6.2. Особенности содержания и методики проведения занятий по калланетике

Изучение базовых упражнений системы «Калланетика». Техника выполнения базовых упражнений системы «Калланетика»: разминочные, для мышц брюшного пресса, для мышц бедер и ягодиц, для тазобедренных суставов, на растяжку.

Тема 6.3. Общая характеристика оздоровительной системы «Бодифлекс»

Цель и задачи применения упражнений системы «Бодифлекс». Особенность содержания и методики проведения занятий по программе «Бодифлекс». Техника безопасности на занятиях.

Изучение техники базовых упражнений системы «Бодифлекс».

Техника базовых упражнений системы «Бодифлекс». Техника выполнения упражнений на расслабление. Упражнения для укрепления мышц

шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей. Техника дыхания при выполнении упражнений.

Методика проведения занятия по системе «Бодифлекс». Составление плана-конспекта занятия. Изучение и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера. Проведение частей занятия и урока в целом.

Тема 6.4. Основы оздоровительной системы «Изотон»

Общая характеристика программы «Изотон». Воздействие изотонической тренировки на организм занимающихся. Требования к занятию оздоровительной направленности. Особенности оздоровительной системы «Изотон» для спортсменов. Техника безопасности на занятиях по системе «Изотон».

Методика оздоровительной тренировки по системе «Изотон» Принципы изотонической тренировки. Подбор физических упражнений для составления комплексов изотонической тренировки. Нормирование физической нагрузки. Планирование тренировочного процесса. Составление плана-конспекта занятия по системе «Изотон». Проведение варианта тренировки по системе «Изотон» с занимающимися различного уровня физической подготовки.

Тема 6.5. Основы оздоровительной программы «Кроссфит»

Общая характеристика системы «Кроссфит». История возникновения кроссфита. Основные принципы программы. Техника безопасности на занятиях.

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по кроссфиту. Подбор физических упражнений для составления комплекса «Кроссфит». Техника выполнения упражнений. Составление плана-конспекта занятия по кроссфиту. Регулирование физической нагрузки на занятиях. Проведение вариантов оздоровительных занятий по кроссфиту, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Тема 6.6. Основы оздоровительной программы «Воркаут»

Теоретико-методические основы системы «Воркаут». Техника безопасности на занятиях.

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по воркауту. Подбор физических упражнений для составления комплекса «Воркаут». Техника выполнения упражнений. Составление плана-конспекта занятия по воркауту. Проведение оздоровительной тренировки по системе «Воркаут», в зависимости от задач занятия. Регулирование физической нагрузки во время оздоровительной воркаут-тренировки.

Раздел 7. Программа «Стретчинг»

Тема 7.1. Основы стретчинга

Общая характеристика программы «Стретчинг». Цели и задачи системы. Техника безопасности на занятиях стретчингом. Виды стретчинга: динамический стретчинг, статический стретчинг, баллистический стретчинг.

Тема 7.2. Методика проведения стретчинга

Структура и содержание занятий стретчингом: методика проведения частей занятия стретчингом. Методика составления плана-конспекта занятия по стретчингу. Проведение занятий по оздоровительной системе «Стретчинг» по частям и в целом.

Проведение комплексов по оздоровительной системе «Стретчинг» с использованием специального оборудования: комплексы упражнений с использованием хореографического станка, комплексы упражнений с использованием степ-платформы, комплексы упражнений с использованием гимнастической стенки.

Раздел 8. Хатха-йога

Тема 8.1. 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. Техника безопасности на занятиях.

Тема 8.2. Классификация физических упражнений хатха-йоги

Характеристика отдельных оздоровительных направлений хатха-йоги. Техника базовых направлений хатха-йоги: дыхательных упражнений; упражнений в движении, статических поз; релаксационных и медитационных упражнения.

Тема 8.3. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме

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

Тема 8.4. 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 8.5. Методика проведения занятий по хатха-йоге

План-конспект занятия по хатха-йоге. Проведение подготовительной части занятия (комплекс дыхательных упражнений в статическом и динамическом режимах). Проведение основной части занятия – комплексы упражнений в движении, статические и стато-динамические упражнения. Проведение заключительной части занятия (комплекс упражнений для релаксации)

Раздел 9. Основы оздоровительной системы «Пилатес»

Тема 9.1. Общая характеристика оздоровительной системы «Пилатес»

История возникновения и развития оздоровительной системы «Пилатес». Цель и задачи применения упражнений по системе «Пилатес». Техника безопасности на занятиях. Оздоровительное влияние упражнений системы «Пилатес». Основные принципы системы «Пилатес.»

Тема 9.2. Разновидности форм организации занятий по Пилатесу

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

Тема 9.3. Планирование занятий по пилатесу

Структура и содержание занятий по системе «Пилатес» План-конспект урока. Структура занятия по пилатесу.

Подбор базовых и модифицированных упражнений системы «Пилатес» для подготовительной части занятия.

Содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей; преимущественное развитие гибкости; сопряженное развитие силовых способностей и гибкости. Подбор базовых и модифицированных упражнений системы «Пилатес» для заключительной части занятия.

Тема 9.4. Методика организации и проведения занятий по пилатесу

Построение занятия в соответствии с поставленными задачами.

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 9.5. Особенности проведения занятий по системе «Пилатес» с различным контингентом занимающихся

Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение уровня гибкости и силы мышц.

Особенности проведения занятий по системе «Пилатес» с различным контингентом занимающихся. Пилатес для занимающихся различного уровня физической подготовки. Методические особенности обучения упражнениям.

Пилатес для беременных женщин. Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различным типом осанки: круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка.

Раздел 10. Бильярдный спорт

Тема 10.1. Основные этапы развития бильярдного спорта

Возникновение бильярда. Развитие бильярдного спорта в Республике Беларусь.

Тема 10.2. Техника безопасности на занятиях по бильярдному спорту

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

Тема 10.3. Виды бильярдных игр

Русский бильярд. Особенности русского бильярда «Пирамида». Правила в бильярдных играх: «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.

Правила игр: «Восьмерка», «Девятка», «Десятка», «Дуплеты», «Одна луза».

Тема 10.4. 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: клапштос, накат, оттяжка. Техника выполнения сложных ударов: дуплет, триплет, боковой винт. Техника выполнения особо сложных ударов: карамболь, абриколь, оборотный, дуговик. Двухсторонняя игра.

Тема 10.5. Методика проведения занятия по бильярду

Структура занятия по бильярду. Составление плана-конспекта урока. Методика проведения занятия по бильярду: по частям и в целом.

Раздел 11. Бодибилдинг

Тема 11.1. Общие основы теории бодибилдинга. Бодибилдинг как средство ОФК

Терминология в бодибилдинге. Влияние силовых упражнений на организм человека. Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию и спортивному инвентарю. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом. История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уэйдера, революционная система М.Ментзера.

Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры

Тема 11.2. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью

Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение силы мышц.

Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Планирование тренировочного процесса в бодибилдинге. Виды планирования.

Тема 11.3. Техника выполнения специальных упражнений для отдельных мышечных групп

Базовые упражнения для отдельных мышечных групп:

– 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 11.4. Техника выполнения специальных упражнения, относящихся к односуставным упражнениям

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. Составление комплексов силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах.

Тема 11.5. Методика проведения занятия по бодибилдингу, направленного 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. 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.

Тема 11.6. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения

Составление и проведение базового комплекса упражнений для мужчин и женщин молодого и зрелого возраста.

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

Раздел 12. Виды оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега

Тема 12.1. Виды оздоровительной ходьбы

Общая характеристика оздоровительной ходьбы: теоретические основы, исторический аспект. Виды оздоровительной ходьбы. Техника безопасности на занятиях.

Анализ техники оздоровительной ходьбы.

Тема 12.2. Методика проведения занятий оздоровительной ходьбой

Терренкур: общая характеристика и методика обучения. Особенности проведения оздоровительной тренировки.

Скандинавская ходьба: общая характеристика. Техника скандинавской ходьбы и последовательность освоения ее элементов. Составление плана-конспекта. Проведение части занятия скандинавской ходьбой.

Методика проведения оздоровительной ходьбы в реабилитации. Самоконтроль на занятиях. Дозирование нагрузки. Противопоказания к занятиям.

Тема 12.3. Разновидности оздоровительного бега

Теоретические основы оздоровительного бега: общая характеристика. техника безопасности на занятиях. Виды, режимы оздоровительных тренировок по бегу. Техника безопасности на занятиях.

Тема 12.4. Методика проведения занятия оздоровительным бегом

Анализ техники оздоровительного бега. План-конспект занятия оздоровительным бегом. Содержание частей занятия. Методика проведения занятия по оздоровительному бегу, в зависимости от цели и задач. Проведение оздоровительной тренировки по бегу с занимающимися различного уровня физической подготовки. Самоконтроль на занятиях

4 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

по учебной дисциплине

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Методические основы видов 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.

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Теоретическая часть (1 семестр)

1. Сформулировать понятие «оздоровительная физическая культура» (ОФК).
2. Проанализировать содержание основных видов оздоровительной физической культуры.
3. Кратко охарактеризовать основные формы проведения занятий оздоровительной физической культуры.
4. Сформулировать понятие «Здоровье».
5. Обосновать уровни изучения здоровья.
6. Сформулировать основные факторы, влияющие на здоровье человека.
7. Провести анализ методологии оздоровительной тренировки.
8. Провести анализ основных принципов оздоровительной тренировки.
9. Провести анализ основных средств оздоровительной тренировки.
10. Провести анализ основных методов оздоровительной тренировки.
11. Обосновать влияние физической нагрузки на организм человека.
12. Проанализировать процесс аэробного метаболизма в организме.
13. Проанализировать процесс анаэробного метаболизма в организме.
14. Сформулировать понятия: «двигательная активность», «объем двигательной», «норма двигательной активности».
15. Охарактеризовать структуру занятия оздоровительными видами ОФК.
16. Сформулировать требования к оформлению плана-конспекта урока.
17. Обосновать методику проведения оздоровительной тренировки в соответствии со структурой занятия.
18. Провести анализ дозирования физической нагрузки на занятиях оздоровительными видами физической культуры
19. Провести анализ исторических аспектов питания.
20. Обосновать понятие «Культура питания».
21. Обосновать понятие «Пищевые привычки».
22. Обосновать понятие «Качество пищи».
23. Сформулировать понятие «Макронутриенты».
24. Сформулировать понятие «Микронутриенты».
25. Обосновать роль белков в жизнедеятельности человека
26. Обосновать роль углеводов в жизнедеятельности человека.
27. Обосновать роль жиров в жизнедеятельности человека.
28. Обосновать роль витаминов в жизнедеятельности человека.
29. Обосновать роль минералов в жизнедеятельности человека.
30. Проанализировать суточную потребность употребления макронутриентов.
31. Проанализировать особенности питания людей, занимающихся различными видами ОФК.

32. Раскрыть содержание аутоимунного протокола.
33. Обосновать роль обмена веществ в жизнедеятельности человека.
34. Провести анализ составления рациона питания для людей с низким уровнем двигательной активности.
35. Провести анализ составления рациона питания для людей с средним уровнем двигательной активности.
36. Провести анализ составления рациона питания для людей с высоким уровнем двигательной активности.
37. Сформулировать основные антропометрические данные, используемые для диагностики занимающихся.
38. Провести анализ методики проведения антропометрии.
39. Обосновать методы диагностики физической подготовленности занимающихся.
40. Провести анализ методики измерения функционального состояния организма
41. Обосновать методы диагностики функционального состояния занимающихся.
42. Проанализировать процесс тестирования уровня развития физических качеств.
43. Провести анализ содержания основных двигательных тестов.
44. Проанализировать ориентирование на местности с помощью карты и компаса.
45. Сформулировать основные понятия и термины предмета «Спортивное ориентирование».
46. Раскрыть содержание топографической подготовки туриста.
47. Проанализировать методику измерения азимутов по карте.
48. Провести анализ работы с географической картой.
49. Сформулировать основные способы изображения рельефа на картах.
50. Обосновать использование топографических условных знаков и общих правил их применения.

4.3. Формы для управляемой самостоятельной работы студентов
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
1 семестр (10 часов - практических)

Тема. Средства и методы оздоровительной тренировки. Формы проведения занятий. (2 пр.)

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

Перечислить основные принципы оздоровительной тренировки.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Сформулировать основные средства оздоровительной физической тренировки, основные методы оздоровительной тренировки, требования к организации и проведению оздоровительной тренировки.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Применить на оздоровительной тренировке методы оздоровительной тренировки. Использовать основные средства оздоровительной тренировки, в соответствии с формами проведения занятий.

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема. Виды оздоровительной физической культуры (4 пр.)

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

Перечислить основные виды оздоровительной физической культуры.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Сформулировать общую характеристику видов ОФК.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Учитывать, при проведении занятий, специфику видов ОФК, соблюдать принципы и технику безопасности на занятиях.

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема: «Особенности питания людей, занимающихся различными видами ОФК (2 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: «Особенность питания людей, занимающимися различными видами ОФК» Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление рационов сбалансированного питания для людей различных социальных и возрастных групп, занимающимися различными

видами ОФК и имеющих различные цели (снижение массы тела, повышение массы тела; уменьшение, увеличение мышечной массы и подкожного жира и др.).

Форма контроля - реферат.

Тема: Особенности методики измерения функционального состояния и физической подготовленности (2 пр.)

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

Перечислить методики измерения функционального состояния и физической подготовленности.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить литературу и составить краткий конспект на тему:» Измерение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка функциональных возможностей организма, порядок проведения тестов. Измерение ЖЕЛ, пульсометрия, ортостатическая и клиностатические пробы.».

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Применить изученные методики измерения функционального состояния и физической подготовленности на практике.

Форма контроля - защита результатов учебных заданий.

2 семестр (10 час. практ.)

Тема: Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры (2пр.)

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

Изучить вопрос и рассказать о влиянии упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.

Сформулировать понятия: «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», «оздоровительная аэробика».

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить основные положения о влиянии оздоровительной аэробики на организм.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить план-конспект занятия по оздоровительной аэробике.

Форма контроля – контрольное практическое выполнение.

Тема Составление и проведение комплекса упражнений по базовой аэробике (аэробной связки) на 16 и 32 счета(4 практ.)

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

Изучить рекомендованную литературу по данной теме.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Форма контроля – опрос.

Подобрать комплекс упражнений для составления плана-конспекта урока по аэробике.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Провести аэробную связку (по заданию)

Форма контроля – контрольное практическое выполнение.

Тема: Жесты и команды в оздоровительной аэробике(2 практ.).

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

Изучить рекомендованную литературу по теме по вопросам: вербальные команды: счет, направление движения, название базовых шагов, похвала, методические рекомендации. Невербальные команды: счет, жесты, позы, мимика, показ направления, демонстрация упражнений и др

Форма контроля – контрольное практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений для отработки жестов и команд.

Форма контроля – практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Применять жесты и команды в процессе практических занятий по оздоровительной аэробике.

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема. Методика проведения стретчинга (2 практ.)

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

Изучить рекомендованную литературу и составить план-конспект урока по стретчингу.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Подобрать комплекс упражнений для основной части занятия.

Форма контроля – практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Провести основную часть занятия по стретчингу с группой.
Форма контроля – практическое выполнение.

3 семестр (2ч. практ.)

Тема: Методика проведения занятий по аква-аэробике.

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

Изучить рекомендованную литературу и составить план-конспект урока по аква-аэробике.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Подобрать комплекс упражнений для основной части занятия.

Форма контроля – практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Провести основную часть занятия по аква-аэробике с группой.

Форма контроля – практическое выполнение.

4 семестр (8 ч. практ.)

Тема: Воздействие хатха-йоги на организм человека. Техника безопасности на занятиях (2 ч. практ.)

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

Изучить данную тему по рекомендуемой литературе.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Подготовить презентацию по теме.

Форма контроля – проверка плана-конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Продемонстрировать презентацию.

Форма контроля – контрольное практическое выполнение.

Тема: План-конспект занятия по хатха-йоге. Проведение подготовительной части занятия (комплекс дыхательных упражнений в статическом и динамическом режимах) (2 практ.)

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

Изучить литературу и составить комплекс упражнений для подготовительной части занятия.

Форма контроля - опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить план-конспект занятия по хатха-йоге.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Проведение подготовительной части занятия (комплекс дыхательных упражнений в статическом и динамическом режимах)

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема: Планирование занятий по пилатесу (2 практ.)

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

Изучить рекомендуемую литературу, по теме: «Планирование занятий по Пилатесу». Рассмотреть структуру и содержание плана-конспект занятия по системе «Пилатес».

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить план -конспект урока по пилатесу.

Форма контроля – практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Провести основную часть занятия по пилатесу.

Форма контроля –.контрольное практическое выполнение.

Тема: Особенности проведения пилатеса с различным контингентом занимающихся (2практик.)

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

Изучить рекомендованную литературу и рассказать о влиянии пилатеса на организм занимающихся.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Изучить рекомендованную литературу и составить комплекс упражнений для определенного контингента занимающихся (по выбору)

Форма контроля – предоставить план-конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Провести основную часть занятия, ориентированную на определенный контингент занимающихся (женщин, беременных или пожилых людей).

Форма контроля – оценка проведения.

5 семестр (4 практ., 2 лекц.)

Тема: Общая характеристика оздоровительной системы «Бодифлекс» (2 лек.)

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

Изучить вопросы по основам системы «Бодифлекс», используя рекомендованную литературу по следующим вопросам:

- 1.Общая характеристика системы «Бодифлекс»
- 2.Классификация групп упражнений в системе «Бодифлекс».

Форма контроля – опрос.

Тема: Изучение базовых упражнений системы «Калланетика». Техника выполнения базовых упражнений системы «Калланетика (2 практ.)

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

Изучить базовые упражнения системы «Калланетика».

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс упражнений из базовых упражнений системы.

Форма контроля – проверка конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Провести комплекс упражнений на технику (по заданию)

Форма контроля – контрольное практическое выполнение.

Тема: Методика проведения занятий по системе «Бодифлекс» (2 практ.)

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

1. Ознакомиться с методикой проведения занятий по системе «Бодифлекс».

2. Составить комплекс упражнений по бодифлексу для основной части занятия».

Форма контроля – практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Предоставить презентацию комплекса упражнений и методику выполнения.

Форма контроля – оценка демонстрации презентации.

6 семестр (16ч. практ.)

Тема: Структура занятия по бильярду (8 практ.)

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

Изучить данную тему по рекомендованным литературным источникам и интернет-ресурсам.

Форма контроля – подготовка презентации.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Подобрать комплекс упражнений для составления содержания занятия.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Провести занятия по частям и в целом (по заданию)

Форма контроля – контрольное практическое выполнение.

Тема: 2. Организация и проведение соревнований по бильярдному спорту (8 ч. практ.)

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

Изучить правила соревнований по бильярдному спорту, особенности организации турнира

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Подготовить основную документацию, которая необходима для проведения турнира.

Форма контроля – конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Разработать программу турнира, правила жеребьевки и систему розыгрыша. Форма контроля – реферат.

7 семестр (8ч. практ.)

Тема: Методика проведения занятия по бодибилдингу, направленного на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей (2 практ.)

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: Составление плана-конспекта занятия по программе «Изотон» (4 практ.)

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Общая характеристика программы «Изотон»».

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс силовых упражнений для включения его в структуру занятия.

Форма контроля - практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление плана-конспекта занятия по программе «Изотон».

Форма контроля – контрольное практическое выполнение

Тема: «Методика проведения занятия оздоровительной ходьбой в реабилитации. Самоконтроль на занятиях. Дозировка нагрузки. Противопоказания к занятиям (2 практ.)

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

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Оздоровительная ходьба в реабилитации».

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить план-конспект занятия с учетом его структуры.

Форма контроля - практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Провести часть занятия по оздоровительной ходьбе в реабилитации.

Форма контроля - практическое выполнение на отделении.

8 семестр (2 ч. лек, 6 час практ.)

Тема: «План-конспект занятия по оздоровительному бегу» (2 пр.)

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

Изучить рекомендуемую литературу, ознакомиться с содержанием занятия оздоровительным бегом, техникой безопасности на занятиях.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Рассмотреть режимы оздоровительных тренировок по бегу.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить план-конспект занятия по оздоровительному бегу для занимающихся среднего уровня физической подготовленности

Форма контроля - практическое выполнение.

Тема: «Виды, режимы оздоровительных тренировок по бегу (2 лек.)

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

Ознакомиться с видами, режимами оздоровительных тренировок по бегу.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Определить режим оздоровительной тренировки по бегу для занимающихся среднего уровня физической подготовленности.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Провести часть занятия (по заданию) по оздоровительному бегу.

Форма контроля - практическое выполнение.

Тема: «План-конспект занятия по программе «Кроссфит» (2 пр.)

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

Ознакомиться с понятием «Кроссфит», принципами силовой тренировки, содержанием занятий, техникой безопасности на занятиях.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Рассмотреть варианты проведения занятия по кроссфиту.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить план-конспект занятия по кроссфиту для занимающихся среднего уровня физической подготовленности

Форма контроля - практическое выполнение.

**Тема: «Теоретико-методические основы системы Воркаут»
(2 практ.)**

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

Изучить историю появления системы «Воркаут», цели, задачи, содержание занятий, технику безопасности на занятиях.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить план-конспект занятия по теме.

Форма контроля - конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Подготовить доклад по теме: «Теоретико-методические основы системы «Воркаут».

Форма контроля - выступление с докладом.

5 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5.1 УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

С программой можно ознакомиться в Репозитории БГПУ



<https://elib.bspu.by/bitstream/doc/64065/1/%d0%9c%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b8%d0%b5%20%d0%be%d1%81%d0%bd%d0%be%d0%b2%d1%8b%20%d0%b2%d0%b8%d0%b4%d0%be%d0%b2%20%d0%9e%d0%a4%d0%9a%206-05-1012%20-01%20%d0%a4%d0%b8%d0%b7.%20%d0%ba%d1%83%d0%bb%d1%8c%d1%82..pdf>

5.2. Информационно-методическое обеспечение дисциплины

5.2.1. Список основной и дополнительной рекомендуемой литературы

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие для специализаций 1-03 02 01-01 «Специальная подготовка», 1-03 02 01-02 «Тренерская работа по виду спорта (с указанием вида спорта)», 1-93 02 01-03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» / В. А. Горовой, М. И. Масло ; Мозыр. гос. пед. ун-т. – 2-е изд. – Мозырь : МГПУ, 2016. – 118 с.
2. Давидович, А. В. Методика обучения гимнастическим упражнениям : учеб.-метод. пособие / А. В. Давидович, Е. В. Юхновская ; Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2018. – 117 с.
3. Малышева, Н. Л. Оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие / Н. Л. Малышева, С. С. Огородников. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2020. – 119 с.
4. Малышева, Н. Л. Повышение спортивного мастерства. Ритмическая гимнастика, футбол-гимнастика и аэробика спортивная [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. Л. Малышева, В. Л. Алешкевич // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/47903>. – Дата доступа: 04.05.2021.
5. Оздоровительный бег и ходьба в формировании здорового образа жизни студентов : метод. рекомендации / сост.: В. А. Пасичниченко, В. И. Курмашев, Т. Н. Леончик. – Минск : Белорус. гос. акад. связи, 2019. – 56 с.
6. Специальные беговые упражнения (техника, обучение) : учеб. пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 172 с.
7. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта: [плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 446 с.
8. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика : учеб. пособие / Л. А. Юсупова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 370 с.

Дополнительная литература

1. Алтер, М. Наука о гибкости / М. Алтер. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 421 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов 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 : Могилев. гос. ун-т, 2004. – 284 с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие / под ред. М. П. Шестакова. – М. : СпортПресс, 2002. – 304 с.
5. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.
6. Белый, А. Воркаут тренировки и уличный бодибилдинг для начинающих / А. Белый. – Минск : Попурри, 2015. – 264 с.
7. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт. – М. : Астрель, 2002. – 256 с.
8. Бухаров, Е. Ф. 10000 советов. Бодибилдинг / Е. Ф. Бухаров, К. К. Альциванович. – М. : АСТ, 2007. – 352 с.
9. Василец, В. В. Аквааэробика : учеб.-метод. пособие / В. В. Василец. – Пинск : Полес. гос. ун-т, 2016. – 41 с.
10. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогалатес: модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 224 с.
11. Глухих, В. И. Оздоровительная физическая тренировка : учеб. пособие : в 2 ч. / В. И. Глухих, А. А. Черепок. – Запорожье : Запорож. гос. мед. ун-т, 2014. – Ч. 1 : Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. – 84 с.
12. Гришина, Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 280 с.
13. Диц, С. Г. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов : учеб.-метод. пособие / С. Г. Диц, И. Н. Азизова, Л. М. Никитина. – Казань : Казан. федер. ун-т, 2018. – 34 с.
14. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М. : Тера-Спорт, 2001. – 64 с.
15. Ламажапова, Г. П. Физиология питания : учеб. пособие / Г. П. Ламажапова. – М. : Мир науки, 2016. – 146 с.
16. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федер. аэробики России, 2002. – Т. 1. – 232 с.
17. Мискевич, Т. В. Оздоровительная ходьба / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев. гос. ун-т, 2016. – 52 с.
18. Мисуна, Г. Я. Бильярд / Г. Я. Мисуна. – М. : АСТ, 2008. – 299 с.
19. Мягкоступова, Т. В. Йога : учеб. пособие / Т. В. Мягкоступова. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2016. – 106 с.
20. Мякинченко, Б. Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Б. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
21. Остин, Д. Пилатес для всех / Д. Остин. – Минск : Попурри, 2004. – 317 с.
22. Полунин, А. И. Спортивно-оздоровительный бег: рекомендации для тренирующихся самостоятельно / А. И. Полунин. – М. : Совет. спорт, 2004. – 112 с.

23. Пономарев, В. С. Оздоровительный бег : учеб.-метод. пособие / В. С. Пономарев. – Самара : Сарат. гос. аграр. ун-т, 2003. – 36 с.

24. Рыжкина, Л. А. Методика самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы с использованием оздоровительной ходьбы и бега / Л. А. Рыжкина. – Ульяновск : Ульянов. гос. техн. ун-т, 2015. – 44 с.

25. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие / Т. Н. Шутова [и др.]. – М. : Мин. фил. Рос. экон. ун-та, 2017. – 132 с.

5.2.2. Методические рекомендации по организации и выполнению
самостоятельной работы по дисциплине

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И
ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:**

**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.

5.2.3. Требования к выполнению самостоятельной работы студентов

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Разделы. Темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1 семестр			
Раздел 1 Общие основы дисциплины «Методические основы видов ОФК»	8		
Тема 1.1 Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	4		
Тема 1.1.1 1. Введение в предмет. 2. Цель, задачи, содержание дисциплины. 3. Правила техники безопасности на занятиях.	2	Составить правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, на улице	Опрос
Тема 1.1.2 1. Методология оздоровительной тренировки. 2. Принципы оздоровительной тренировки.	2	Изучить основные виды оздоровительной физической культуры	Опрос
Тема 1.2 Виды оздоровительной физической культуры.	4		
Тема 1.2.1 Виды оздоровительной физической культуры.	2	Изучить тему по предложенным	Доклад

		литературным источникам	
Тема 1.2.2 1. Влияние физической нагрузки на организм человека. 2. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительными видами физической культуры	2	Изучить тему по предложенным литературным источникам	Практическое выполнение
Раздел 2 Основы рационального питания занимающихся различными видами ОФК	8		
Тема 2.1 Основы рационального питания.	2		
Тема 2.1.1 1. Исторические аспекты питания. 2. Культура питания. 3. Пищевые привычки. 4. Качество пищи. 5. Основные химические вещества пищевого производства: макронутриенты и микронутриенты	2	Изучить и проработать данную тему, используя интернет - ресурсы.	Опрос
Тема 2.2 Особенности питания людей, занимающихся различными видами ОФК	6		
Тема 2.2.1 1. Обмен веществ и энергия. 2. Энергетическая ценность пищи. 3. Оптимизация рационов питания населения.	2	Изучить особенности питания людей, занимающихся различными видами ОФК.	Опрос
Тема 2.2.2 Составление рационов сбалансированного питания для людей различных	4	Составить (по заданию) рацион сбалансированного питания для людей	Практическое выполнение

социальных и возрастных групп, занимающимися различными видами ОФК и имеющих различные цели (снижение массы тела, повышение массы тела; уменьшение, увеличение мышечной массы и подкожного жира и др.).		различных возрастных групп, занимающихся различными видами ОФК	
Раздел 3 Методы диагностики антропометрических данных, функционального состояния и физической подготовленности	8		
Тема 3.1 Особенности антропометрического тестирования	2	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Контрольное задание
Тема 3.1.1 1. Общие требования к условиям измерений. 2.Виды измерения функционального состояния организма 3.Проведение антропометрии. 4.Измерение продольных и обхватных размеров, кожно-жировых складок.	2	Проработать данную тему, используя интернет – ресурсы и тему и подготовиться к выполнению практического задания. Разработать методические рекомендации по проведению антропометрии с занимающимися	Практическое контрольное выполнение
Тема 3.2 Особенности методики измерения функционального состояния и физической подготовленности	6		
Тема 3.2.1 1.Измерение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	Проработать данную тему, используя интернет - ресурсы	Практическое выполнение

2.Оценка функциональных возможностей организма, порядок проведения тестов. 3.Измерение жизненной емкости легких, пульсометрия, ортастатическая и клиностатическая пробы.		Выполнить тестирование по заданию	
Тема 3.2.2 Тестирование уровня развития физических качеств.	2	Проработать данную тему, используя рекомендуемые литературные источники и интернет - ресурсы Изучить данную тему и провести тестирование с группой в процессе учебного занятия	Практическое выполнение
Тема 3.2.3 Двигательные тесты: поднимание ног из исходного положения «лежа на спине»; глубокие приседания; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; поднимание туловища из исходного положения «лежа на спине»; наклон вперед из положения «сидя», прыжок в длину с места; проба Ромберга,; Бег- 60 м; бег – 1000 м.	2	Проработать данную тему, используя рекомендуемые литературные источники и интернет – ресурсы. Изучить данную тему и провести тестирование с группой в процессе учебного занятия	Практическое выполнение
Раздел 4 Спортивное ориентирование на местности	8		
Тема 4.1 Спортивное ориентирование на местности и пешеходный туризм как средство оздоровительной физической культуры	2		

Тема 4.1.1 1. История развития спортивного ориентирования и пешеходного туризма как видов ОФК и туризма. 2. Цели и задачи. 3. Теория ориентирования (знаки топографии, карта, компас). 4. Разновидности спортивного ориентирования на местности	2	Проработать данную тему, используя рекомендуемые литературные источники и интернет - ресурсы	Контрольное практическое задание
Тема 4.2 Организация и проведение учебных занятий по спортивному ориентированию и пешеходному туризму	2		
Тема 4.2.1 1. Составление плана занятия по спортивному ориентированию. 2. Организация походов. 3. Определение места занятия в зависимости от цели занятия.	2	Проработать данную тему, используя рекомендуемые литературные источники и интернет - ресурсы	Контрольное практическое задание
Тема 4.3 Техника выполнения приемов спортивного ориентирования на местности	2		
Тема 4.3.1 1. Техника ориентирования карты по компасу. 2. Определение точки местонахождения. 3. Выбор направления движения. 4. Ориентирование по дорогам.	2	Изучить данную тему, используя рекомендуемые литературные источники и интернет - ресурсы	Практическое выполнение

5. Ориентирование по искусственным сооружениям.			
Тема 4.4 Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму	2		
Тема 4.4.1 1.Документация, необходимая для организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму. 2.Выбор местности. 3.Подготовка карт. 4.Планирование дистанций и маршрута.	2	Изучить данную тему, используя рекомендуемые литературные источники и интернет - ресурсы	Контрольное задание
Всего за семестр:	32		
2-ой семестр			
Раздел 5 Оздоровительная аэробика	20		
Тема 5.2 Построение занятий оздоровительной аэробикой Содержание занятий оздоровительной аэробикой Методы хореографии.	6		

Тема 5.2.1 1.Базовые шаги оздоровительной аэробики. Техника базовых шагов. 2.Альтернативные шаги аэробики. Конструирование альтернативных шагов: замена, добавление, перекрест шагов. Разучивание связки с использованием альтернативных шагов. 3. Движения руками в аэробике. 4.Разучивание базовых шагов в сочетании с движениями рук. 5.Сочетание разновидностей базовых шагов с ОРУ. 6.Аэробные и силовые упражнения.	2	Проработать план-конспект урока и содержание занятия	Практическое выполнение
Тема 5.2.2 1.Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной аэробике. Основные понятия: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат. 2.Отработка предварительных жестов и команд под музыкальное сопровождение. 3.Требования к музыкальной подготовленности тренера. 4.Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике.	2	Изучить данную тему, используя рекомендуемые литературные источники и интернет - ресурсы	Практическое выполнение
Тема 5.2.3 Жесты и команды в оздоровительной аэробике.	2	Проработать жесты и команды по заданию преподавателя	Контрольное практическое выполнение

1.Вербальные команды: счет, направление движения, название базовых шагов, похвала, методические рекомендации. 2.Невербальные команды: счет, жесты, позы, мимика, показ направления, демонстрация упражнений и др.			
Тема 5.3 Виды оздоровительной аэробики. Структура занятий	14		
Тема 5.3.2 Составление и проведение комплекса упражнений по базовой аэробике (аэробной связки) на 16 и 32 счета.	2	Изучить и проработать данную тему по рекомендованным литературным источникам и интернет-ресурсам	Практическое выполнение
Тема 5.3.3 Степ-аэробика. Разучивание комплекса упражнений с использованием степ-платформы. 1. Составление комплекса упражнений. 2. Методика проведения комплекса упражнений с использованием степ-платформы. 3. Техника безопасности на занятиях.	2	Изучить и проработать данную тему по рекомендованным литературным источникам и интернет-ресурсам. Составить комплекс упражнений и продемонстрировать проведение с подгруппой	Практическое выполнение
Тема 5.3.4 Фитбол-аэробика. 1. Общая характеристика фитбол-аэробики 2. Техника безопасности на занятиях.		Изучить и проработать данную тему по рекомендованным литературным источникам и интернет-ресурсам	Практическое выполнение
Тема 5.3.5	2	Изучить и проработать данную	Практическое выполнение

Разучивание комплекса упражнений с использованием фитбола. 1. Составление комплекса упражнений. 2. Методика проведения комплекса упражнений с использованием фитбола. 3.Выполнение комплекса упражнений с использованием фитбола в различных двигательных режимах.		тему по рекомендованным литературным источникам и интернет-ресурсам. с	
Тема 5.3.6 Слайд-аэробика. 1. Общая характеристика. 2.Техника безопасности на занятиях. 3.Методика проведения слайд-аэробики. 4.Техника выполнения упражнений: - упражнения в положении стоя; - упражнения в упорах.	2	Проработать план-конспект урока и содержание занятия	Практическое выполнение
Тема 5.3.7 Силовая аэробика. 1.Основные направления силовой аэробики. 2.Противопоказания к занятиям силовой аэробикой. 3. Проведение комплексов упражнений силовой аэробики.	2	Изучить и проработать данную тему по рекомендованным литературным источникам и интернет-ресурсам. Разработать онлайн-программу силовых упражнений, направленных на коррекцию фигуры и оздоровление организма	Практическое выполнение
Тема 5.3.8 Аэробика с элементами танца: джаз-аэробика, хип-хоп-аэробика,	2	Подготовить компьютерную презентацию	Практическое выполнение

фанк-аэробика, сити или стрит-джем.			
Тема 5.3.9 Аэробика с элементами единоборств: составление комплекса упражнений. Методика проведения упражнений по аэробике с элементами единоборств	2	Проработать план-конспект урока и содержание занятия	Практическое выполнение
Раздел 7 Стретчинг	14		
Тема 7.1 Основы стретчинга	4		
Тема 7.1.1 1.Общая характеристика программы «Стретчинг».. 2.Цели и задачи системы. 3.Техника безопасности на занятиях стретчингом. Контроль и самоконтроль на занятиях. 4.Виды стретчинга: динамический стретчинг, статический стретчинг, баллистический стретчинг.	4	Проработать план-конспект урока и содержание занятия	Опрос
Тема 7.2 Методика проведения стретчинга	10		
Тема 7.2.1 1.Структура и содержание занятий стретчингом. Методика проведения частей занятия. 2 Методика составления плана-конспекта занятия по стретчингу.	6	Изучить рекомендуемые литературные источники и интернет-ресурсы	Контрольное практическое выполнение
Тема 7.2.3 Проведение комплексов по оздоровительной системе «Стретчинг» с использованием специального оборудования:	4	Изучить рекомендуемые литературные источники и интернет-ресурсы	Практическое выполнение

- комплексы упражнений с использованием хореографического станка; - комплексы упражнений с использованием степ-платформы; - комплексы упражнений с использованием гимнастической стенки.			
Всего за семестр	34		
3-й семестр			
Раздел 5 Оздоровительная аэробика	12		
Тема 5.3 Виды оздоровительной аэробики. Структура занятий.	12		
Тема 5.3.10.1 Гидроаэробика (аква-аэробика) 1..Общая характеристика аква-аэробики. 2.Терминология упражнений аква-фитнеса. 3.Основные характеристики водной среды. 4.Оборудование и инвентарь на занятиях. 5.Техника безопасности на занятиях. Показания и противопоказания к занятиям.	2	Изучить рекомендуемые литературные источники и интернет-ресурсы	Опрос
Тема 5.3.10.2 Виды аквааэробики: 1.Аквааэробика аэробной направленности; 2. Аквааэробика силовой направленности. 3. Аквааэробика на мелкой глубине. 4. Аквааэробика на глубокой части бассейна.	2	Составить план-конспект занятия по аква-аэробике (для определенного контингента)	Практическое выполнение

5. Аквааэробика для беременных женщин. 6. Аквааэробика с элементами йоги.			
Тема 5.3.10.3 Методика проведения занятий по аквааэробике. 1. Структура занятия по аквааэробике. 2. Составление плана-конспекта урока по аквааэробике.	4	Проработать задание по теме и провести часть занятия или занятие в целом	Контрольное практическое выполнение
Тема 5.3.10.4 Проведение части урока по аквааэробике на мелкой части бассейна	2	Провести часть урока по заданию	Контрольное практическое выполнение
Проведение части урока по аквааэробике силовой направленности на глубокой части бассейна	2	Провести часть урока по заданию	Контрольное практическое выполнение
Всего часов:	12		Зачет (3 з.е.)
4-ый семестр			
Раздел 8 Хатха-йога	10		
Тема 8.3 Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме	4		
Тема 8.3.1 Особенности методики обучения статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).	2	Провести часть урока по заданию	Практическое выполнение
Тема 8.3.2 Перевернутые (антиортостатические) позы.	2	с	Практическое выполнение
Тема 8.4 Методика обучения выполнению физических	2		

упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме			
Тема 8.4.1 Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении	2	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы. Составить план-конспект занятия и провести предложенную часть занятия	Практическое выполнение
Тема 8.5 Методика проведения занятий по хатха-йоге	4		
Тема 8.5.2 Проведение основной части занятия –комплексы упражнений в движении, статические и статодинамические упражнения (комплекс дыхательных упражнений в статическом и динамическом режимах).	2	Составить план-конспект занятия по заданию. Провести часть основной части занятия в соответствии с планом-конспектом	Контрольное практическое выполнение
Тема 8.5.3 Проведение заключительной части занятия (комплекс упражнения для релаксации)	2	Провести заключительную часть занятия в соответствии с планом-конспектом	Контрольное практическое выполнение
Раздел 9 Основы оздоровительной системы «Пилатес»	18		
Тема 9.1 Общая характеристика оздоровительной системы «Пилатес»	2	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме	Опрос
Тема 9.1.1 1.История возникновения и развития оздоровительной системы «Пилатес».	2	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме	Практическое выполнение

2.Цель и задачи применения упражнений по системе «Пилатес». 3.Техника безопасности на занятиях. 4.Оздоровительное действие упражнений системы «Пилатес» 5.Основные принципы системы «Пилатес».			
Тема 9.2 Разновидности форм организации занятий по Пилатесу	2		
Тема 9.2.1 Разновидности форм организации занятий («кардио-Пилатес», «силовой Пилатес», «вертикальный Пилатес», «Пилатес с дополнительным оборудованием»).	2	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме	Контрольный опрос
Тема9.3 Планирование занятий по Пилатесу	4		
Тема 9.3.1 Структура и содержание занятий по системе «Пилатес». 1. План-конспект урока. 2.Структура занятия по пилатесу.	2	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме и составить план-конспект по заданной теме	Практическое выполнение
Тема 9.3.2 Подбор базовых и модифицированных упражнений системы «Пилатес» для проведения частей занятия	2	Составить комплекс упражнений	Практическое выполнение
Тема 9.4 Методика организации и проведения занятий по пилатесу	6		

Тема 9.4.1 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	Проработать план-конспект урока и содержание занятия	Практическое выполнение
Тема 9.4.2 Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение уровня гибкости и силы мышц	2	Изучить и проработать данную тему по рекомендованным литературным источникам и интернет-ресурсам	Опрос
Тема 9.5 Особенности проведения занятий по системе «Пилатес» с различным контингентом занимающихся	4		
Тема 9.5.2 Пилатес для беременных женщин	2	Изучить и проработать данную тему по рекомендованным литературным источникам и интернет-ресурсам	Контрольное практическое выполнение
Тема 9.5.3 Комплексы упражнений пилатеса, рекомендуемые лицам с различным типом осанки	2	Изучить и проработать данную тему по рекомендованным литературным	Контрольное практическое выполнение

		источникам и интернет-ресурсам	
Всего за семестр	28		
5 семестр			
Раздел 6 Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности (Каланетика, Бодифлекс)	16		
Тема 6.1 Общая характеристика оздоровительных программ силовой направленности («Калланетика», «Бодифлекс»)	4		
Тема 6.1.2 Программа силовых упражнений, направленная на коррекцию фигуры и оздоровление организма.	4		
Тема 6.2 Особенности содержания и методика построения занятия по калланетике	6		
Тема 6.2.1 Техника выполнения базовых упражнений системы «Калланетика»	4	Подготовить компьютерную презентацию	Практическое выполнение
Тема 6.2.2 Составление плана-конспекта урока по калланетике. Проведение частей занятия и урока в целом	2	Проработать план-конспект урока и содержание занятия	Практическое выполнение
Тема 6.3 Общая характеристика оздоровительной системы «Бодифлекс»	6		

Тема 6.3.1 1.Цель и задачи применения упражнений системы «Бодифлекс». 2.Особенности содержания и методики проведения занятий. 3. Техника безопасности на занятиях	2	Изучить и проработать данную тему по рекомендованным литературным источникам и интернет-ресурсам	Практическое выполнение
Тема 6.3.2 Изучение техники базовых упражнений системы «Бодифлекс.Техника выполнения упражнений на расслабление. Упражнения на укрепление мышц шеи, верхнего плечевого пояса, талии, брюшного пресса и мышц нижних конечностей.	2	Просмотреть рекомендуемый видеофильм	Практическое выполнение
Тема 6.3.3 Составление плана-конспекта занятия по бодифлексу.	2	Проработать план-конспект урока и содержание занятия	Контрольное практическое выполнение
Всего за семестр	16		Экзамен (3 з.е.)
6 семестр			
Раздел 10 Бильярдный спорт	70		
Тема 6.1 Основные этапы развития бильярдного спорта	2		
Тема 10.1.1 Развитие бильярдного спорта в Республике Беларусь	2	Изучить рекомендуемые литературные источники и интернет-ресурсы	Опрос
Тема 10.2 Техника безопасности на занятиях по бильярдному спорту	2		
Тема 10.2.1	2	Изучить рекомендуемые литературные	Практическое выполнение

1.Основные правила безопасного поведения на тренировке и соревнованиях. 2. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях		источники и интернет-ресурсы	
Тема 10.3 Виды бильярдных игр	6		
Тема 10.3.1 Русский бильярд. Особенности русского бильярда «Пирамида». Правила игры.	2	Изучить рекомендуемые литературные источники и интернет-ресурсы	Опрос
Тема10.3.2 Английский бильярд. Особенности английского бильярда «Снукер» ». Правила игры.	2	Изучить рекомендуемые литературные источники и интернет-ресурсы	Практическое выполнение
Тема 10.3.3 Американский бильярд. Особенности американского бильярда «Пул» ». Правила игры.	2	Изучить рекомендуемые литературные источники и интернет-ресурсы	Практическое выполнение
Тема 10.4 Технические приемы в бильярдном спорте	20		
Тема 10.4.1 Технические приемы в бильярдном спорте	6	Изучить и проработать основные технические приемы бильярдного спорта. Подготовиться к демонстрации приемов по заданию	Практическое выполнение
Тема 10.4.2 Техника выполнения основных ударов: клапшотс, накат, оттяжка, дуплет, триплет, боковой винт	6	Изучить и проработать технику основных ударов бильярдного спорта	Практическое выполнение
Тема 10.4.3 Техника выполнения особо сложных ударов: карамболь,	4	Изучить интернет-ресурсы и ознакомиться с техникой особо	Практическое выполнение

абриколь, оборотный, дуговик		сложных ударов бильярдного спорта	
Тема 10.4.4 Двухсторонняя игра	4	Провести часть игры по заданию	Практическое выполнение
Тема 10.5 Методика проведения занятия по бильярду	20		
Тема 10.5.1 Структура занятия по бильярду	6	Проработать содержание занятия по бильярду с учетом структуры	Опрос
Тема 10.5.2 Составление плана-конспекта занятия	6	Составить план-конспект занятия по бильярду (для определенного контингента)	Практическое выполнение
Тема 10.5.3 Методика проведения занятия по бильярду: по частям и в целом	8	Проработать задание по теме и провести часть занятия или занятие в целом	Практическое выполнение
Тема 10.6 Организация и проведение соревнований по бильярдному спорту	20		
Тема 10.6.1 Организация турнира по бильярдному спорту. Правила соревнований.	10	Изучить рекомендуемую литературу: составить положение о соревнованиях. Распределить роли для судей и участников. Провести турнир	Практическое выполнение
Тема 10.6.2. Особенности проведения соревнований по различным бильярдным играм.	10	Проработать задание по теме и выполнить функцию судьи (по назначению преподавателя)	Контрольное практическое выполнение
Всего:	70		Экзамен (6 з.е.)
7-ой семестр			

Раздел 11 Бодибилдинг	20		
Тема 11.2 Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью	2		
Тема 11.2.1. 1. Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами. 2. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение силы мышц	2	Изучить рекомендуемые литературные источники и интернет-ресурсы	Практическое выполнение
Тема 11.3 Техника выполнения специальных упражнений для отдельных мышечных групп	4		
11.3.1. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп 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); – мышц груди (жим штанги, лежа на горизонтальной скамейке);	2	Изучить рекомендуемые литературные источники и интернет-ресурсы	Практическое выполнение

– 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 11.3.2 1. Техника выполнения специальных упражнений, относящихся к односуставным упражнениям.. 2. 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 3. Составление комплексов силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах.	2	Изучить рекомендуемые литературные источники и интернет-ресурсы	Практическое выполнение

Тема 11.4 Методика проведения занятия по бодибилдингу, направленного на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей	6		
Тема 11.4.1 Составление комплексов силовых упражнений со снарядами и на тренажерных устройствах	4	Составить комплекс упражнений на основе изучения рекомендованных литературных источников и интернет-ресурсов	Практическое выполнение
Тема 11.4.2 Техника выполнения специальных упражнений и отдельных упражнений, направленных на развитие собственно-силовых способностей	2	Составить комплекс упражнений на основе изучения рекомендованных литературных источников и интернет-ресурсов	Практическое выполнение
Тема 1.5 Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения	8		
Тема 11.5.1 Методика направленного развития силовой выносливости и собственно-силовых способностей	4	Составить комплекс упражнений и провести с подгруппой	Контрольное практическое выполнение
Тема 11.5.2 Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением	4	Составить комплекс упражнений и провести с подгруппой	Контрольное практическое выполнение
Раздел.6 Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий	14		

силовой направленности («Изотон»)			
Тема 6.4 Основы оздоровительной системы «Изотон»	14		
Тема 6.4.2 Подбор физических упражнений. Составление комплексов упражнений для оздоровительной тренировки по системе «Изотон»	6	Изучить представленную тему. Составить комплексы упражнений по системе «Изотон»	Практическое выполнение
Тема 6.4.3 Планирование тренировочного процесса. Проведение предложенного варианта тренировки по системе «Изотон» для занимающихся разного уровня физической подготовки	8	Составить план-конспект занятия и провести предложенный вариант оздоровительной тренировки	Контрольное практическое проведение
Раздел 12 Виды оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега	16		
Тема 12.1 Виды оздоровительной ходьбы	4		
Тема 12.1.2 Анализ техники оздоровительной ходьбы. Режимы тренировок	4	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы	Опрос
Тема 12.2 Методика проведения занятия оздоровительной ходьбой	12		
Тема 12.2.1 1. План-конспект занятия. 2. Содержание частей занятия оздоровительной ходьбой	2	Изучить предложенную литературу. Составить план-конспект занятия по предложенной теме	Практическое выполнение

Тема 12.2.2 Терренкур: общая характеристика и методика обучения	4	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы	Практическое выполнение
Тема 12.2.3 Скандинавская ходьба: общая характеристика, техника и последовательность освоения ее элементов. Составление и проведение предложенной части занятия скандинавской ходьбой	4	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы. Составить план-конспект занятия и провести предложенную часть занятия	Контрольное практическое выполнение
Тема 12.2.4 Методика проведения оздоровительной ходьбы в реабилитации	2	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме	Контрольное практическое выполнение
Всего часов:	50		Зачет (3.з.е.)
8 семестр			
Раздел 12 Виды оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега	18		
Тема 12.3 Разновидности оздоровительного бега	8		
Тема 12.3.1 Теоретические основы оздоровительного бега: общая характеристика. Техника безопасности на занятиях.	2	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме	Опрос
Тема 12.3.2 Виды, режимы оздоровительных тренировок по бегу	6	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме	Практическое выполнение
Тема 12.4 Методика проведения занятия оздоровительным бегом	10		

Тема 12.4.1 План-конспект занятия оздоровительным бегом	4	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме, Составить план- конспект занятия по заданию	Контрольное практическое выполнение
Тема 12.4.2 1.Анализ техники оздоровительного бега. 2.Методика проведения занятия по оздоровительному бегу с занимающимися различного уровня физической подготовки. 3.Проведение оздоровительной тренировки с занимающимися различного уровня физической подготовки.	6	Провести часть занятия или занятие в целом в соответствии с планом-конспектом	Практическое выполнение
Раздел 6 Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности («Кроссфит», «Воркаут»)	28		
Тема 6.5 Основы оздоровительной программы «Кроссфит»	16		
Тема 6.5.1 1.Общая характеристика системы «Кроссфит». 2.История возникновения. Основные принципы. Техника безопасности на занятиях	4	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме	Опрос
Тема 6.5.2 Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по кроссфиту	6	Составить план- конспект занятия. Провести часть занятия или	Практическое выполнение

1.Подбор физических упражнений для составления комплекса «Кроссфит». 2. Техника выполнения упражнений.		оздоровительную тренировку в целом (по заданию)	
Тема 6.5.3 Составление плана-конспекта занятия по кроссфитту.	2	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме	Практическое выполнение
Тема 6.5.4 1.Проведение вариантов оздоровительных занятий по кроссфиту, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся 2.Регулирование физической нагрузки на занятиях.	4	Составить и провести вариант оздоровительного занятия по кроссфиту, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся	Практическое выполнение
Тема 6.6 Основы оздоровительной программы «Воркаут»	12		
Тема 6.6.1 1.Теоретико-методические основы системы «Воркаут». 2.Техника безопасности на занятиях.	4	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме	Опрос
Тема 6.6.2 Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по воркауту. 1.Подбор физических упражнений для составления комплекса «Воркаут». 2. Техника выполнения упражнений.	4	Изучить предложенную литературу и интернет-ресурсы по данной теме	Практическое выполнение
Тема 6.6.3 1. Составление плана-конспекта занятия по воркауту. 2.Проведение оздоровительной тренировки	4	Составить и провести вариант оздоровительного занятия по воркауту	

по системе «Воркаут», в зависимости от задач занятия. 3. Регулирование физической нагрузки во время занятия по оздоровительной воркаут-тренировке			
Всего за семестр	46		
Всего часов	288		

5.2.4. Примерный перечень компьютерных программ

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.

5.2.5. Перечень необходимого оборудования, наглядных пособий

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ

1. Плакаты, на которых показаны комплексы упражнений Пилатеса, Хатха – Йоги, бодибилдинга, аэробики.
2. Фильмы о технике выполнения упражнений по видам оздоровительной физической культуры.
3. Инвентарь (гантели, фитболы, резиновые амортизаторы, коврики, степ-платформы, компасы, карты, кии, шары, угольник, средства для ухода за сукном, средства для ухода за киями, секундомеры).

5.2.6. Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности

**ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ
РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

- выполнение упражнений;
- проведение занятий;
- план-конспект занятия;
- составление комплексов упражнений;
- тест;
- решение практико-ориентированных задач;
- реферат;
- рейтинговое задание;
- зачет;
- практическое выполнение;
- контрольное практическое выполнение;
- доклад;
- экзамен.

5.2.7. Перечень электронных информационно-образовательных ресурсов

Список учебно-методических материалов на электронных носителях в электронной библиотеке кафедры (каб.224, уч.корп. БГПУ № 5)

Информационные Интернет-ресурсы

<http://www.mst.by> Сайт Министерства спорта и туризма Республики Беларусь
www.wada-ama.org Сайт Всемирного антидопингового агентства
www.stop-doping.ru Сайт Российского центра антидопингового контроля и профилактики
<https://belmapo.by/kafedra-sportivnoj-mediczinyi-i-lechebnoj-fizicheskoj-kulturyi.html> Сайт ГУ «Республиканский научно-практический центр спорта» Республики Беларусь
<http://www.sportal.by> Спортивный портал
<https://abff.by/> Белорусская Федерация футбола
<https://mini.football.by/> Белорусская Федерация мини-футбола (футзала)
<http://bvff.by/> Белорусская федерация волейбола
<https://belarus.basketball/> Белорусская федерация баскетбола
<http://www.sportacadem.ru> Сайт научно-теоретического журнала «Наука и спорт: современные тенденции»
<http://smjournal.ru/> Сайт научно-практического журнала «Спортивная медицина: наука и практика»
http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php Сайт научно-практического журнала «Вестник спортивной науки»

Информационные нормативно-правовые источники

Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы

Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом»

5.2.8. Инновационные технологии, используемые в процессе преподавания дисциплины

В процессе преподавания студентам данной дисциплины используются следующие инновационные технологии:

1. **Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем.

Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами эссе, тезисов или реферата по предложенной тематике.

2. Круглый стол – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма общения позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

3. Деловая игра - форма активного обучения, имитирует тот или иной аспект деятельности. Каждый участник получает роль, действует, исходя из нее достигая определенных результатов. В конце игры подводятся итоги, оцениваются результаты и обязательно делаются выводы о том, какие были приобретены новые знания и навыки.

На занятии, предшествующем данной деловой игре, обучающимся объясняют цель и задачи игры, рекомендуют литературу, необходимую для подготовки к игре. Обучающиеся разбиваются на три-четыре рабочие подгруппы по 5–8 человек. Каждая подгруппа представляет собой творческий коллектив по реализации поставленной задачи.

Каждая подгруппа выбирает руководителя, который будет обобщать мнения членов своей подгруппы относительно принимаемых ими решений, координировать ход проведения игры своей подгруппы и подводить итоги игры.

Двум-трем подгруппам выдают учебное задание; одна подгруппа выполняет обязанности экспертов-аудиторов.

4. «Командный-турнир» - модель совместного обучения. Начальный этап точно такой же, как в варианте со “студенческими командами – конкурентами”. Однако контрольная работа заменяется турниром, когда участники команд соревнуются между собой, чтобы заработать наибольшее количество очков своей группе.

5. Семинар-диспут ориентируется на обсуждение проблемных вопросов маркетинга, вопросов, имеющих многовариантные решения. Один

вид дискуссии ориентируется на учебное знание, другой – на научное, когда существуют различные точки зрения, подходы к решению проблемы. Для организации дискуссии уместно использовать теорию спора.

6. Диалоговая площадка – это форма общественной коммуникации, предназначенная для решения актуальных проблем с участием различных заинтересованных сторон, включая представителей власти, гражданское общество и население, эффективная форма для открытого и, главное, откровенного разговора, хорошая возможность быть услышанными. Форма работы диалоговых площадок, несомненно, очень удобна для общения и обмена идеями и своим опытом.

7. Виртуальная игра с применением искусственного интеллекта – игровые проекты с применением современных компьютерных технологий.

8. Фитнес-тренировка с использованием упражнений, специально подобранных под данный вид фитнеса.

5.3. Нормативные и правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом

Нормативные правовые акты

1 Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г., 17 октября 2004 г. и 27 февраля 2022 г.) [Электронный ресурс] : // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 25.10.2023.

2 Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 янв. 2011 г., № 243-3 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь — 2011 — № 13. — 2/1795 с изм. от 14.01.2022 № 154-3.

3 О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 14 янв. 2014 № 125-3 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 20.10.2023.

4 Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь утв. Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 16 от 02.06.2014 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 28.10.2023.

5 Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 57 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48744.

6 Концепция развития педагогического образования в Республике Беларусь на 2021—2025 годы [Электронный ресурс] : Приказ Министра образования Республики Беларусь от 13.05.2021 № 366.

7 Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021-2025 гг. [Электронный ресурс] : Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 31.12.2020 № 312.

8 Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 28.01.2023, 5/51298.

9 Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь : утв. 31.08.2018 № 60 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 24.05.2019.

10 Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 902 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/29060.

11 Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47 [Электронный ресурс] : постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь от 05.10.2018 № 69 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/33532.

12 О социальном обслуживании [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 22 мая 2000 г. № 395-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2000. — 2/170.

Постановлением Министерства спорта и туризма от 11 марта 2024 г. № 9 в новой редакции излагаются Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Соответствующие изменения внесены в постановление ведомства от 31 августа 2018 г. № 60.

(Источник: <https://pravo.by/novosti/novosti-pravo-by/2024/april/77305/> – Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь)

Правилами установлены требования к безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, организации безопасности занятий физической культурой и спортом. Они определяют:

- порядок, условия составления и утверждения акта готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом, форму такого акта;
- порядок учета спортивных травм и расследования несчастных случаев, произошедших со спортсменами во время спортивной подготовки (исключение – спортсмены, занимающиеся профессиональным спортом на основании срочных трудовых договоров), а также с иными физлицами, занимающимися физической культурой и спортом, во время таких занятий.

Документом изложено, что должны делать для безопасного проведения занятий физической культурой и спортом организация, в собственности (хозяйственном ведении или оперативном управлении) которой находится физкультурно-спортивное сооружение, спортивный инвентарь и (или) спортивное оборудование, юрлицо и (или) ИП, организовавшие спортивное, спортивно-массовое, физкультурно-оздоровительное мероприятие, лицо, проводящее занятие физической культурой и спортом. Им необходимо:

- обеспечивать, проверять исправность и осуществлять эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования с учетом требований санитарных норм и правил «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения от 16 мая 2022 г. № 44;

- обеспечивать соблюдение положения о проведении спортивно-массового мероприятия, правил спортивных соревнований по виду спорта и положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования;
- организовывать проведение занятий физической культурой и спортом с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, состояния здоровья физлиц;
- проводить с физлицами, занимающимися физической культурой и спортом, инструктаж (обучение) по вопросам безопасности занятий физической культурой и спортом, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях;
- создавать условия для занятия физической культурой и спортом;
- принимать меры по организации оказания необходимой помощи физлицам, занимающимся физической культурой и спортом;
- не допускать использование физлицами во время занятия физической культурой и спортом мобильных устройств за исключением использования этих устройств в качестве средства образовательного процесса.

Кроме того, определены случаи, когда занятия физической культурой и спортом не проводятся. К ним, в частности, отнесены: сложные метеорологические условия, неисправность физкультурно-спортивного сооружения, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования, отсутствие на этих занятиях медицинского работника (при проведении спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий), одного из лиц, проводящих занятие физической культурой и спортом.

Правовой акт принят в соответствии с Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «[О физической культуре и спорте](#)».

Постановление вступило в силу с 10 апреля 2024 г.

Источник: <https://pravo.by/novosti/novosti-pravo-by/2024/april/77305/> –

Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь

1. Настоящие Правила устанавливают требования к безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, организации безопасности занятий физической культурой и спортом, и определяют порядок, условия составления и утверждения акта готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом, форму такого акта, а также порядок учета спортивных травм и расследования

несчастных случаев, произошедших со спортсменами во время спортивной подготовки (за исключением спортсменов, занимающихся профессиональным спортом на основании трудовых договоров (контрактов), иными физическими лицами, занимающимися физической культурой и спортом, во время таких занятий. Расследование несчастных случаев, произошедших во время спортивных соревнований или подготовки к ним со спортсменами, занимающимися профессиональным спортом на основании трудовых договоров (контрактов), осуществляется в соответствии с Правилами расследования и учета несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний, утвержденными постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 15 января 2004 г. № 30 «О расследовании и учете несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2004 г., № 8, 5/13691), постановлением Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 14 августа 2015 г. № 51/94 «О документах, необходимых для расследования и учета несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 13.11.2015, 8/30346).

2. Для целей настоящих Правил используются термины и их определения в значениях, установленных Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014, 2/2123), а также следующие термины и их определения: занятия физической культурой и спортом – спортивные, спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые физическими и (или) юридическими лицами, в том числе при оказании соответствующих услуг в сфере физической культуры и спорта; несчастный случай – событие, в результате которого физическое лицо, занимающееся физической культурой и спортом (за исключением спортсменов, занимающихся профессиональным спортом на основании трудовых договоров (контрактов), получило спортивную травму, увечье или иное нарушение здоровья (тепловой удар, ожог, обморожение, утопление, поражение электрическим током (молнией, излучением), телесные повреждения, нанесенные в результате контакта с животными, участвующими в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях и прочее) во время занятий физической культурой и спортом; специализированный регистр спортивной травмы – республиканская

информационная система регистрации, накопления и учета случаев спортивного травматизма в Республике Беларусь; спортивная травма – нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела спортсмена, возникшее в результате внешнего механического воздействия спортивным инвентарем и (или) спортивным оборудованием, физического воздействия на организм спортсмена в ходе прохождения им спортивной подготовки, в том числе нарушение здоровья спортсмена, вызванное физическими нагрузками; физические лица, занимающиеся физической культурой и спортом, – спортсмены, иные физические лица, проходящие физическую, спортивную подготовку во время занятий физической культурой и спортом, в том числе при оказании им соответствующих услуг в сфере физической культуры и спорта.

3. В целях безопасного проведения занятий физической культурой и спортом организация, в собственности (хозяйственном ведении или оперативном управлении) которой находится физкультурно-спортивное сооружение, спортивный инвентарь и (или) спортивное оборудование (далее, если не указано иное, – организация), организатор спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия (далее, если не указано иное, – организатор), а также лицо, проводящее физкультурно-оздоровительное мероприятие: обеспечивают и проверяют исправность физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования; осуществляют эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений с учетом требований Санитарных норм и правил «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 декабря 2013 г. № 127 (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 05.03.2014, 8/28177); обеспечивают соблюдение положения о проведении спортивно-массового мероприятия, правил спортивных соревнований по виду спорта и положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования; организуют проведение занятий физической культурой и спортом с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, состояния здоровья физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом; проводят с физическими лицами, занимающимися физической культурой и спортом, инструктаж по вопросам безопасности занятий физической культурой и спортом, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях; создают условия для занятия физической культурой и

спортом; принимают меры по организации оказания медицинской помощи физическим лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

4. Проверка исправности физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования осуществляется: организацией – не реже двух раз в год; организатором или лицом, проводящим физкультурно-оздоровительное мероприятие, – перед проведением занятий физической культурой и спортом.

5. В случае неисправности физкультурно-спортивного сооружения, неисправности и (или) отсутствия спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования организатор, а также лицо, проводящее физкультурно-оздоровительное мероприятие, информируют организацию о необходимости ремонта физкультурно-спортивного сооружения, ремонта и (или) обеспечения недостающим спортивным инвентарем и (или) спортивным оборудованием.

6. К участию в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях не допускаются физические лица, не представившие до начала этих мероприятий медицинскую справку о состоянии здоровья, оформленную в соответствии с постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 г. № 92 «Об установлении форм «Медицинская справка о состоянии здоровья», «Выписка из медицинских документов» и утверждении Инструкции о порядке их заполнения» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2010 г., № 209, 8/22699).

7. Занятия физической культурой и спортом не проводятся в случаях:

7.1. наличия сложных метеорологических условий;

7.2. неисправности физкультурно-спортивного сооружения, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования;

7.3. отсутствия утвержденного в установленном порядке акта готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом при проведении этих занятий на территории физкультурно-спортивных сооружений;

7.4. отсутствия на этих занятиях следующих специалистов: медицинского работника – при проведении спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; специалиста в сфере физической культуры и спорта – при проведении спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий (за исключением проводимых учреждениями образования); руководителя физического воспитания, инструктора по лечебной физкультуре – на проводимых учреждениями образования занятиях по образовательной области «Физическая культура» («Адаптивная физическая

культура»), спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях при получении дошкольного образования, специального образования на уровне дошкольного образования; руководителя физического воспитания или иного педагогического работника, инструктора по физической культуре (при наличии бассейна) – на проводимых учреждениями образования учебных занятиях по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» («Адаптивная физическая культура»), спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях при получении общего среднего образования; инструктора по лечебной физической культуре (инструктора-методиста по физической реабилитации, инструктора-методиста по адаптивной физической культуре) – на проводимых учреждениями образования учебных занятиях по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» («Адаптивная физическая культура»), спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях при получении специального образования на уровне общего среднего образования; руководителя физического воспитания или преподавателя – на проводимых учреждениями образования учебных занятиях по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» («Адаптивная физическая культура»), спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях при получении профессионально-технического и среднего специального образования; заведующего (заместителя заведующего) кафедры или преподавателя (старшего преподавателя) – на проводимых учреждениями образования учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях при получении высшего образования.

8. В целях безопасного проведения занятий физической культурой и спортом во время проведения спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий на территорию физкультурно-спортивных сооружений не допускаются лица, которые имеют при себе: алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво; наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества; холодное, огнестрельное, газовое или иное оружие, составные части и компоненты оружия, взрывчатые вещества и боеприпасы; предметы, поражающее действие которых основано на использовании горючих веществ; специально изготовленные или приспособленные предметы, использование которых может представлять угрозу жизни и здоровью людей, причинить материальный ущерб физическим

лицам, организациям, препятствовать проведению спортивно-массового мероприятия, за исключением случаев, предусмотренных законодательными актами; бьющиеся предметы; предметы, вес которых превышает 5 килограммов.

9. Для проведения занятий физической культурой и спортом на территории физкультурно-спортивных сооружений и определения их готовности к проведению таких занятий организатором или лицом, проводящим физкультурно-оздоровительное мероприятие, составляется акт готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом.

10. Акт готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом составляется до начала таких мероприятий, на одно или несколько аналогичных мероприятий, проводимых в сроки, не превышающие 1 месяца со дня утверждения этого акта.

11. Акт готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом подписывается организатором или лицом, проводящим физкультурно-оздоровительное мероприятие, и утверждается руководителем организации.

12. Расследованию в соответствии с настоящими Правилами подлежат несчастные случаи, произошедшие со спортсменами во время спортивной подготовки (за исключением спортсменов, занимающихся профессиональным спортом на основании трудовых договоров (контрактов), иными физическими лицами, занимающимися физической культурой и спортом, во время таких занятий).

13. Организатором, лицом, проводящим физкультурно-оздоровительное мероприятие, принимаются меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на лицо (лица), занимающееся физической культурой и спортом, с которым произошел несчастный случай.

14. Организатор, лицо, проводящее физкультурно-оздоровительное мероприятие, организация: немедленно организуют оказание первой помощи лицу (лицам), с которым произошел несчастный случай, вызов на место несчастного случая медицинских работников (доставку лица (лиц), с которым произошел несчастный случай, в организацию здравоохранения); принимают меры к устранению причин, вызвавших несчастный случай; информируют о несчастном случае законного представителя лица, с которым произошел несчастный случай, или лицо, представляющее его интересы, вышестоящую организацию и структурное подразделение местного

исполнительного и распорядительного органа, осуществляющее государственно-властные полномочия в сфере физической культуры и спорта на территории административно-территориальной единицы (далее – структурное подразделение исполкома); принимают необходимые меры по организации и обеспечению надлежащего и своевременного расследования несчастного случая и оформлению материалов расследования.

15. Руководитель организатора, лицо, проводящее физкультурно-оздоровительное мероприятие: организуют расследование несчастного случая, создают лицам, привлеченным к расследованию несчастного случая, условия для проведения соответствующего расследования; организуют в соответствии с настоящими Правилами оформление и учет несчастного случая, разработку и реализацию мероприятий по профилактике аналогичных несчастных случаев; принимают меры по устранению причин несчастного случая; не позднее рабочего дня, следующего за днем происшествия несчастного случая, направляют в организацию здравоохранения запрос о тяжести травмы лица, с которым произошел несчастный случай.

16. Организация здравоохранения не позднее трех рабочих дней со дня получения запроса направляет заключение о тяжести травмы.

17. Расследование несчастного случая проводится с участием всех заинтересованных лиц.

18. Групповой несчастный случай и несчастный случай со смертельным исходом подлежат специальному расследованию в соответствии с главой 4 настоящих Правил.

19. Расследование несчастного случая проводится в срок не более пяти рабочих дней со дня его происшествия.

20. При необходимости проведения экспертиз и получения необходимых документов сроки расследования несчастного случая могут быть продлены руководителем организатора, лицом, проводящим физкультурно-оздоровительное мероприятие, на срок до одного месяца со дня его происшествия.

21. Несчастный случай, о котором руководителю организатора, лицу, проводящему физкультурно-оздоровительное мероприятие, не было сообщено или вследствие которого повреждение здоровья наступило не сразу, расследуется в соответствии с настоящими Правилами в срок не более одного месяца со дня, когда руководителю организатора, лицу, проводящему физкультурно-оздоровительное мероприятие, стало известно о несчастном случае.

22. При расследовании несчастных случаев: проводится обследование места происшествия несчастного случая; организуются при необходимости фотографирование места происшествия несчастного случая, составление схем, эскизов, проведение лабораторных исследований, испытаний, экспертиз и других необходимых мероприятий; берутся объяснения, опрашиваются лица, с которым произошел несчастный случай (при возможности), свидетели, должностные и иные лица; изучаются необходимые документы; устанавливаются обстоятельства и причины несчастного случая, лица, допустившие нарушения законодательства о безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, иные нарушения, ставшие причиной несчастного случая, разрабатываются мероприятия по устранению причин несчастного случая.

23. После завершения расследования несчастного случая организатор, лицо, проводящее физкультурно-оздоровительное мероприятие, оформляют акт о несчастном случае, произошедшем во время занятий физической культурой и спортом.

24. Акт о несчастном случае, произошедшем во время занятий физической культурой и спортом, оформляется в количестве экземпляров, равном количеству заинтересованных в проведении расследования лиц, подписывается лицами, принимавшими участие в расследовании несчастного случая, и утверждается руководителем организатора, лицом, проводящим физкультурно-оздоровительное мероприятие. К экземпляру акта о несчастном случае, произошедшем во время занятий физической культурой и спортом, который хранится у организатора, лица, проводящего физкультурно-оздоровительное мероприятие, прилагаются объяснения лица, с которым произошел несчастный случай, свидетелей, должностных и иных лиц, планы, схемы, фотографии и другие документы, характеризующие место, где произошел несчастный случай.

25. Организатор, лицо, проводящее физкультурно-оздоровительное мероприятие, в течение 1 рабочего дня после окончания расследования регистрирует акт о несчастном случае, произошедшем во время занятий физической культурой и спортом, в журнале регистрации несчастных случаев, произошедших во время занятий физической культурой и спортом.

26. Акт о несчастном случае, произошедшем во время занятий физической культурой и спортом, в течение 3 рабочих дней после его регистрации направляется организатором, лицом, проводящим физкультурно-оздоровительное мероприятие, лицам, заинтересованным в проведении

расследования, в том числе руководителю организации, лицу, с которым произошел несчастный случай, или лицу, представляющему его интересы. Копии акта о несчастном случае, произошедшем во время занятий физической культурой и спортом, в течение 3 рабочих дней после его регистрации направляются организатором, лицом, проводящим физкультурно-оздоровительное мероприятие, вышестоящей организации и структурному подразделению исполкома.

27. Акт о несчастном случае, произошедшем во время занятий физической культурой и спортом, может быть обжалован лицами, заинтересованными в проведении расследования несчастного случая, в вышестоящую организацию, структурное подразделение исполкома или в судебном порядке.

Вопросы для закрепления:

1. Перечислите, пожалуйста, основные правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом», разработанные и утвержденные Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.
2. Кто обеспечивает и проверяет исправность физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования?
3. Сколько раз в год организацией (предприятием) осуществляется проверка исправности физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования?
4. Кто информирует руководство в случае неисправности физкультурно-спортивного сооружения, неисправности и (или) отсутствия спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования?
5. Какой документ необходимо предоставить каждому участнику до начала спортивных и спортивно-массовых мероприятий, чтобы быть допущенным к участию в этих мероприятиях?
6. Когда составляется Акт готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом: до начала занятий или в течение месяца после окончания?
7. В какой срок проводится расследование несчастного случая?

5.4. Общая характеристика травматизма

Травма – это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. Различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, транспортный, военный, спортивный и др.

Занятие по физической культуре в Республики Беларусь приравниваются к занятиям спортом и тем более многие студенты, и учащиеся посещают

различные спортивные секции, где успешно занимаются любимым видом спорта.

Поэтому и рассмотрим спортивный травматизм и меры его предупреждения на занятиях по физической культуре.

Спортивная травма - это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Среди различных видов травматизма спортивный травматизм находится на последнем месте как по количеству, так и по тяжести течения, составляя всего около 2%.

Травмы различают по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (открытые или закрытые), по обширности повреждения (макротравмы и микротравмы), а также по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые).

При закрытых травмах кожные покровы остаются целыми, а при открытых повреждены кожные покровы, в результате чего в организм может проникнуть инфекция.

Макротравма характеризуется довольно значительным разрушением тканей, определяемым визуально. При микротравме повреждение минимально и часто визуально не определяется.

Основной признак травмы – боль. При микротравмах она появляется лишь во время сильных напряжений или больших по амплитуде движений. Поэтому студенты и учащиеся, не чувствуя боли в обычных условиях и при выполнении тренировочных нагрузок, обычно продолжают тренироваться. В этом случае заживления не происходит, микротравматические изменения суммируются, и могут возникнуть микротравмы.

Легкими – считают травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности; средними – травмы с нерезко выраженными изменениями в организме и потерей общей и спортивной работоспособности (в течение 1 –2 недель); тяжелыми – травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья, когда пострадавшие нуждаются в госпитализации или длительном лечении в амбулаторных условиях. По тяжести течения легкие травмы в спортивном травматизме составляют 90%, травмы средней тяжести – 9%, тяжелые – 1 %.

Для спортивного травматизма характерно преобладание закрытых повреждений: ушибов, растяжений, надрывов и разрывов мышц и связок

Число открытых повреждений невелико, их составляют в основном потертости и ссадины. Соотношение вывихов и переломов в спортивном травматизме составляет по данным разных авторов 1:3, 1:1,8; 1:1,5. Во всех других видах травматизма вывихи наблюдаются в 8 –10 раз реже, чем переломы.

Травматизм в различных видах спорта неодинаков. Естественно, что чем больше людей занимаются, тем или иным видом спорта, тем относительно больше в нем травм. Чтобы нивелировать различия в количестве занимающихся, принято рассчитывать число травм на 1000 занимающихся – это так называемый интенсивный показатель травматичности.

Среднее число спортивных травм на 1000 занимающихся составляет 4,7. Частота травм во время тренировок, соревнований и на учебно-тренировочных сборах неодинакова. Во время соревнований интенсивный показатель равен 8,3, на тренировках – 2,1, а на учебно-тренировочных сборах – 2,0.

На занятиях, на которых по каким-либо причинам отсутствует тренер или преподаватель, спортивные травмы встречаются в 4 раза чаще, чем в присутствии руководителей занятий, что подтверждает их активную роль в профилактике спортивного травматизма.

Некоторые виды повреждений наиболее *характерны для того или иного вида спорта*. Так, ушибы чаще наблюдаются в боксе, хоккее, футболе, единоборствах и конькобежном спорте, повреждения мышц и сухожилий – в тяжелой атлетике и гимнастике. Растяжения связок довольно часто встречаются у борцов, тяжелоатлетов, гимнастов, легкоатлетов (прыжки и метания), а также у представителей спортивных игр. Переломы костей нередко возникают у велосипедистов, автомотогонщиков и горнолыжников. Раны, ссадины и потертости преобладают у велосипедистов, лыжников, конькобежцев, гимнастов, хоккеистов и гребцов. Сотрясения головного мозга чаще встречаются у боксеров, велосипедистов, мотогонщиков и прыгунов в воду. Повреждения менисков наиболее характерны для игровых видов спорта (33,1%), борьбы, сложно-координационных и циклических видов спорта.

По локализации травм у спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей (более 80%), особенно суставов (главным образом коленного и голеностопного). В спортивной гимнастике преобладают травмы верхних конечностей (70%), а в большинстве других видов спорта – нижних конечностей (например, в легкой атлетике и лыжном спорте 66%). Травмы головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти – для

баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава – для теннисистов (до 70%), коленного сустава - для борцов, гимнастов, футболистов (до 50%). Среди хронических заболеваний на первом месте стоят болезни суставов (деформирующие артрозы, болезни жировых тел и хроническая микротравматизация связок, менископатии, бурситы и др.). Хронические заболевания мышц, сухожилий (на их протяжении и в месте прикрепления к кости), заболевания надкостницы, позвоночника, включая остеохондрозы, спондилезы и спондилоартрозы, также нередко встречаются у спортсменов. Следует отметить, что хронические заболевания опорно-двигательного аппарата у занимающихся физической культурой и спортом, как и острые травмы, имеют свою специфику, отличающую их от подобной патологии в других видах деятельности. Эти заболевания обусловлены характером спортивной деятельности, особенностями тренировочного режима, периодом подготовки, квалификацией, возрастом, морфофункциональными особенностями, возрастом начала специализации в данном виде и спортивным стажем.

Хронические заболевания суставов наиболее часто встречаются в циклических и игровых видах спорта, микротравматическая тендопатия собственной связки надколенника – в скоростно-силовых видах, остеохондрозы позвоночника и хроническая патология миоэнтезического аппарата – в циклических, сложно-координационных и скоростно-силовых видах спорта, заболевания стоп (продольное и поперечное плоскостопие) – в циклических видах спорта. Кроме этого, особенности видов занятий физической культуре и спортом находят отражение и в различии соотношений частоты макротравм и микротравм.

5.4.1. Вопросы для закрепления

1. Что такое травма?
2. Чем травма отличается от спортивной травмы?
3. какие травмы считаются легкими, какие тяжелыми?
4. Обоснуйте, что травматизм в различных видах спорта неодинаков. Приведите примеры.
5. Хронические заболевания суставов наиболее часто встречаются в каких игровых видах спорта?

5.5. Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне

Общие требования безопасности

К занятиям в бассейне допускаются лица:

имеющие справку от врача, разрешающую посещение бассейна, (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне);

прошедшие инструктаж по технике безопасности;

при наличии купального костюма, и специальной сменной обуви, полотенце, принадлежности для душа.

При нахождении в бассейне посетители обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий.

Опасными факторами в бассейне являются:

физические (скользкие поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Посетители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в бассейне.

Посетителям запрещается без разрешения инструктора, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалках, душевых и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющиеся средства в стеклянной упаковке и зеркала.

Посетители, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий студент обязан:

- изучить содержание настоящей Инструкции;
- с разрешения инструктора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;
- вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма);
- надеть купальный костюм и шапочку;
- сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна;
- осторожно войти в помещение бассейна;
- с разрешения инструктора войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий посетители обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочки только с разрешения инструктора, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятия.

Посетителям запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения инструктора, проводящего занятия;
- без разрешения инструктора заходить в воду;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

свободное плавание во время проведения групповых занятий;
«топить» друг друга;
снимать шапочку для плавания;
бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
прыгать в воду с бортиков и лестниц;
висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения инструктора, проводящего занятия.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом инструктору, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При возникновении судорог стараться держаться на воде, взяться за ближайшую опору и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь инструктору, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

С разрешения инструктора выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения инструктора, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом инструктора, проводящего занятия.

5.6. Правила безопасного поведения в тренажерном зале

Общие требования безопасности

К занятиям в тренажерном зале допускаются лица:

имеющие справку от врача, разрешающую посещение тренажерного зала, (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в тренажерном зале);
прошедшие инструктаж по технике безопасности;

при наличии спортивного костюма, и специальной сменной спортивной обуви.

При нахождении в тренажерном зале студенты обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий.

Опасными факторами в тренажерном зале являются:

физические (габаритный инвентарь, расположенный на стойках, навесные рукояти тренажеров, открытые грузоблоки, острые кромки и сколы на поверхностях, полах и оборудовании

; шум;

электрооборудование (розетки, осветительные щиты т.п).

Студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия в тренажерном зале.

Студентам запрещается находиться в тренажерном зале без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т.п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Студенты, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий студент обязан:

- изучить содержание настоящей Инструкции;
- с разрешения преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;
- надеть спортивный костюм и специальную сменную спортивную обувь;
- с разрешения преподавателя войти в помещение тренажерного зала;

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий студенты обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

Студентам запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- без разрешения преподавателя заходить в тренажерный зал и подсобные помещения;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и

сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного комплекса.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

С разрешения преподавателя выйти из тренажерного зала.

Принять душ, одеться, при необходимости просушить волосы под феном.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение тренажерного зала.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом инструктора, проводящего занятия.

5.7. Правила безопасного поведения на занятиях фитнесом

Общие требования безопасности

К занятиям фитнесом допускаются лица:

имеющие справку от врача, разрешающую посещение занятий фитнесом, (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий);

прошедшие инструктаж по технике безопасности;

при наличии спортивного костюма, и специальной сменной спортивной обуви.

При нахождении на занятиях фитнесом студенты обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий фитнесом определяется расписанием занятий.

Опасными факторами в занятиях фитнесом являются:

физические общие:

(скользкие и неровные поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях, полах и оборудовании; шум; электрооборудование (розетки, осветительные щиты т.п.);

физические специальные:

при занятиях аэробикой с фитболом: неверный подбор диаметра и упругости мяча;

при занятиях с гантелями: неверный подбор величины отягощения и неконтролируемое его размещение на опоре;

при занятиях на степ-платформе: неверный подбор высоты платформы и установка ее на опоре; размещение отягощений на полу, в зоне выполнения упражнений.

Студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия фитнесом.

Студентам запрещается находиться в зале фитнеса без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся в зале и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т.п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Студенты, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

Требования безопасности перед началом занятий

изучить содержание настоящей Инструкции;

с разрешения преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;

надеть спортивный костюм и специальную сменную спортивную обувь;

с разрешения преподавателя войти в помещение зала фитнеса.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий студенты обязаны:

соблюдать настоящую инструкцию;

неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;

при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;
использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

Студентам запрещается:

выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;

без разрешения преподавателя заходить в зал фитнеса;

хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного комплекса.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

С разрешения преподавателя выйти из зала фитнеса.

Принять душ, одеться, при необходимости просушить волосы под феном.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение раздевалки.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом инструктора, проводящего занятия.

5.8. Словарь основных понятий, применяемых в оздоровительной физической культуре

АВТ – групповые силовые тренировки для мышц ног и брюшного пресса.

Коре боди (Core Body Strength). То же, что «апер боди», но программа воздействует на силу мышц туловища.

TNT – силовой урок для тренировки мышц ног.

Агонист — мышца, которая отвечает за движение.

Адаптация — процесс приспособления (привыкания) функций и органов организма в условиях среды, в т.ч. изменение параметров и структуры системы и управляющих воздействий. Это означает рост спортивных результатов, изменение физических качеств, функциональных возможностей, показателей технической и психологической подготовленности. А изменение управляющих воздействий рассматривается как изменение тренировочных упражнений и нагрузки.

Аеростеп (Aerostep). Новый снаряд в аэробике, позволяющий развивать координацию, функцию равновесия и выполнять ряд упражнений в щадящем режиме оздоровительной тренировки для опорно-двигательного аппарата. Представляет собой невысокие раздвижные с хорошей амортизацией ступеньки.

Аквафитнес – фитнес в воде: акваджогинг, плавание, аквааэробика различных видов, игры, упражнения с использованием малого оборудования (аквадиски, аквагантели, акваласты, акваманжеты, нудлы, акваперчатки, аквастеп, палка, штанга, эспандеры и др.), тренажеров (водный байк, батут, беговая дорожка и др.).

Активность спортсмена. Активность, проявляемую спортсменами во время тренировок, делят на познавательную и двигательную. Познавательная активность связана с проявлением интереса, вниманием, с осмысливанием информации, с ее запоминанием и воспроизведением. Двигательная активность связана с непосредственным выполнением

физических упражнений. Но при познавательной и при двигательной активности проявляется, прежде всего, психическая активность. Организованная двигательная активность спортсменов определяет моторную плотность тренировки.

Активный баланс (Power Balance) – программа сенсомоторной (проприоцептивной) тренировки, направленной на улучшение функции равновесия. Используются различные рода приспособления и снаряды. Наиболее перспективное направление — выполнение упражнений без обуви на специальном упругой подстилки (35X35) и высотой 5 см.

Активный стрейтч (Power Stretch, Super Flex). Программа, использующая статические и динамические упражнения на растягивание, а также упражнения на силу.

Аллегро-Пилатес — программы по системе Платеса (см »Пилатес»)с использованием специальных тренажеров: «Реформер», «Трапедия», «Стул» и др.

Амплитуда движения. Амплитудой движения является полная дуга, которую эта мышца может описать при сокращении; это область движения во время выполнения упражнения. Для увеличения силы необходимо всегда использовать полный амплитуду. Например, в следующих дисциплинах: гимнастика, спринт, гребля и пр. Это позволяет соединительным тканям, сухожилиям, связкам и мышечным волокнам функционировать таким образом, что улучшаться их физические показатели, а так же техника выполнения тех движений, которые используются в других спортивных дисциплинах.

Анаболизм — конструктивный метаболический процесс, построения и поддержания тканей организма.

Анаэробные упражнения — упражнения высокой интенсивности, такие как бег на короткие дистанции, что не позволяет большинству клеток получать достаточно кислорода, в этом случае клетки должны полагаться на другие химические реакции для получения энергии.

Антагонист — мышца, которая выступает в противовес к агонисте.

Антропометрия в спорте. Основными методами исследования физического развития человека являются внешний осмотр (соматоскопия) и измерения — антропометрия (соматометрия).

Апер боди (Upper Body). Силовой вид фитнеса, направленный на развитие исключительно мышц верхнего плечевого пояса и верхних конечностей. Программа состоит из шести прогрессирующих ступеней.

Атрофия — постепенная атрофия мышц, это происходит, когда вы прекращаете тренировку.

Аутогенная тренировка (АТ)— основной метод психической саморегуляции. Занятия АТ могут быть индивидуальными и групповыми (не более 12-15 человек). Возможны открытая и закрытая группы. В последнем случае все одновременно начинают и заканчивают курс обучения, при открытом варианте возможно включение новичков. Первосигнальным лицам со склонностью к образному мышлению и хорошей психосоматической переключаемостью легко удастся вызвать состояние темла и расслабления. Второсигнальные успешно работают на “финише” и научаются самопрограммированию своих реакций и большей мотивированностью внушений.

Афроаэробика - вид танцевальной аэробики, использующей элементы африканских танцев.

Аэробика (Aerobics). Система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным (или серийно-поточным) методом.

Аэробика «50 +» . Популярный проект фитнес программ для тех, кому за 50 лет.

Аэробика для начинающих (into beginner, class introduction, basic class). занятия оздоровительной тренировки для новичков, ознакомительного и обучающего типов.

Аэробика Лоу-импакт (Low-Impact — LI) — аэробика, обычно классическая, построенная на базовых шагах (приставных, переменных и пр.) с движениями руками по небольшой амплитуде. Темп выполнения — средний.

Аэробика с медицинским мячом. Силовой вид аэробики, использующий медицинские мячи весом от 2 до 15 фунтов (2, 4, 7, 11, 15). 1 фунт – 454 г.

Аэробика с элементами джаза (Jazz aerobics). Танцевальные занятия с элементами джаза.

Аэробика со скакалкой. Вид аэробики с использованием элементов спортивной скакалки (Роуп скиппинг). Особенно популярна среди детей и подростков. Признана как вид спорта. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация роуп скиппинга (спортивной скакалки) России» Сокращенное наименование Организации на русском языке: «ФРСР» занимается развитием нового вида спортивно-оздоровительной направленности.

Аэробика тонизирующая (Toning Sculpt). Комплексная программа аэробики, позволяющая сформировать рельефную фигуру и проработать все проблемные женские зоны. Возможно применение степ-платформ, гантелей, утяжеленных гимнастических палок и др.

Аэробика Хай-импакт (High Impact — HI) – аэробика, обычно классическая, высокой интенсивности, в которой используется большое количество подскоков, скачков, прыжков, движений руками с большой амплитудой (выше уровня плеч), выполняемых с продвижением, в быстром темпе.

Аэробные упражнения — это упражнения низкой интенсивности, такие как бег, что позволяет большинству клеток получать достаточное количество кислорода.

Базальный метаболизм (ИМТ) — самый низкий метаболизм, который испытывается в состоянии полного физического и психического покоя.

Балетный класс (Classic Dance). Занятия с применением элементов классического танца у опоры, на середине зала, на полу (в партере).

БАМС (BUMS) – силовой урок, направленный на тренировку ягодичных мышц.

Батука (Batuka) — это танцевальный фитнес, успешный фитнес-проект, за которым стоит всемирно известный музыкант и продюсер Сантандер Кике (Santander Kike). Нагрузки носят в основном аэробный характер. Это одно из немногих танцевальных направлений фитнеса, которые могут похвастаться музыкой, написанной специально для каждого блока.

Белки — сложные молекулы, которые играют важную роль в биологических процессах.

Белли Данс (Belly Dance) – танцевальный урок, построенный на движениях арабских танцев.

Биологически активные добавки (БАД) к пище или food supplements – это природные или аналогичные природным фармакологические комплексы, которые современный человек недополучает с пищей.

Биологически активные препараты – биологически активные вещества, выделенные из натуральных субстратов с помощью новых производственных биотехнологий, которые обладают фармакологической активностью и оказывают воздействие на течение обменных процессов, функции как здорового, так и больного человека. Одним из выдающихся достижений конца XX века является разработка и начало внедрения в практическую жизнь концепции «пробиотики и функциональное питание».

Биомеханика спорта изучает двигательную деятельность человека во время спортивных тренировок и соревнований и в процессе занятий массовыми и оздоровительными формами физической культуры. Это наука о законах механического движения человека в процессе физических упражнений; рассматривает двигательные действия спортсмена как систему взаимосвязанных активных движений.

Бодифлекс — комплекс несложных дыхательных упражнений с помощью диафрагмы, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством задержки дыхания с последующим резким и быстрым выдохом.

Босу (BOSU). Специальное оборудование для тренировки функции равновесия, координации движений, ловкости, силы. Представляет собой надувную резиновую полусферу на подставке.

Быстро сокращающиеся мышечные волокна — мышечные волокна, которые используются для высокой интенсивности, анаэробной деятельности, такие как бег и поднятие тяжестей. Они имеют низкую выносливость.

Бюроробика - один из видов производственной гимнастики для людей, трудовая деятельность которых связана с работой главным образом на компьютерах (в офисах, бюро). Программа состоит из гимнастических упражнений, которые выполняются на рабочем месте (или около рабочего места) серийно-поточным методом и позволяющих снять физическое напряжение с работающих в сидячем положении мышц (главным образом мышц шеи и спины), а также упражнений на расслабление и релаксацию оздоровительной тренировки для снятия психического напряжения от умственной деятельности.

Велнес (Wellness) — это не только ежедневные занятия физической культурой, включая фитнес, это образ жизни, в котором спорт – одна важная составляющая из многих других. Часто физическую культуру в системе велнес называют «мягким фитнесом». Велнес включает: жизнь в движении; интеллектуальное развитие; умение вовремя расслабляться; забота о своем теле; режим питания; душевное и эмоциональное развитие.

Велоаэробика, Индо-сайклинг, Сайклинг, Спиннинг, Спинрайсинг. (Indoor-Cycling, Cycling, Spinning, SpinRacing). Циклический вид аэробики, применяемый облегченный стационарный велоэргометр (велосипед). Разные названия определяют разный бренд. Методика разных программ несколько

различаются форматом урока и конструктивными особенностями велотренажера.

Вироробикс. Аэробика для мужчин. Программа направлена на улучшение здоровья мужчин, повышение сексуальной потенции.

Витамины — любые из различных органических веществ, которые необходимы в минимальных количествах для нормального роста и жизнедеятельности живых организмов. Находятся в мельчайших количествах в еде, а так же производятся синтетически. Дефицит витаминов приводит к специфическим нарушениям.

Воркаут – массовое спортивное явление, которое приобрело широкую популярность в последнее время благодаря своей относительной дешевизне (гимнастические площадки можно найти почти в каждом дворе, не нужно тратиться на посещение различных залов) и не замысловатой концепции тренировок. Очень распространен среди молодежи, хотя в разных странах приходится видеть и достаточно пожилых атлетов данного вида фитнеса. Все упражнения воркаута базируются на спортивной гимнастике, собственно это она и есть, только для обретения популярности было видоизменено название дисциплины. Различают два основных направления воркаута: Street Workout – вся суть тренировок в технической подготовленности атлета, и чем сложнее и зрелищнее трюк – тем лучше. Ghetto Workout – суть тренировок сводиться к увеличению повторений того или иного упражнения, а также к увеличению времени исполнения статических элементов.

Гага фит (Gaga fit). Импровизационная техника «гага» была создана Охадом Нахарином, хореографом и художественным руководителем израильской компании Batsheva Dance Company. Занятия «гагой» проходят без зеркал, и за ними запрещено наблюдать со стороны. В течение класса, преподаватель (который принимает участие в занятии наравне со всеми) озвучивает определенные пути инициации и / или пропускания движения через тело или его отдельные части, которые все присутствующие пробуют выполнить, отслеживая связанные с этим ощущения в своем теле.

Отличительной особенностью класса является то, что участники находятся в непрерывном движении.

Гимнастика для спины. Программа фитнес гимнастики с целевой направленностью на укрепление мышц спины и живота, уменьшения мышечного дисбаланса.

Гимнастическая палка (Body Bar). В фитнес программах применяются гимнастические палки различного веса (от 1 до 7 кг).

Гипертрофия — научный термин для мышечного роста.

Гликемический индекс (ГИ) — это показатель углеводсодержащей пищи по способности повышать уровень сахара в крови (глюкозы). Все продукты, содержащие углеводы, ранжируются по индексу от 0 до 100.

Глюкоза — простой углевод и самое главное сахар в метаболизме человека, выступающий в качестве основного источника энергии.

Групповые программы фитнеса только для мужчин (Only men, power men). Дизайн урока предусматривает простую координацию, высокую интенсивность и значительные силовые нагрузки с отягощением. Только для подготовленных клиентов.

Дабл степ-аэробика (Double Step). Программа степ-аэробики, в которой используется две, три или четыре платформы для одного занимающегося, установленные в одну линию или квадратом. Расширяет хореографические возможности и коммуникацию между клиентами.

Данс пати (Dance Party) – урок танцевальной аэробики с использованием движений различных современных танцев

Двигательные нейроны — нервные клетки, которые стимулируют мышечные волокна сокращаться.

Дзюдо. Вид спортивной борьбы, сложившийся в Японии. Слово «дзюдо» переводится на русский язык как «путь мягкости, гибкости». В дзюдо разрешается проводить броски, удержания, болевые приемы — захваты. Форма одежды — кимоно, брюки. Является соревновательным видом спорта, официально включенным в программу Олимпийских игр.

Диапазон движений (ROM) — полный диапазон движения, которое сустав способен выполнить.

Диск гантели. Съёмный металлический или пластиковый диск, применяемый оздоровительной тренировки для изменения веса гантели.

Диск штанги. Съёмный металлический диск, применяемый оздоровительной тренировки для изменения веса штанги.

Додзе. Место оздоровительной тренировки для занятий каратэ-до.

Жир — важный источник топлива для тела состоит из жирных кислот, которые также способствуют структурному и нормальному функционированию клеток организма.

Зумба фитнес (Zumba fitness). Танцевальная программа, построенная на движениях латиноамериканских танцев. Зумба была разработана в 2001 году инструктор по фитнесу Альберто Перес. Совместно с бизнесменами Альберто Перельман и Альберто Агион была создана компания Zumba Fitness, LLC. Компания также предлагает и другие программы данного направления: Зумба-степ (Zumba Step) — танцевальная программа с использованием степ-платформы Зумба голд (Zumba Gold) — программа для активных людей взрослых (старшего возраста); Аква-зумба (Aqua Zumba), Зумба сентано (Zumba Sentaο) — интенсивная тренировка с использованием стула, Зумба тонинг (Zumba Toning) — программа с использованием гантелей легкого веса в виде инструмента маракасов, - звук которых добавляет ритмичность движениям, Зумба для детей (Zumba Kids) — для детей в возрасте от 4 до 11 лет.

Изолирующие упражнения — физические упражнения, которые нацелены только на одну мышечную группу и привлекают в движение только один сустав (или одну пару суставов).

Изотон — оздоровительная система. Разработана эта методика была в 1992 году в институте физической культуры (ныне РГУФКСМиТ), в научной лаборатории. Автором системы — Селуянов Виктор Николаевич. Данное направление фитнеса улучшает защитные силы организма, укрепляет мышцы,

помогает снизить процент жира в организме и способствует расслаблению мышц после нагрузки.

Интенсивность тренировок — тяжелые веса, которые вы поднимаете относительно вашего ПМ.

Интервальный тренинг (Interval Training). Высокоинтенсивные занятия с чередованием кардионагрузок различной интенсивности, а также комплексные тренировки с чередованием аэробных и силовых нагрузок. Характер интервальной тренировки и воздействие на организм людей определяется следующими факторами: — сочетанием работы и отдыха в одной серии. Например, 1 мин. работы, 3 мин. отдыха; — количеством серий – 2-3; — сочетанием работы разной интенсивности (например, 5 мин — аэробика низкой интенсивности, 5 мин – высокой); — выбором движений, зависящим от целевой установки. Другая форма интервальной тренировки комплексного воздействия состоит из кардио и силовых частей. Например, кардио (аэробная) часть выполняется с интенсивностью 75 – 80 % от максимальной ЧСС длительностью 4 мин., затем в течение 4 мин следует силовая работа. Данный метод тренировки доступен для хорошо подготовленных.

Йога (Joga). Восточная (обычно индийская) оздоровительная и реабилитационная система, включающая в себя физические упражнения (асаны), дыхательные упражнения (пранаяма), релаксацию, медитацию и особый стиль жизни.

Каланетика. Система оздоровительной физической культуры, построенная на элементах хореографии и гимнастики, разработанная Калан Пинкней (Callan Pinckney) в середине 20 века.

Калория — единица энергии, которая содержится в пище. Одна калория содержит достаточно тепла, чтобы увеличить температуру 1 г воды на 1 ° С.

Капоэйра. Особое место занимает **афро-бразильская борьба – Капоэйра**. Уже название этого вида борьбы говорит о том, что она не восточного происхождения. По самой распространенной версии, это боевое

искусство возникло как средство борьбы африканских рабов в Бразилии за независимость, и на раннем этапе являлось симбиозом ритуальных танцев, борьбы и музыкальных ритмов различных культур африканского континента. Капозйра сегодня – это не только набор танцевальных, боевых и акробатических движений, выполняемых под музыку, это еще и захватывающая игра, требующая от ее участников концентрации внимания, собранности, высокого уровня координации движений.

Карате. Техника каратэ –«пустой руки» — ассоциируется на Западе с разбиванием кирпичей и досок голыми руками или ногами. Однако в действительности каратэ является не единообразной системой самозащиты, а общим названием, охватывающим много стилей, включая корейскую версию, по меньшей мере две окинавских, четыре японских, несколько китайских и много других.

Катаболизм — деструктивные процессы обмена веществ, которые разрушают ткани тела.

Кенгуру аэробика. Для любителей поразвлечься специалисты разработали оздоровительную тренировку в специально изобретённой обуви – «иксо-лоперс» (ХО-Lopers) – пружинящая пластина прикреплена к подошве ботинок.

Кибо (Kibo). Комплексная программа тренировок, в которую включены элементы восточных видов единоборства (каратэ, бокс, таэквандо, кикбоксинг) и упражнения, развивающие гибкость, выносливость, координацию движений. Программа разработана совместно «World Class» и ACSM.

Кикбоксинг. 1) Вид спорта. 2) Аэробика с использованием элементов кикбоксинга.

Кик-фит (Kik-Fit). Разработанная в США и особенно популярная в Голливуде система аэробики, использующей элементы тайквандо, тай-чи, карате, бокса (обычно без специальных перчаток). Хорошо развивает выносливость, силу, координацию движений.

Концентрические мышечные действия — укорочение мышцы во время сокращения.

Коре (Core) - нестабильная платформа.

Коре атлетик (Core Athletic) - рок с чередованием силовой и аэробной нагрузки на нестабильной платформе (Core).

Кранч (Crunch) - упражнения для брюшного пресса.

Кроссфит (CrossFit) — разновидность фитнеса разработанная Греггом Глассманом. В кроссфите активно комбинируются разнообразные типы и формы упражнений. Это может быть спринтерский бег, гребля на тренажере, далее прыжки через препятствия, лазание по канатам, работа с отягощениями, транспортировка вещей, упражнения на гимнастических кольцах, и т.д.

Круговая тренировка. Круговая тренировка являются одной из универсальных организационных форм, позволяющих успешно воспитывать различные двигательные качества, в том числе и выносливость. Она представляет собой выполнение отдельных упражнений на «станциях», которые распределены по «кругу». Возможно повторение упражнений на одной станции (от 1 раза до трех). Повторения одного и того же упражнения называется серией или сетом.

Кун-фу. Одна из разновидностей системы китайских боевых искусств ушу. Отличительные черты – умение использовать ситуацию в бою, хитроумные варианты блокировки, предугадывание движений соперника. В переводе с китайского означает «совершенный мастер». Программа оздоровительной аэробики, использующая элементы кун-фу.

Латино (Latino). Танцевальная аэробика с элементами латино-американских танцев.

Ленточный амортизатор (Thera-Band). Эластичный лента различной упругости.

Лес Миллс (Les Mills) — название одного из популярных направлений в современном фитнесе, родиной которого является Новая Зеландия. Данное направление появилось относительно недавно, в 90-ых годах. Разработчиками

программы стали знаменитый спортсмен-легкоатлет Лес Миллс и его сын Филипп Миллс. Методика была создана в 90-е годы XX века, тренировки Лес Миллс на данный момент включают в себя восемь программ.

Ловер боди (Lower Body Strength). То же, что «апер боди», но упражнения направлены на развитие мышц нижних конечностей и таза.

Макроэлементы — это вещества, которые необходимы в больших количествах для правильного роста и развития. Макроэлементы-это углеводы, белки и жиры.

Медитация — классическим способом развития спокойного сосредоточения, являющегося в конечном итоге средством восстановления и координации психических и физических функций, создания ясности мышления, снятия умственного и эмоционального напряжения и т.п. Медитация в отличие от АТ начинается с решения ни о чем не думать.

Медленно сокращающиеся мышечные волокна — мышечные волокна, которые используются для низкой интенсивности, аэробные виды деятельности, такие как бег и поднятие легких весов. Они имеют высокую выносливость.

Ментальный фитнес (Body Mind Fitness). Методики оздоровительной тренировки, основанные на идее неразрывной связи тела и сознания.

Микроэлементы — вещества, такие как витамины или минералы, которые необходимы в небольших количествах для правильного роста и развития.

Минеральные вещества — неорганический элемент, как кальций, железо, калий, натрий и цинк, что необходимы для клеточного метаболизма, роста и развития.

Моторный блок — это название мотонейрона и мышечных волокон, стимуляторов.

Мышечная выносливость — способность мышцы сохранять выносливость и способность сокращаться.

Мышечная сила — сила мышц, которая может быть произведена.

Мышечное волокно — клетки, которые составляют мышцы. Мышечные волокна цилиндрические, многоядерные (имеют несколько ядер) и сжимаются при стимуляции.

Мюзикл аэробика (Musical Aerobic). Программа аэробика, которая использует танцы различных мюзикл и фильмов в сочетании с базовыми шагами классической аэробики.

Набор — это группа повторений. Например, если вы выполните десять повторений, потом отдохнёте, и выполните их снова.

Нервно-мышечная адаптация — процесс, когда вы впервые начали тренироваться, в этот момент повышается эффективность и прочность.

НИА (NIA). Комплексная программа, соединившая в себе элементы танцев, йоги и тайчи, развивающая физические, духовные и интеллектуальные способности в рамках понятия здорового образа жизни (Wellness). Программа разработана в 1983 г. Деби и Карлос Росас.

Новая НИА (New NIA). Занятия включают в себя элементы аэробики, танцев, боевых искусств. Характерно чередование быстрых и медленных движений, направленных на гармонизацию тела и души.

Новая программа Core (Core). Тренировка на нестабильной платформе, обеспечивающая интенсивное воздействие на мышцы тела, тренирует функцию равновесие и координацию.

Новые индийские танцы (New Indian dance). Танцевальный урок с использованием элементов индийских танцев.

Обмен веществ — физические и химические процессы, которые происходят внутри клеток, которые необходимы для поддержания жизни. Метаболизм можно разделить на ассимиляцию и катаболизм.

Обучение на провал — выполнения повторений, пока вы не сможете больше выполнять концентрическую фазу, используя правильную форму из-за усталости.

Объем тренировок — число мышц, которые работали, и число упражнений, сетов и повторений, выполняемых за один сеанс.

Один повторный максимум, или “**один-ПМ**” — тяжелый вес, который вы сможете поднять один, и только один, раз, используя соответствующую форму.

Оки-До-Йога (Oki-Do Yoga). Динамический вид йоги, модернизированный в Японии и применяющийся в оздоровительном фитнесе.

Памп (Pump) – силовой урок со специальной штангой разных весов.

Памп ит ап (Pump-it-Up) — силовой урок со специальной штангой разных весов для людей высокого уровня подготовки.

Памп-аэробика (Pump Aerobics). Программа аэробики со штангой.

Перетренированность — тренировались столько, что вы испытываете снижение производительности или падение в результатах. Обычно это признак того, что тренировочная нагрузка превысила емкость восстановления.

Периодизация — реализации конкретных тренировочных этапов, которые предполагают увеличивать и уменьшать объем тренировок, частоту и интенсивность с целью стимулирования достижения и возможности восстановления.

Пилатес - система тренировки «Пилатес» была разработана почти столетием назад (автор Джозеф Убертус Пилатес, 1800 – 1968). Это система оздоровления, с помощью которой совершенствуется не только тело с помощью развития физических качеств, но также умственные и интеллектуальные возможности. Относится к так называемым программам для тела и души – Разумное тело (Mind Body). Пользуется большой популярностью в настоящее время.

Пилатес Матворк (Pilates Matwork) - упражнения, выполняемые по методу Пилатеса в положении лежа, сидя, в упорах на полу.

Пилатес на тренажерах — Реформер, Кадиллак, Стул.

Пилатес с кольцами (Pilates Rings). Тренировка по системе Пилатеса с использованием специального изотонического кольца.

Пилатес с малым оборудованием. Используется фитбол, амортизаторы и др.)

Питания — изучение требований, для нормального здоровья и развития. Кроме того, процесс, с помощью которого организмы принимают и используют пищевые материалы.

Питательное вещество — это вещество, которое имеет важное значение для правильного роста и развития.

Повторение (серия). Под повторение обычно понимается законченное выполнение одного упражнения. Например, 10 раз повторить отжимание.

Повторение или “рэн” — один полный блок или движение с тренировочным весом, от начальной позиции к точке максимального сокращения, а затем обратно в исходное положение.

Подход (сет). Подходом называется фиксированное количество повторений. Например, 2 подхода по 10 повторений упражнения, Занимающийся выполняет 10 раз упражнение без отдыха (один подход), затем отдых 1-2 мин, после которого вновь выполняется раз упражнение 10 раз.

Прогрессивная перегрузка — постепенное увеличение удельного веса поднимается для того, чтобы стимулировать прогрессивное развитие мышц.

Размер мышц — мышцы в диаметре.

Разумное тело (Mind Body). Методики оздоровительных тренировок, основанных на неразрывной связи тела и сознания.

Резиновый амортизатор с ручками (TheraBand Tubing). Применяется для силовых тренировок.

Рибок F.I.R.E. (Reebok Functional Integrated Resistance Exercise). Оздоровительная тренировка, направленная на развитие силы и координации с использованием гимнастических палок, отягощений, медболов и степ-платформы.

Рибок C.B.T. (Reebok Core Board Training). Новое направление в аэробике, развивающее силу, мышечный баланс, координацию движений, включая развитие функции равновесия с применением специального оборудования.

Ривер данс (River dance). Разновидность танцевальной аэробики с использованием движений ирландских танцев.

Сердечно-сосудистые упражнения — упражнения, которые улучшают эффективность работы сердечно-сосудистой системы (сердце, кровь и кровеносные сосуды).

Сила мышц — скорость и сила, которую показывает мышца.

Синергист — мышца, которая помогает другой мышце выполнить движение.

Слайд-аэробика (Slide-aerobics, Slideboards Training). Групповые или персональные тренировки с использованием специального скользящего покрытия.

Слайд-аэробика. Программа упражнений разработана с использованием плоских эластичных матов длиной в 180 см, а шириной в 60 см. Все занятия основаны на использовании этой специальной пластины, которая обеспечивает идеальное скольжение. Тренировочные движения позаимствованы из конькобежного спорта и напоминают бег на коньках. Регулярные занятия позволяют повысить тонус, выносливость нижних конечностей.

Составные упражнения — физические упражнения, предназначенные для различных групп мышц и вовлекают в движение два или более суставов (или пары суставов).

Сплит — акт деления тренировки групп мышц между днями недели.

Стабилизатор — это мышца, которая сокращается без значительного движения для поддержания осанки.

Степ и скалпт (Step-n-Sculpt). Комплексный вид занятия, сочетающий аэробную и силовую нагрузку.

Степ-аэробика (Step-aerobics). Групповые или персональные тренировки с использованием степ-платформы.

Степ-платформа (Step). Специальная платформы, высота которой может увеличиваться.

Стретчинг (Stretching). Система упражнений для растягивания мышц, связок, сухожилий, повышения подвижности в суставах. Обычно упражнения выполняются в статическом режиме (в определенных позах, с длительным удержанием), в отдельных случаях в динамическом или смешанном режимах.

Стретчинг (растяжка) – комплекс упражнений, для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Развитая гибкость позволяет поддерживать правильную осанку, качественнее выполнять упражнения. Также стретчинг предотвращает возникающие с возрастом и неправильным образом жизни боли в спине. Стретчинг может использоваться как прикладная составляющая в системе тренировок, так и самостоятельный способ поддержания физической формы.

Супер скалпт (Super Sculpt). Групповые занятия, направленные на развитие силы всех групп мышц. На занятиях используются различные виды отягощений (гантели, бодибары, штанга, гири, медицинские мячи и др.) и амортизаторы различной формы.

Супер скалпт (Super Sculpt). Силовой урок, направленный на тренировку всех групп мышц с использованием различных отягощений и амортизаторов.

Табата фитнес — это система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки, разработанная японским профессором, доктором Идзуми Табата. Программа состоит из выполнения упражнения в течение 20 секунд в максимальном темпе, далее отдых 10 секунд. Затем выполняется следующее упражнение и так до 4-6 типов движений. Затем 1 минута пауза и повторяется задание еще 2-4 раза.

ТАБС (TABS) – силовой класс, направленный на тренировку мышц брюшного пресса.

Тайбо (Taе-bo). Кардиоаэробика с использованием элементов восточных единоборств. Только для подготовленных.

Тайчи аэробика. Программы аэробики с использованием элементов китайской оздоровительной системы физических упражнений Тай-чи.

Таэквондо. Это корейская разновидность каратэ, которая переводится как «путь рук и ног». Во многих странах этот вид единоборства считается не подвидом каратэ, а самостоятельным боевым искусством.

Темп — скорость повторений.

Тераробика. Разработана в 1995 г. немецким тренером Ю. Вайсхарзом, включает в себя танцевальные движения, выполняемые в аэробном режиме, в сочетании с силовой гимнастикой и стретчингом. При этом в качестве амортизатора используется специальная латексная лента, имеющая различное сопротивление и фиксируемая на кисти и голени занимающихся. Возможно применение также обыкновенной резиновой ленты.

Техноробикс (Technorobics). Урок аэробики с интенсивностью HI/LO, в котором одни упражнения сменяются другими без построения в композиции, с минимальным объяснением и управлением тренером. Основной девиз: «работают ноги, голова – свободна!»

Тренировка для сгонки веса («Fatkiller» или «Fatburner»). Средствами могут быть различные виды аэробики (классическая, степ-аэробика, слайд-аэробика, тренировка с использованием кардио-тренажеров, сайклинг и т.п.), джоггинг и другие виды фитнеса. Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется в основном за счет жиров в зоне аэробной производительности. Обычно тренировочная программа состоит из трех частей: разминки, основной части и заключительной части. Разминка – длительностью около 15 мин, интенсивность составляет 50-60% от ЧСС макс. Основная часть – около 30 мин, интенсивность от 60 % до 70% от ЧСС макс. Заключительная часть – около 10 мин, ЧСС макс снижается до 50 % от максимальной ЧСС.

TRX (TRX) - Система TRX, также известная как Total Resistance exercises, относится к специализированной форме тренировки, которая использует оборудование – специальные подвески, разработанное бывшим морским котиком США Рэнди Хетриком.

Тубе-аэробика (Tube-Aerobic). Вид силовой аэробики, использующей резиновые жгуты различного типа, в частности с креплением на ногах и руках.

Тэп-танц аэробика (Tap Dance). Программа аэробики, построенная с использованием элементов степ танца, ставшего популярным после стептанцшоу «Lord of the Dance» и «Riverdance».

Углеводы — являются основным источником энергии. В пищевых продуктах встречаются три основных типа: сахар, крахмал и клетчатка.

Фанки-степ (Fanky-Step). Программа танцевальной степ-аэробики, хореография которой построена на элементах фанка.

Физические развитие человека — это комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др. Различают основные и дополнительные антропометрические показатели. Основные: рост, массу тела, окружность грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе), силу кистей и становую силу (силу мышц спины). Кроме того, сюда относят определение соотношения «активных» и «пассивных» тканей тела (тощая масса, общее количество жира) и других показателей состава тела. К дополнительным антропометрическим показателям относят рост сидя, окружность шеи, размер живота, талии, бедра и голени, плеча, сагиттальный и фронтальный диаметры грудной клетки, длину рук и др. Таким образом, антропометрия включает в себя определение длины, диаметров, окружностей и др.

Фитнес для тела и души (Body and Mind). Программы, в которых учитывается не только чисто физическое воздействие на кардиореспираторную систему, опорно-мышечный аппарат, но и на психику занимающихся.

Фитнес-йога (Fit-joga). Европеизированная динамическая йога, основной акцент в которой делается на выполнение асан и дыхание.

Флекс (Flex). Комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц, улучшение подвижности суставов и релаксацию.

Форма — специфическая техника, которая должна использоваться при выполнении упражнений, что гарантирует максимальную безопасность и результат.

Хо-лоперс аэробика См. Кенгуру-аэробика.

Частота тренировок — количество тренировок, выполненных за неделю.

Чи Болл метод (Chi Ball Method). Упражнения с мячом. Один из видов оздоровительной тренировки, развивающий гибкость, равновесие, силу. Включает себя элементы системы йоги, традиционной китайской медицины.

Чи Гунн (Chi-Gun). Китайская дыхательная гимнастика, направленная на развитие внутринней энергии Ци.

Шейпинг – авторская программа, разработанная И.Прохорцевым. Вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела. Система создавалась для женщин в возрасте от 30 до 50 лет. Главный принцип данного вида фитнеса — метод строго регламентированного упражнения. Перед разработкой системы были проведены специализированные исследования, по результатам которых, были выделены 9 типов конституции женского тела, и для каждого из этих типов были описаны объективные параметры шейпинг-модели. Параметры человека заносятся в диагностическую карту шейпинга и сравниваются с параметрами эталонной шейпинг-модели, после этого, учитывая функциональные возможности организма назначается индивидуальная система тренировок. Шейпинг-программа представляет собой очень строгую и точную последовательность выполнения упражнений, соблюдения правил и режимов, которые необходимо соблюдать для получения результата максимально приближенного к выбранной модели. При занятиях шейпингом, женщины пытаются достичь катаболического или

анаболического эффекта. Катаболический эффект — направлен на уменьшение лишних жировых отложений. Анаболический эффект — направлен на придание мышцам необходимой формы и объема за счет силовых упражнений.

Эксцентриковый мышечные действия — удлинение мышцы под регулируемым натяжением.

Справочно

В настоящее время термины, используемые в фитнесе, обогатились рядом иностранных слов. С начала формирования терминосистемы (thermal system) фитнеса строилась на гимнастике терминологии. Так, английский термин *fente position*, соответствием которому в русской терминосистеме является термин «выпад», имеющий значение движения или выставления и сгибания одной ноги и перенесения на нее большей части веса, содержит компонент французского происхождения *fente* (буквально «трещина», «щель»). Данный термин имеет эквиваленты *lunge* и *fall out*. Можно утверждать, что в фитнесе используются не только французские слова при проведении, например, боди-балета и его разновидностей, но и английские — в классической аэробике, степ-аэробике. Многие общеразвивающие упражнения также получили английские «имена» на русском языке. Например, отжимание в упоре лежа — пуш-ап (*push up*), упор лежа — планка (*plank*), упражнения для мышц брюшного пресса со сгибанием туловища — кранч (*crunch*).

Словами английского происхождения являются как сами названия фитнес дисциплин, так и терминология, связанная с ними, например, кроссфит. **Кроссфит** — брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Грассманом. Зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией **CrossFit, Inc.**, основанной Грегом Грассманом и Лорен Дженай в

2000 году. Продвигается и как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта.

Наиболее продуктивным способом образования фитнес-терминов является конверсия. Данный способ применялся к 28% исследуемым лексическим единицам, из которых 13% лексических единиц подверглись субстантивации, 9% — вербализации и 6% — адъективации. Путем субстантивации глагол *to squat* («сидеть на корточках», «приседать») преобразовался в существительное *squat* («приседание»). По той же аналогии от глаголов произошло формирование следующих существительных: *lunge* («выпад»), *jump* («прыжок»), *warm-up* («разминка»), *stretch* («растягивание»), *pulldown* («тяга»), *press* («жим»), *lift*, *raise*, *get up* («подъем»), *workout* («тренировка») и т.д. Вербализации подверглись следующие лексические единицы: *weight* («вес») — *toweight* («подвешивать гирю»); *twist* («скручивание», «поворот») — *to twist* («скручивать», «делать поворот»); *curl* («сгибание») — *tocurl* («сгибать»); *tohammer* — «упорно над чем-либо работать»; *coach* («тренер») — *tocoach* («тренировать»); *place* («место») — *toplace* («расположить»); *walk* («ходьба») — *towalk* («ходить») и др. В качестве примеров адъективации могут служить следующие лексические единицы: *agilityladder* (сущ. *agility* переводится как «ловкость», «координация», однако в данном словосочетании слово выступает в роли прилагательного и переводится как «координационная лестница»); *twistboard* — вращающийся диск (от сущ. *twist* — «поворот», «вращение»); *foamroller* — пенный ролик (от сущ. *foam* — «пена»); *handgrip* — кистевой эспандер (от сущ. *hand* — «кисть»); *medicineball* — медицинский мяч (от сущ. *medicine* — «медицина»); *exercisemat* — тренировочный мат (от сущ. *exercise* — «тренировка»); *pushpress* — толчковый жим (от сущ. *push* — «толчок») и др. Вторым по эффективности образования фитнес-терминов является прием заимствования. Например, слово *crunch* в общеупотребительном языке обозначает «хруст», «скрип», а в сфере фитнеса оно выступает в качестве термина со значением «скручивание».

Если говорить об использовании чужезычных слов в качестве образования фитнес-терминов, то можно сделать вывод, что большинство подобных слов латинского происхождения, например, названия мышц (*rectus femoris*; *vastus lateralis muscle*; *vastus medialis*; *vastus intermedius*; *semitendinosus muscle*; *semimembranosus muscle*; *levator scapulae musclei* т.д), встречаются также французские слова (*medicine*, *tournament*, *distance*, *hour*, *flexible*, *movement*, *machine* и т.д.), скандинавские (*take*, *get*, *leg*), греческие (*cardio*) и др.

Следует упомянуть *сленг*, который часто используются в фитнесе, в особенности силовой направленности. Например, **банка** — сленговое название бицепса, **крылья** — сленговое название широчайших мышц спины, **колонны** — нижняя часть туловища, которая включает квадрицепсы, бицепсы бедер и икры, **бабочка** — упражнение в тренажере, направленное на сокращение грудных мышц, **мышцы кора** — ударение на *о*, включают в себя мышцы пресса, ягодиц, внутренних и внешних мышц ног (отводящие и приводящие мышцы) и широчайшие мышцы задней части корпуса.

Подробнее – на сайте:

<https://tatianalisitskaya.ru/%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C-%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2-%D0%B8-%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9-%D0%BF/>

5.9. Дополнительная литература для самообразования будущего специалиста

1. *Абдуллин М.Г.*, Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Башк. гос. пед. ун-т им. М. Акмуллы ; сост.: М. Г. Абдуллин [и др.]. — Уфа : БГПУ, 2013. — 64 с.
2. *Беспутчик, В. Г.* Аэробика с резиновым жгутом и утяжелителями / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолук // Физическая культура в школе. — 2015. — № 2. — С. 9—12.

3. *Боярская, Л. А.* Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская. — М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 120 с
4. *Василец, В.В.* Аквааэробика : учебно-методическое пособие / В.В. Василец. — Пинск : ПолесГУ, 2016. — 41 с
5. *Демидович, Н.Г.* Пилатес как средство физического воспитания студентов : метод. рекомендации /Н.Г. Демидович.— М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т ;— Минск : БНТУ, 2014. — 93 с.
6. *Дорофеева, Т. В.* Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2015. — 64 с.
7. *Касатова, Л.В.* Современные оздоровительные системы физической культуры: Учебно- методическое пособие/ Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова — Казань: Казанский университет, 2015. — 35с.
8. *Кобринский, М. Е.* Физическая культура и здоровье учащихся. Основы знаний: пособие для учителей физ. культуры / М. Е. Кобринский. — Минск : МЕТ, 2011. — 342 с.
9. *Кондаков, В.Л.* Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]. — Москва : Юрайт, 2021. — 334 с.
10. *Кривцун-Левшина, Л.Н.* Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы : курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. — Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. — 344 с.
11. *Крючек, Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. — М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. — 64 с.
12. *Левицкая, А. Н.* Влияние специализированных занятий фитнес - аэробикой на формирование физической подготовленности студенток вуза / А.

Н. Левицкая, В. В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 8. — С. 91.

13. Малах, О.Н. Современные технологии оздоровительной физической культуры : методические рекомендации / О.Н. Малах.— Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. — 23 с.

14. Минина, Н.В. Оздоровительные системы и контроль в физической культуре : курс лекций / Н.В. Минина. — 2-е изд., доп. и перераб. — Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. — 88 с.

15. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. — 138 с.

16. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 304 с.

17. Назаренко, Л. Д. Совершенствование исполнительского мастерства занимающихся фитнес-аэробикой / Л. Д. Назаренко, И. Н. Тимошина, И. А. Мингалишева // Теория и практика физической культуры : ежемесячный научно-теоретический журнал. — 2019. — № 2.

18. Патерсон, Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм: практ. рук. / Патерсон Дж.; под ред. Ю. Дражниной; пер. с англ. Н.И. Могилевской. — М.: БИНОМ, 2012. — 477 с.

19. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, каф. спорт. игр и гимнастики. — Витебск : ВГУ, 2016. — 44 с.

20. Рябцова, О.К. Построение занятий по оздоровительной аэробике: учебно-практическое пособие /О.К. Рябцова. — Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. — Минск : БГУФК, 2015. — 70 с.

21. *Садовникова, В.В.* Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. — Минск: БГУФК, 2011. — 18 с

22. *Садовникова, В.В.* Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. — Минск: БГУФК, 2012. - 24 с.

23. *Третьякова, Н. В.* Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — М. : Спорт, 2016. — 280 с.

24. *Фурманов А.Г.*, Теория и методика физического воспитания: пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич. — Минск : БГПУ, 2014. — 415 с.

25. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов/ А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Тесей, 2003. — 528 с.

26. *Фурманов, А. Г.* Формирование здорового образа жизни: уч. пособие / А. Г. Фурманов. — Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. — 200 с.

27. *Юсупова, Л. А.* Спортивная аэробика: учебное пособие / Л. А. Юсупова ; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. — Минск : БГУФК, 2019. — 370 с.

28. *Яковлев, А.Н.* Физкультурно-спортивная деятельность в учреждениях образования: электронное учебное пособие / А. Н. Яковлев, Н. Г. Кручинский, В. В. Маринич и др. — Пинск : ПолесГУ, 2018. — 162 с.