Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(Регистр. № УМ 33-02 . 2025)

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

«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА»

для специальности 1- 03 02 01 Физическая культура,
специализация:
1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

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. Желиерович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин;
К.В. Касьяник, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин;
Е.А. Азарова, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин.

Рассмотрен у 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

«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА»

для специальности 1- 03 02 01 Физическая культура,
специализация:
1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

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.

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

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5
1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА 5
1.2 ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (выписка из образовательного стандарта) 8
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 9
2.1 СТРУКТУРА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ 9
Раздел 1. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИТНЕСЕ 9
Тема 1.1 Общая характеристика фитнеса 9
Тема 1.2 Методические основы фитнеса 11
Раздел 2. ФИТНЕС- ПРОГРАММА СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 22
Тема 2.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise) 22
Тема 2.2 Содержания занятий по фитнес- системе «TRX» 27
Тема 2.3 Методика проведения занятий по системе «TRX» 29
Раздел 3. ФИТНЕС-ПРОГРАММА СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ BOSU (Both Side Use) 29
Тема 3.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности BOSU (Both Side Use) 29
Тема 3.2 Содержание занятий по фитнес-программе BOSU (Both Side Use) 29
Тема 3.3 Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use) ... 31
Раздел 4. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ 32
Тема 4.1 Основы миофасциального релиза 32
Тема 4.2 Основные средства миофасциального релиза 32
Тема 4.3 Методика проведения миофасциального релиза 37
Раздел 5. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ 44
Тема 5.1 Основы функционального тренинга 44
Тема 5.2 Методика организации функционального тренинга 44
Тема 5.3 Методика проведения функционального тренинга 44
3 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 46
3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 46
Тема 1.1 Общая характеристика фитнеса 46
Тема 1.2 Методические основы фитнеса 48
Тема 2.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise) 51
Тема 2.2 Содержания занятий по фитнес- системе «TRX» 53
Тема 2.3 Методика проведения занятий по системе «TRX» 56
Тема 3.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности BOSU (Both Side Use) 58
Тема 3.2 Содержание занятий по фитнес-программе BOSU (Both Side Use) 61
Тема 3.3 Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use) ... 63

Тема 4.1 Основы миофасциального релиза....66
Тема 4.2 Основные средства миофасциального релиза....68
Тема 4.3 Методика проведения миофасциального релиза....71
Тема 5.2 Методика организации функционального тренинга....76
Тема 5.3 Методика проведения функционального тренинга....78
4 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ....81
4.1 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ....81
4.2. Примерный перечень вопросов для контроля знаний студентов....88
4.3. Формы для управляемой самостоятельной работы студентов....93
5 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ....96
5.1 УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....96
5.2.Информационно-методическое обеспечение дисциплины....97
5.2.1. Список основной и дополнительной рекомендуемой литературы....97
5.2.2. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы по дисциплине....99
5.2.3. Требования к выполнению самостоятельной работы студентов....100
5.2.4. Примерный перечень компьютерных программ....102
5.2.5. Перечень необходимого оборудования, наглядных пособий....102
5.2.6. Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности....102
5.2.7. Перечень электронных информационно-образовательных ресурсов....102
5.2.8. Инновационные технологии, используемые в процессе преподавания дисциплины....103
5.3. Нормативные и правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом....106
5.4. Общая характеристика травматизма....115
5.4.1.Вопросы для закрепления....118
5.5. Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне....119
5.6. Правила безопасного поведения в тренажерном зале....122
5.7. Правила безопасного поведения на занятиях фитнесом....124
5.8. Словарь основных понятий, применяемых в фитнесе....128

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

В электронном учебно-методическом комплексе по учебной дисциплине «Основы современного фитнеса» для специальности 1- 03 02 01 Физическая культура, специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность объединены важнейшие структурные элементы научно-методического обеспечения данного предмета.

Одним из важнейших условий успешной подготовки специалиста является формирование у него интегративных характеристик, которые являются индивидуально обусловленными, обладают потенциалом для развития не только в студенческие годы, но и в процессе профессиональной деятельности, имеют весомую значимость среди других компонентов культуры. К таким профессиональным качествам принадлежит феномен фитнеса, в частности, его современные виды, представленные на современном этапе развития физической культуры и спорта.

Интерактивный электронный учебно-методический комплекс рассматривает теоретические и практические вопросы основ современного фитнеса.

Цель учебной дисциплины «Основы современного фитнеса» является формирование профессиональной компетенции студентов в области физической культуры.

Задачи учебной дисциплины:

– освоить методику построения и содержания тренировки по фитнес-программам: «TRX», "BOSU», «Функциональный тренинг», «Миофасциальный релиз».

– обучить технике выполнения упражнений, используемых в занятиях различными видами фитнеса;

– овладеть методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в

процессе занятий функциональным тренингом, миофасциальным релизом «TRX», "BOSU».

Изучение учебной дисциплины «Основы современного фитнеса» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции:

-СК-23 Владеть техникой выполнения и методикой обучения видам интеллектуальных игр, видам современного фитнеса.

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

– построение и содержание оздоровительной тренировки по фитнес-программам: «TRX», "BOSU», «Функциональный тренинг», «Миофасциальный релиз».

– методику проведения занятий современными видами фитнеса 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 функциональным тренингом, миофасциальным релизом «TRX», «BOSU».

уметь:

– программировать, планировать и проводить занятия по с учетом показателей физического состояния занимающихся функциональным тренингом, миофасциальным релизом «TRX», "BOSU»;

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

– составлять программы питания для различного контингента занимающихся.

владеть:

– методикой построения и содержания оздоровительной тренировки по функциональному тренингу, миофасциальному релизу «TRX», "BOSU»;

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

– методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий функциональным тренингом, миофасциальным релизом «TRX», "BOSU». Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом, составляет 90 часов, из них 34 аудиторных часа. Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 4 ч., практические – 30 ч. (из них 6 УСРС) Самостоятельная (внеаудиторная) работа включает подготовку студентов к учебным занятиям, зачету и составляет 56 часов.

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. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИТНЕСЕ

Тема 1.1 Общая характеристика фитнеса

Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом.

Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка.

Техника безопасности на занятиях фитнесом.

Фитнес — один из самых популярных видов спортивных занятий в современном мире. Но, в отличие от спорта, — без акцента на бодибилдинге, — целью фитнеса является не достижение рекордов, а желание вести здоровый

образ жизни. В статье мы расскажем об эффектах, которые можно достичь, занимаясь тем или иным видом фитнеса, и о том, что нужно знать начинающим.

Само слово фитнес происходит от английского прилагательного «fit» — «находящийся в хорошей форме, здоровый». Но это понятие включает в себя не только занятия физическими упражнениями. Фитнес — это и режим дня, включающий восстановление после занятий, отдых, и правильное питание, то есть полностью здоровый образ жизни. Комплекс фитнес-упражнений и рацион питания подбираются индивидуально — в зависимости от возраста, состояния здоровья, противопоказаний, целей (похудение, набор веса и проч.), строения и особенностей фигуры.

Существует несколько целей занятия фитнесом. От выбора цели зависит выбор программы тренировок.

1. похудение, стройная, красивая фигура.
2. укрепление здоровья, оздоровление сердечно-сосудистой системы, суставов,
3. улучшение общего самочувствия, выносливости организма.
4. укрепление и увеличение мышечной массы.

Существует два основных вида физической деятельности — аэробные и анаэробные нагрузки.

Аэробная нагрузка — это не только, собственно, аэробика, но и бег, езда на велосипеде, плавание, то есть те виды физической активности, когда организм использует кислород для высвобождения энергии, углеводы и жиры сгорают и обеспечивают энергией работающие мышцы. Аэробная нагрузка оказывает эффективное улучающее действие на здоровье улучшает работу сердечно-сосудистой системы, поддерживает общую физическую форму, ускоряется метаболизм.

Анаэробная нагрузка — это поднятие тяжестей, направленная на наращивание объема и силы мышц.

Часто вместе с аэробной и анаэробной нагрузками совмещают стретчинг — гимнастики для увеличения выносливости путем статических нагрузок и растяжения мышц, связок и суставов.

В зависимости от целей, которые вы перед собой ставите, выбирайте подходящие вам виды фитнеса.

Тема 1.2 Методические основы фитнеса

Современные виды фитнеса. Базовые виды и формы фитнеса. Принципы и методики проведения занятий фитнесом. Особенности построения процесса занятий фитнесом.

Виды фитнеса:

Существует различные виды фитнеса: аэробика, аквааэробика, шейпинг, фитнес-танцы и просто танцы, фитбол, тренажерные залы, стречинг (калланетика, пилатес, дыхательные гимнастики бодифлекс и цигун). Особняком стоит йога, она может быть как просто стретчингом, так и полноценной аэробной или даже анаэробной нагрузкой.

Выбор направления зависит от цели, которой вы хотите достичь с помощью фитнеса.

1. Классическая, танцевальная и прочие модификации аэробики — в этом виде фитнеса сочетаются упражнения для разработки мышц и пластики и дыхательные упражнения. Аэробика укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует снижению веса и улучшению фигуры. Очень эффективна в вопросе сжигания калорий.

В аэробике насчитывается огромное количество направлений. Наиболее популярны танцевальные направления аэробики, танцевальная, афро, латино, фанк и другие.

Аквааэробика — особый вид аэробики. Тренировки проходят не в зале, а в бассейне. Дополнительная нагрузка и расход калорий достигается за счет сопротивления воды.

- Стрейчинг — упражнения на вытягивание мышц, которые возвращают телу гибкость. Этот вид фитнеса способствует расщеплению жира в подкожных слоях и избавлению от целлюлита, улучшает кровообращение.
- Пилатес — тренировки для пресса, мышц спины, живота и малого таза, особенно рекомендован для людей нарушением осанки, для восстановления после травм.
- Калланетик — упражнения из восточной гимнастики с элементами дыхательных упражнений. Его основа - растягивающие упражнения.
- Бодифлекс — дыхательная гимнастика с одновременным растягиванием и напряжением мышц.

3. Фитнес-йога — упражнения сочетаются с элементами дыхательных практик, чередованием динамических и статических движений. Этот вид современного фитнеса эффективен при борьбе со стрессами.
4. Фитбол (гимнастический мяч) — упражнения выполняются на мяче в разных положениях, создавая, так называемый, мышечный корсет вокруг позвоночника. Этот вид фитнеса укрепляет пресс, улучшает осанку. Упражнения на фитболе можно делать дома.
5. Упражнения с утяжелениями (то, что сейчас зачастую понимается под словом «фитнес»), т.н. классический фитнес — гантели, гири, штанги, экспандеры и проч. Как правило тренировки происходят в зале. Помогают укрепить мышцы и развить мускулатуру. Сюда относятся и бодибилбинг, и кроссфит, и пауэрлифтинг и прочие силовые виды активности, направленные на гипертрофию мускулатуры.
6. Скандинавская ходьба — вид физической активности, в котором используются определённая методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. С недавних пор весьма популярна во всём мире.

Выше представленный материал по теме расположен на сайте:

https://www.brsu.by/div/fitnes-dlya-nachinayuschih-chto-nuzhno-znat-i-kak-vybrat-programmu-trenirovok

Отдельные представители фитнес индустрии предлагают следующие виды фитнеса:

Йога – совокупность духовных, психических и физических практик индуизма и буддизма нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями. Упражнения в данной методике представляют собой позы, которые необходимо выдерживать некоторое время. Они направлены на развитие силы, выносливости, гибкости, улучшение осанки и обмена веществ. Шейпинг – вид ритмической гимнастики, который включает в себя комплекс простых и доступных упражнений направленных на совершенствование фигуры. Калланетика (англ. callanetics) – система упражнений на растяжку и статические нагрузки, которая чередуется с асанами йоги. Пилатес – комплекс упражнений, который направлен на создание здорового и подтянутого тела. Основной упор в пилатесе делается на мышцы живота, спины и малого таза. Бодифлекс – система упражнений, которая сочетает в себе правильное дыхание (дышать нужно особым способом) и упражнений на растяжку. Выполнение данных упражнений способствует снижению веса, укреплению мышц и улучшению общего самочувствия. Стрип-пластика – это разновидность аэробики, которая очень напоминает эротический танец, который наполнен необычайной чувственностью и пластикой. Занятия этим видом фитнеса укрепляет мышцы и оказывает благоприятное влияние на весь организм. Стрип-пластика не требует обнажения. Аэробика – вид гимнастики, который состоит из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Упражнения в аэробике: ходьба, бег, прыжки, упражнения на гибкость и т.д. Аквааэробика – вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку. Стретчинг (англ. stretching) – комплекс упражнений направленных на растяжку мышечной ткани, что приводит к повышению эластичности и гибкости. Воркаут (англ. workout) – любительский вид спорта, который заключается в выполнении упражнений на

спортивных площадках. Большинство упосражнений воркаута требуют наличия перекладины, брусьев, шведских стен, рукоходов и т.д. Кроссфит – разновидность фитнеса, суть которого заключается в постоянно изменяемых функциональных движениях, выполняемых с большой интенсивностью. Кроссфит способствует развитию физической формы спортсмена, реакции, скорости.

Источник: https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/fitnes/

Занятия фитнесом для женщин 18-30 лет↕

В этом возрасте, как правило, организм вполне справляется с нагрузками, обменные процессы идет без сбоев. Без особых усилий расходуется большое количество калорий. Именно в этом возрасте укрепляются мышцы, создается база на будущее: организм в целом становится сильнее в долгосрочной перспективе.

Первое, что надо сделать ─ уменьшить потребление сахара и соли, пить простую чистую воду, делать упор на правильное питание и развитие мышц. Если до 30 лет вы не занималась силовыми тренировками, то пора начинать, только делать это надо регулярно и под руководством тренера, нельзя просто встать с дивана и пойти «подкачаться». Пора также воспитывать привычку ходить от 15000 шагов в день, это способствует хорошему обмену веществ.

Оптимальный вариант занятий — чередование различных нагрузок. Например, полчаса зарядки каждый день и/или три занятия в неделю по часу. Хорошо ежедневно делать получасовую зарядку на растяжку и выносливость (например, йога), и дополнить эту активность часовой пробежкой/велосипедом, плаванием и силовой тренировкой.

И в дополнение: очень хорошо много ходить пешком, старайтесь не пользоваться лифтом, когда есть возможность подняться по лестнице.

Занятия фитнесом для женщин 30–40-летнего возраста↕

В этом возрасте женский организм, не испытывающий нагрузки, расходует в день на 125 калорий меньше, чем в более молодом возрасте, накапливаются жировые отложения, кости и суставы стареют. Возможна вялость, быстрая утомляемость организма.

Специалисты советуют в этом возрасте заниматься фитнесом четыре часа в неделю, и час в неделю уделять растяжке. Полезны занятия аэробикой, аквааэробикой, плаванием, занятия в спортзале на тренажерах и с

утяжелениями. Лучший вариант — совмещение аэробики и занятий в тренажерном зале.

Для сохранения здоровья и стройной фигуры необходимо тренировать опорно-двигательную систему, особенно — не только скелетные мышцы, но и сам скелет и связки (для борьбы с возрастными заболеваниями, такими как, например, остеоартрит). Наилучший вариант —совмещение аэробных упражнений и занятий в тренажерном зале (анаэробная нагрузка).

Фитнес для 40–50-летних женщин↕

Начиная с сорокалетнего возраста, кости теряют ежегодно до 1% своей массы, а по причине гормональных нарушений появляются жировые отложения. Для уменьшения проявления этих признаков надо регулярно заниматься спортивной активностью. Специалисты советуют делать упражнения на растяжку не менее одного часа еженедельно, два-три часа занимайтесь аэробикой или танцами в фитнес-центре или дома. Пешеходные и велосипедные прогулки, плавание, скандинавская ходьба полезны в любом возрасте.

Занятия фитнесом для женщин старше 50 лет и старше↕

После 50 лет женщина начинает терять мышечную массу, организм компенсирует ее за счет жира. Увеличение веса негативно влияет на сердечно-сосудистую систему и состояние суставов. В этом возрасте два часа в неделю следует уделить кардиотренировкам и один час — занятиям на растяжку. В этом возрасте нужно тренировать подвижность крупных суставов, развивать мышцы спины и бедер, а также работать с ротационными движениями.

Рекомендуются пешие прогулки, плавание, утренняя зарядка (йога и цигун), занятия с небольшими утяжелениями (гантелями небольшого веса в 1–2 кг), это способствует поддержанию мышечного тонуса, тренингу сердца и суставов.

После 60 лет рекомендуется щадящий режим занятий с минимальной нагрузкой. Очень важна регулярность занятий, желательно проводить

занятия с тренером, с его помощью будет определена индивидуальная нагрузка, наиболее оптимальная для организма. Специалисты рекомендуют получасовые занятия пять раз в неделю. Очень полезны ходьба, в том числе и скандинавская, велосипед, плавание, йога и пилатес.

В этом возрасте вводятся ограничения на упражнения с большой нагрузкой на суставно-связочный аппарат; резкие изменения положения и движения тела, сильные наклоны, стойки на голове, кистях; выгибания; длительную статику, а также групповую йогу, которая не учитывает индивидуальных особенностей состояния опорно-двигательного аппарата.

Тренировки для мужчин↕

В организмах мужчины и женщины в среднем одинаковое количество жировых клеток, однако, они отличаются размерами и функционированием ферментов. Мужской организм запасает жир медленнее и сжигает его значительно быстрее. Мужчины толстеют потому что недосыпают и много нервничают. Но мужчины худеют в большей степени за счет расхода жиров, а не мышечной ткани, в отличие от женщин.

Главные правила похудения, приобретения и проявления мускулатуры для мужчин:

1. Необходимо найти свой личный режим приемов пищи. Например, дробное питание — четыре-пять небольших приемов пищи в течение дня. Но возможны и другие варианты.

2. Сочетайте кардио- и силовые тренировки. Хорош в этом деле триатлон (в программу входят бег, плавание и велосипед), спортивная ходьба, игра в футбол, плюс упражнения для ног, рук, пресса, груди и спины с утяжелениями.

3. Не обязательно полностью исключать из рациона любимые продукты и алкоголь. Два–три раза в неделю можно съесть пирожное, жареное мясо, выпить бокал вина или пива. Но в остальные дни соблюдайте режим и придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте, когда голодны, и не заедайте стресс.

4. Пейте хотя бы 2 литра чистой воды в день.

5. Спите не меньше 7 часов в сутки.

Основные стадии фитнес-тренировок↕

Основные этапы или периоды занятий — это подготовительная стадия, или разминка, призванная разогреть тело; базовый, основной этап и восстановление (заминка).

Занимаясь спортом, и фитнесом в частности, полезно вести дневник тренировок.

Независимо от степени сложности тренировки она должна начинаться с разминки мышц, связок и суставов. Для разминки может быть использована ходьба, легкий бег, т.е. упражнения, направленные на разогрев мышц. Разминка готовит весь организм к тому, чтобы он не испытывал сильного стресса от резкого изменения сердечного ритма. Время, отведенное на разминку, должно быть не меньше 10–15 мин.

Продолжительность занятий должна определяться в соответствии с состоянием здоровья, уровнем подготовленности организма к физическим упражнениям и задачами, которые вы перед собой поставили. Прежде чем выбирать фитнес-программу для регулярных тренировок, рекомендуется пройти обследование и проконсультироваться у врача.

Условно выделяют 3 уровня физической подготовки: высокий, средний и низкий. При низком уровне физической подготовки, рекомендуется начинать с самого простого комплекса упражнений и тренироваться по 30–40 мин в день или через день. При высоком и среднем уровне физической подготовки 1–1,5 ч.

Если же вы чувствуете, что ежедневная тренировка отнимает у вас много сил, планируйте тренировку раз в 72 часа. Это общее правило, т.к. 72 часа — время, необходимое для отдыха и восстановления организма после стресса, вызванного нагрузками.

Первые тренировки: как минимизировать болевые ощущения?

В конце каждой тренировки должна проводиться заминка. Это завершающий этап занятий, во время которого организм приходит в обычное

состояние, а мышцы остывают. Все упражнения должны выполняться в медленном спокойном ритме без напряжения мышц. Во время заминки организм постепенно расслабляется, и сердце снижает частоту сокращений, пульс постепенно снижается до оптимального уровня. В случае резкого прекращения тренировки сердце еще в течение некоторого времени будет продолжать в усиленном ритме перекачивать кровь, которая будет задерживаться в мышцах.

Фитнес для детей↕

Главное отличие детского фитнеса от взрослого — нагрузки должны быть рассчитаны на детский организм, а к занятиям необходим особый, игровой подход. Занятия строятся с учетом особенностей возраста: от изучений простых физических упражнений дети переходят к более сложным — танцевальной аэробике, гимнастике, основам восточных единоборств. Когда ребенку исполнится хотя бы полгода можно начинать с ним самые простые тренировки — для малышей рекомендуется массаж и специально разработанный комплекс упражнений. Когда малыш начинает ходить, в программу включаются упражнения на освоение навыков равновесия, формирования правильного свода стопы, которые предотвращают развитие плоскостопия. Можно начинать занятия плаванием.

Занятия для детей 3–4 лет должны продолжаются не более тридцати минут и носить развлекательный характер. В основе — элементарные физические упражнения. Начинать занятия можно с плавания, растяжки, игр, направленных на развитие мелкой моторики.

С 6 лет с детьми хорошо заниматься упражнениями, развивающими логику, танцевальной аэробикой.

В 8 лет начинается работа со спортивным инвентарем: мячом, скакалкой, обручем. Для детей можно устраивать различные командные игры.

Группы детского фитнеса ↕

Группы детского фитнеса состоят обычно из 10 или 15 человек. Возраст зачисления зависит от группы, может начинаться от трех лет.

Детский фитнес, как и взрослый, включает в себя аналогичный комплекс упражнений. Это три части: подготовительная — разминка, основная и заключительная — восстановление или заминка.

Витамины и минералы в рационе питания начинающих спортсменов

П*ри выборе фитнеса специалисты рекомендуют учитывать темперамент ребенка. Более общительные и коммуникабельные дети любят командные игры и соревнования. Для других более подходящими будут те виды спортивной активности, где можно чего-то достичь без необходимости соревноваться и сравнивать себя с другими.*

Существуют специальные виды детской аэробики:

имитация движений животных (зверо-аэробика),

лого-аэробика — выполнение физических упражнений с одновременным произношением звуков и четверостиший,

детская йога.

Учитывая возрастные особенности, можно заниматься степ-аэробикой, фитбол-аэробикой, детской йогой, и даже силовой аэробикой.

Выбор тренера↕

Один из важных моментов при выборе фитнеса для ребенка — личность тренера, с которым у ребенка должен установиться контакт и взаимопонимание. Если тренер не нравится ребенку, поменяйте спортивный клуб, даже если он окажется дальше от дома. Ребенок должен заниматься без принуждения и с удовольствием. Фитнес-тренер, как и тренер в секции для ребенка должен сочетать качества квалифицированного специалиста в своем деле, иметь педагогический талант, быть хорошим психологом, чтобы найти индивидуальный подход к каждому.

Форма и инвентарь↑

Для правильного выполнения упражнений вам не обойтись без инвентаря. Многочисленные спортивные и интернет магазины предлагают большой выбор различных товаров для фитнеса, без которых проводить занятие будет крайне затруднительно. К ним относятся: специальные массажные и

гимнастические мячи (фитболы), коврики для фитнеса, различные тренажеры, различный мелкий инвентарь (скакалка, вращающийся диск, наборы для занятий йогой, гантели, гири и т.п.). Определитесь с тренировочной программой, и тогда станет понятно, какой именно инвентарь вам нужен. Хотя, пара гантелей, скакалка, коврик и фитбол никогда не бывают лишними, а стоят не дорого. Благодаря инвентарю ваши тренировки станут более эффективными и интересными.

Спортивная фармакология. Помогаем организму справиться с нагрузками

Что же касается формы, то она должна не стеснять движения, хорошо проветриваться и проводить влагу. В последние несколько лет одежда для фитнеса делается из материалов, которые обеспечивают комфорт во время тренировок.

Особый подход нужен для выбора инвентаря и формы для детей и подростков. Инвентарь должен быть надежным и подходящим для данного возраста, а форма удобной и яркой, чтобы еще больше привлечь ребенка к занятиям спортом.

Раздел 2. ФИТНЕС- ПРОГРАММА СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ТРХ» (Total Body Resistance Exercise)

Тема 2.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)

Общая характеристика системы «TRX». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «TRX». Принципы выполнения упражнений по оздоровительной программе «ТРХ». Техника безопасности на занятиях.

Петли TRX: что это такое, польза, противопоказания и принципы тренировок

В мире фитнеса с каждым годом появляются новые технологии и методики тренировок, стремясь удовлетворить разнообразные потребности и уровни подготовки людей. В этой череде новшеств TRX является эффективным и инновационным подходом к фитнесу. TRX - Total Body Resistance Exercise, что в переводе означает упражнения на общее сопротивление тела. Представляет собой систему тренировок, основанную на использовании подвесных лент и собственного веса тела. Этот уникальный подход к фитнесу не только позволяет развивать силу и выносливость, но и обеспечивает глубокий и всесторонний тренировочный эффект. В этой статье мы рассмотрим, что такое тренировки с использованием TRX, каковы их особенности и преимущества, а также противопоказания, которые следует учитывать перед началом занятий.

История создания TRX тренировок

В начале 90-х годов Рэнди Хэтч, бывший солдат и военный фотограф, служил во Вьетнаме. Во время своего военного опыта он столкнулся с необходимостью поддерживать себя в форме в условиях, когда доступ к тренажерным залам был ограничен или отсутствовал. Эта проблема послужила источником вдохновения для создания уникальной системы тренировок, которая была бы эффективной, компактной и доступной для всех. В результате Рэнди разработал прототип TRX - простые нейлоновые ленты, которые можно было закрепить за дверной рамой и использовать для выполнения упражнений с использованием собственного веса тела. Его идея

была принята с восторгом, и уже в 1997 году он основал компанию Fitness Anywhere и начал продавать свои тренажеры.

Основные компоненты тренажера TRX

Тренажер TRX состоит из нескольких основных компонентов, которые обеспечивают его уникальную функциональность и эффективность:

Главным компонентом TRX являются подвесные ленты, изготовленные из прочного нейлона или хлопка. Они имеют регулируемую длину и обеспечивают необходимую устойчивость и надежность во время выполнения упражнений.

На концах подвесных лент установлены ручки или петли, через которые проходят руки или ноги спортсмена во время тренировок. Эти элементы обеспечивают комфортное и безопасное захватывание, а также позволяют выполнять разнообразные упражнения.

TRX крепится к надежной точке крепления, такой как дверная рама, специальный крюк или брусья, с помощью анкерного крепления. Это обеспечивает надежную фиксацию и безопасность во время тренировок.

Принципы TRX тренировок

Использование собственного веса тела. Основной принцип TRX состоит в том, чтобы использовать собственный вес тела как основной источник сопротивления. Это позволяет эффективно развивать мышцы, не требуя дополнительных тяжестей или оборудования.

Работа с нестабильной нагрузкой. Подвесные ленты TRX создают нестабильную базу для выполнения упражнений. Это заставляет мышцы работать не только в направлении движения, но и поддерживать равновесие и стабильность, что увеличивает активацию мышечных волокон и улучшает координацию.

Функциональность. Упражнения на TRX направлены на развитие функциональной силы и подготовки к повседневным движениям. Это помогает улучшить рабочую емкость мышц и повысить эффективность движений в повседневной жизни.

Адаптивность. TRX тренировки могут быть адаптированы под различные уровни подготовки и цели тренировки. Изменяя угол наклона тела и положение лент, можно контролировать уровень нагрузки и сложность упражнений.

Вариативность. Система TRX предлагает бесконечное разнообразие упражнений для работы над различными группами мышц и достижения различных фитнес-целей. От силовых и функциональных тренировок до упражнений на выносливость и гибкость, TRX позволяет создать индивидуальную программу тренировок под каждого спортсмена.

Эти принципы делают TRX уникальной и эффективной системой тренировок, которая подходит для широкого круга спортсменов, независимо от их уровня подготовки и целей.

Польза тренировок TRX

Тренировки с использованием системы TRX предлагают широкий спектр пользы для здоровья и физической формы. Вот некоторые из ключевых, которые можно получить от занятий:

Укрепление мышц. TRX позволяет работать над укреплением всех групп мышц, включая крупные и мелкие мышцы. Это позволяет развивать силу, выносливость и функциональную подготовку.

Развитие координации и равновесия. Использование нестабильной базы во время тренировок на TRX требует активной работы мышц для поддержания равновесия. Это помогает улучшить координацию движений и усилить стабилизирующие мышцы.

Улучшение гибкости. Многие упражнения на TRX включают элементы растяжки и улучшают гибкость и подвижность суставов.

Увеличение кардио-выносливости. Многие упражнения на TRX можно выполнить в формате высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT), что способствует увеличению кардио-выносливости и усилению сердечно-сосудистой системы.

Повышение эффективности тренировок. TRX позволяет выполнить множество разнообразных упражнений, что делает тренировки более интересными и эффективными. Это также позволяет работать над разными аспектами физической формы, включая силу, выносливость, гибкость и равновесие, все в одной тренировке.

Экономия времени и пространства. Тренировки на TRX не требуют большого объема оборудования или пространства, что делает их идеальным выбором для занятий как в тренажерных залах, так и дома.

Противопоказания для тренировок TRX

Есть несколько противопоказаний, которые следует учитывать перед началом занятий:

Людям с травмами спины, шеи, суставов или другими болезнями опорно-двигательной системы следует избегать тренировок TRX или выполнять их только под наблюдением инструктора и после консультации с врачом.

Людям с острыми или хроническими, с сердечно-сосудистыми заболеваниями или высоким артериальным давлением, следует обсудить возможность занятий TRX с врачом и получить рекомендации по подходящим упражнениям и предосторожностям.

Для беременных женщин тренировки TRX могут быть опасны из-за риска. Перед началом занятий следует обязательно проконсультироваться с врачом.

Людям с проблемами равновесия и координации следует быть осторожными при занятиях на TRX, так как некоторые упражнения требуют хорошего баланса и стабильности.

Важно помнить, что каждый человек уникален, и противопоказания могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей здоровья. Перед

началом занятий TRX рекомендуется проконсультироваться с врачом или инструктором, особенно если у вас есть какие-либо медицинские проблемы или ограничения.

Частые ошибки при занятиях с петлями TRX

При занятиях с петлями TRX есть несколько распространенных ошибок, которые могут привести к неправильной технике выполнения упражнений и повысить риск травм. Вот некоторые из наиболее частых ошибок:

Неправильная регулировка длины лент. Неправильная длина лент может привести к неправильной технике выполнения упражнений и повысить риск травм. Убедитесь, что ленты находятся на нужной высоте для каждого упражнения, чтобы обеспечить оптимальную нагрузку и безопасность.

Потеря контроля над телом. Использование петель TRX требует хорошего контроля над телом и равновесия. Потеря контроля над телом может привести к падениям или травмам. Убедитесь, что вы удерживаете равновесие и контролируете движения во время выполнения упражнений.

Использование слишком высокой интенсивности. Слишком высокая интенсивность тренировок на TRX может привести к перенапряжению мышц и суставов, особенно для новичков. Начните с более легких упражнений и постепенно увеличивайте интенсивность, чтобы дать своему телу время приспособиться.

Использование неправильной техники выполнения. Неправильная техника выполнения упражнений на TRX может повысить риск травм и снизить эффективность тренировок. Убедитесь, что вы правильно понимаете и выполняете каждое упражнение, и при необходимости обратитесь за помощью к квалифицированному инструктору.

Недостаточное разнообразие упражнений. Ограничение себя только несколькими упражнениями на TRX может привести к неравномерному развитию мышц и упущению возможности максимально использовать потенциал тренажера. Исследуйте различные упражнения на TRX и

включайте их в свою программу тренировок для обеспечения всестороннего развития мышц и достижения лучших результатов.

Избегая этих распространенных ошибок и обращая внимание на правильную технику выполнения упражнений, вы сможете получить максимальную пользу от занятий тренировками на TRX и минимизировать риск травм.

Заключение

Сегодня TRX является одной из самых популярных систем тренировок в мире, используемой не только в тренажерных залах, но и в домашних условиях, в офисах и даже на открытом воздухе. Тренировки на TRX позволят вам обогатить ваш опыт занятий, значительно улучшить состояние мышц корпуса, укрепить верхний плечевой пояс и усилить ноги, а также сделать ваши суставы более стабильными. Однако, как и в случае с любыми тренировками, это потребует от вас терпения, регулярности и разумного планирования нагрузок. Не бойтесь пробовать новое! Всё в ваших руках и ногах!

Подробнее – на сайте:

https://hitfitness.club/stati/petli-trx-chto-eto-takoe-polza-protivopokazaniya-i-printsipy-trenirovok/

Тема 2.2 Содержания занятий по фитнес- системе «TRX»

Базовые упражнения фитнес-системы «TRX». Техника выполнения базовых упражнений фитнес- системы «TPX».

TRX Squat

Это стандартные приседания, которые вы можете выполнять как с петлями, так и без них. Упражнение не вызывает сложности, легкость выполнения зависит от подготовленности мышц ног. Подходит для любого уровня подготовки. Безопасно для спины так как нет осевой

нагрузки. Ладони обращены друг к другу. Спину держим прямо, избегая округления. Отводим таз назад. Ход коленей в сторону носков. Выпрямляя ноги, возвращаемся в начальное положение.

TRX Mid Row

Перед тем, как приступить к выполнению упражнения, убедитесь, что петли TRX надежно прикреплены к неподвижной поверхности и выдерживают ваш вес; петли должны быть средней длины.

Возьмитесь руками за рукоятки петель и поставьте ноги примерно на 60 см перед собой. Чем дальше перед вами будут находиться ноги, тем сложнее будет упражнение.

Во время выполнения упражнения обязательно напрягайте пресс и следите, чтобы спина и плечи находились в нейтральной позиции. Держа рукоятки так, чтобы ладони смотрели друг на друга, и сгибая прижатые к корпусу локти, поднимайтесь вверх.

TRX Step Back Lunge

Возьмите петли так, чтобы в вертикальном положении руки были перед вами, ладони смотрели друг на друга, в локтях оставьте легкое сгибание. Сохраняя петли натянутыми шагните одной ногой назад на вдохе, затем на выдохе вернитесь в исходное положение.

В этом упражнении из выпада, добавить небольшой подъем бедра вверх. Также есть более сложная версия — модификация данного упражнения, когда нога стоящая сзади отрывается от пола и упражнение выполняется на одной точке опоры.

TRX Chest press

Теперь переворачиваемся спиной к точке крепления. Длина петель меняется на максимальную — вниз. TRX Chest press — это отжимания. В корпусе выстраиваем положение планки, поясничный отдел нейтральный, напрягаем таз и мышцы пресса. Ладони направлены в пол. Теперь можно переходить к выполнению упражнения.

На вдохе опускаемся вниз, не проваливаясь грудной клеткой, оставляя расстояние между петель и руками. В локтевом суставе происходит сгибание и разгибание. На выдохе поднимаемся вверх, сохраняя петли натянутыми. Если упражнения дается с трудом, меняем угол наклона, добавляя полшага вперед.

TRX Plank

Планка в TRX— это упражнение, которое включает в работу множество мышц стабилизаторов. Если у вас слабые плечи, трицепс, пресс и спина, то будет тяжело просто удержаться в упоре, для начала научитесь выполнять планку на прямых руках без петель.

Исходное положение: ладони должны быть чуть шире плеч, спина ровная, пресс напряжен. Поясница сохраняет нейтральное положение, не прогибаясь вниз. Попробуйте представить лист бумаги под вашими руками, его нужно будет "разрывать" в стороны. Давите пятками в рукоять, удерживая положение планки.
Подробнее об этиъ упражнениях – на сайте https://gotoday.by/trxminsk/basic_exercises

Тема 2.3 Методика проведения занятий по системе «TRX»

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по TRX. Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». Составление плана-конспекта занятия по TRX. Регулирование физической нагрузки на занятиях. Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по системе «TRX» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Раздел 3. ФИТНЕС-ПРОГРАММА СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ BOSU (Both Side Use)

Тема 3.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности BOSU (Both Side Use)

Общая характеристика фитнес-системы «ТРХ». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «ТРХ». Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «ТРХ». Техника безопасности на занятиях.

Тема 3.2 Содержание занятий по фитнес-программе BOSU (Both Side Use)

Изучение базовых упражнений фитнес-системы «BOSU». Особенности техники выполнения базовых упражнений системы «BOSU»: разминочные, для мышц брюшного пресса, для мышц бедер и ягодиц, для тазобедренных суставов, на растяжку.

Bosu (босу) - является системой фитнеса, которая получила свою популярность сравнительно недавно. Снаряд, который используется в данной системе называется Bosu balance trainer. Сам по себе визуально он схож с половиной фитбола и по сути является пластиковой платформой и диаметр её составляет 60 см. на которой располагается резиновый купол высотой 30 см. У данной установки можно регулировать упругость полусферы, также она

удобна в транспортировке за счёт наличия на ней ручек, которые также могут быть использованы при осуществлении различных упражнений.

Данная установка функциональна с двух сторон. В этом кроются истоки происхождения названия данного изобретения. «Использование с двух сторон» на английском произноситься как Both Side Use (Bosu). Bosu включает в себя все свойства фитбола, но также он прекрасно подходит и для занятий пилатесом. Занятие на Bosu способствует исправлению и улучшению осанки, коррекции фигуры, повышению гибкости тела, тренировке вестибулярного аппарата, активирует работу разных групп мышц, развивая ловкость и силу. Но стоит учесть, что есть и ограничения по здоровью и уровню физической подготовки. В силу чего существуют разные типы упражнений. Также необходимо иметь ввиду, что необходимо учитывать рекомендации и меры предосторожности при работе с данной установкой.

В первую очередь необходимо иметь кроссовки с нескользящей подошвой. Без обуви заниматься на данном тренажере достаточно опасно. Перед непосредственным занятием на тренажёре необходимо сделать разминку. Перед тем, как начать осваивать комплекс упражнений сначало надо добиться того состояния при котором вы будете стоять на bosu с закрытыми глазами. То есть сначала нужно привыкнуть к установке, иначе последствия могут быть также травматичными. Добившись данного состояния далее в зависимости от целей которые вы перед собой поставили стоит проработать аэробные упражнения, при этом Bosu будет выполнять функцию ступеньки. Далее можно будет приступать к растяжке и силовым упражнениям.

Увеличивать нагрузку необходимо шаг за шагом, торопиться не стоит. У начинающих занятия должны проходить не больше чем два раза в неделю. Далее вниманию представляется несколько упражнений, которые можно практиковать в домашних условиях. Он включает в себя работу над различными группами мышц (пресс, руки, грудь, ягодицы, ноги и т.д.).

Не следует ждать от пилатеса быстрого похудения. Если заниматься регулярно, но при этом не соблюдать режим здорового питания и умеренных

кардионагрузок вес не будет ощутимо снижаться. Зато практически после первого же занятия пилатесом можно ощутить, что твое тело становится сильнее и активнее. Несколько занятий и мышцы начнут оживать и напряжение в спине уйдет. Через несколько месяцев боли и проблемы, вызванные перенапряжением мышц шеи, спины и живота пройдут, а настроение начнет улучшаться. Движения станут изящными и грациозными. Тело будет выглядеть лучше не за счет резкого снижения веса, а за счет эффекта подтянутых мышц.

Первое упражнение выполняется стоя на установке. Ноги немного отодвинуты друг от друга, в коленях согнуты, руки согнуты в локтях и немного отдалены от туловища. Сделайте выпад одной ноги в бок. При этом руки во время выпада выпрямите и заведите назад за спину. Принимайте исходное положение и делайте выпад уже в другую сторону. Повторять упражнение нужно по 15 раз в каждую сторону.

Второе упражнение выполняется на корточках. Колени должны быть расположены по центру, руки необходимо зафиксировать с бока платформы, спина располагается прямо, параллельно полу. При выпаде нужно выпрямить ногу и противоположную руку одновременно, задержаться на пару секунд и вернуться в изначальное положение. Упражнение также повторять 15 раз в каждую сторону.

Третье упражнение делается, лёжа на боку. Нужно развести ноги в стороны и зафиксировать их на полу, руки за голову, локти в стороны. При выпадах сгибайтесь в сторону ног и вернитесь к начальному положению. Упражнение повторяется 30 раз.

Тема 3.3 Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use)

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по с использованием BOSU-платформы. Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». Составление плана-конспекта занятия по фитнес-системе BOSU. Регулирование физической нагрузки на занятиях.

Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по фитнес-системе «BOSU» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Раздел 4. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ

Тема 4.1 Основы миофасциального релиза

Цель, задачи и принципы организации занятий миофасциальным релизом. Оборудование для занятий миофасциальным релизом. Меры безопасности на занятиях.

Миофасциальный релиз

Миофасциальный релиз - это терапевтическая техника, которая используется для устранения ограничений и напряжения в мышцах и фасции. Фасция - это связочная ткань, которая окружает и пронизывает мышцы, органы и другие структуры в теле. Она обеспечивает поддержку и защиту, а также служит путем передачи силы и информации между различными частями тела. Ограничения в фасции и мышцах могут возникать из-за травмы, плохой осанки, повторяющихся движений или эмоционального стресса и могут приводить к боли, ограниченной подвижности и дисфункции.

Миофасциальный релиз включает в себя мягкое и глубокое массажное воздействие на фасцию и мышцы с целью улучшения их состояния. Техника может включать применение давления, растяжение и перемещение тканей с помощью рук, локтей, кистей или специальных инструментов. Целью миофасциального релиза является разрешение ограничений, улучшение кровообращения и лимфооттока, снятие боли и восстановление оптимальной функции тканей.

Тема 4.2 Основные средства миофасциального релиза

Базовые средства миофасциального релиза. Миофасциальный массаж с использованием роллов. Миофасциальный массаж с использованием и теннисных (массажных) мячей.

Миофасциальный релиз имеет значительное значение для здоровья и благополучия, поскольку он может оказывать положительное влияние на различные аспекты физического и эмоционального состояния человека.

снятие боли. Миофасциальный релиз может помочь в снятии боли, связанной с мышцами и фасцией. Он может разрешить ограничения и напряжение, которые вызывают болевые ощущения, и способствовать восстановлению нормального функционирования тканей;

улучшение подвижности и гибкости. Ограничения в фасции и мышцах могут снижать подвижность и гибкость, что приводит к ограничению движений и ухудшению позы. Миофасциальный релиз может помочь в разрешении этих ограничений и улучшении подвижности и гибкости тела;

улучшение кровообращения и лимфооттока. Миофасциальный релиз может стимулировать кровообращение и лимфоотток в тканях, что способствует доставке кислорода и питательных веществ, а также удалению отходов и токсинов из организма;

расслабление и снижение стресса. Миофасциальный релиз может иметь расслабляющий эффект на организм и помочь снизить уровень стресса. Массажные техники и прикосновения могут способствовать высвобождению эндорфина в организме, что способствует ощущению релаксации и благополучия;

улучшение психического состояния. Миофасциальный релиз может оказывать положительное влияние на психическое состояние человека. Разрешение физических ограничений и напряжения в теле может способствовать освобождению эмоциональных блоков и повышению чувства благополучия.

В целом, миофасциальный релиз играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия. Он помогает в снятии боли, улучшении подвижности, стимуляции кровообращения, расслаблении и улучшении психического состояния. Эта терапевтическая техника может быть полезной для широкого круга людей, включая тех, кто страдает от болевых синдромов, мышечных дисфункций, стресса или просто желает улучшить свое физическое и эмоциональное состояние. Наибольшее применение в настоящее время миофасциальный релиз нашел в спорте. Тренера все активнее используют

данный метод для ускорения процессов восстановления и профилактики излишних мышечных напряжений.

Что такое фасции и их роль

Определение фасций и их функций в организме

Фасции - это связочные ткани, которые образуют плотную сеть или оболочку внутри тела. Они окружают и пронизывают мышцы, органы, кости и другие структуры, обеспечивая им поддержку и защиту. Фасции состоят из коллагеновых и эластических волокон, которые образуют трехмерную матрицу и связывают различные части тела вместе.

Фасции выполняют несколько важных функций в организме:

поддержка и защита: фасции образуют плотную оболочку вокруг мышц и органов, предоставляя им поддержку и защиту. Они помогают поддерживать правильную анатомическую структуру тела и предотвращают излишнее растяжение или смещение тканей;

передача силы: фасции служат путем передачи силы от одной части тела к другой. Они обеспечивают связь и согласованность движений, позволяя мышцам работать вместе и передавать силу с одной части тела на другую;

поддержка кровеносной и лимфатической систем: фасции имеют каналы и пространства, через которые проходят кровеносные сосуды и лимфатические сосуды. Они помогают поддерживать нормальное кровообращение и лимфоотток, обеспечивая доставку кислорода, питательных веществ и удаление отходов и токсинов из тканей.

Взаимосвязь между фасциями и мышцами

Фасции и мышцы тесно связаны и взаимодействуют друг с другом. Фасции окружают и пронизывают мышцы, образуя своего рода "тканевую оболочку" вокруг них. Эта связь между фасциями и мышцами позволяет им работать вместе и выполнять функции движения и поддержки тела.

Мышцы прикрепляются к фасциальным структурам, таким как сухожилия и апоневрозы, которые являются частями фасций. Это обеспечивает передачу

силы от мышц к скелету или другим структурам, позволяя двигаться и выполнять различные функции.

Фасции также могут влиять на функцию мышц. Ограничения или напряжение в фасциях могут приводить к изменениям в работе мышц, снижению их гибкости и подвижности. Например, если фасция становится связанной или склеенной из-за травмы или длительного напряжения, это может привести к ограничению движения и возникновению дисфункции в связанных мышцах.

Роль фасций в возникновении триггерных точек и ограниченного движения

Фасции могут играть роль в возникновении триггерных точек и ограничению движений в организме. Триггерные точки - это гиперчувствительные точки в мышцах или фасциях, которые могут вызывать болевые ощущения или отраженную боль в других областях тела.

Когда фасции становятся напряженными или склеенными, это может привести к образованию триггерных точек. Напряжение в фасциях может ограничивать кровообращение и нормальное функционирование мышц, что приводит к образованию триггерных точек. Триггерные точки могут вызывать болевые ощущения, а также ограничивать диапазон движения и вызывать дисфункцию в соответствующих мышцах.

Ограничение движения также может быть связано с изменениями в фасциях. Если фасции становятся склеенными или жесткими, они могут ограничивать свободное движение соседних структур, таких как мышцы, сухожилия или суставы. Это может приводить к ощущению жесткости, ограниченности движений и дискомфорту.

Один из подходов к лечению триггерных точек и ограниченного движения связан с работой с фасциями. Техники, такие как массаж фасций, растяжение и миофасциальное расслабление, могут помочь восстановить гибкость и нормальное функционирование фасций, что в свою очередь может улучшить диапазон движения и снизить болевые ощущения.

В целом, фасции играют важную роль в организме, обеспечивая поддержку, защиту и передачу силы. Они также могут быть связаны с возникновением триггерных точек и ограниченным движением, и их учет и лечение могут быть важными аспектами в поддержании здоровья и оптимальной функции организма.

Причины возникновения миофасциальных триггерных точек

Миофасциальные триггерные точки (МФТ) - это гиперчувствительные точки в мышцах или фасциях, которые могут вызывать болевые ощущения или отраженную боль. Возникновение МФТ может быть вызвано несколькими причинами, включая механическое напряжение, травмы, сидячий образ жизни и эмоциональный стресс.

Механическое напряжение и травмы

Механическое напряжение на мышцы и фасции может быть одной из основных причин возникновения МФТ. Это может происходить в результате неправильной осанки, неравномерной нагрузки на мышцы, повторяющихся движений или перегрузки. Например, длительное сидение в неправильной позе или поднятие тяжестей без правильной техники могут создавать напряжение в определенных мышцах и фасциях, что может привести к развитию МФТ.

Травмы, такие как ушибы, растяжения или переломы, также могут способствовать возникновению МФТ. Травматическое повреждение мышц и фасций может вызвать изменения в их структуре и функции, что может привести к образованию МФТ.

Постоянное сидячее положение и малоподвижный образ жизни

Сидячий образ жизни и малоподвижность могут быть связаны с возникновением МФТ. Длительное сидение в неправильной позе, особенно при работе за компьютером или использовании мобильных устройств, может создавать неравномерную нагрузку на определенные мышцы и фасции, приводя к их перенапряжению и возникновению МФТ.

Отсутствие физической активности и регулярных упражнений также может приводить к ослаблению мышц и снижению их гибкости, что может способствовать возникновению МФТ. Недостаток движения и растяжения может приводить к накоплению напряжения в мышцах и фасциях, что в конечном итоге может привести к образованию МФТ.

Эмоциональный стресс и его влияние на фасции и мышцы

Эмоциональный стресс может оказывать влияние на фасции и мышцы, способствуя возникновению МФТ. В периоды стресса и напряжения, мышцы часто напрягаются и сокращаются, что может приводить к неравномерной нагрузке на определенные мышцы и фасции. Это может приводить к образованию МФТ в этих областях.

Стресс также может влиять на нервную систему и приводить к изменениям в восприятии боли. Это может сделать ткани более чувствительными к раздражителям и повысить вероятность возникновения МФТ.

Важно отметить, что причины возникновения МФТ могут быть комбинацией факторов, и каждый человек может иметь свои индивидуальные предрасположенности к их развитию. Комплексный подход, включающий правильную осанку, регулярные физические упражнения, управление стрессом и предотвращение травм, может помочь в уменьшении риска возникновения и снижении симптомов миофасциальных триггерных точек.

Тема 4.3 Методика проведения миофасциального релиза

Составление плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу. Проведение части занятия по миофасциальному релизу и занятия в целом.

Техники миофасциального релиза

Самомассаж и использование массажных инструментов

1. Техника применения самомассажа для расслабления триггерных точек:

Самомассаж может быть эффективным способом расслабления и распускания миофасциальных триггерных точек. Одной из распространенных техник

самомассажа является применение непосредственного давления на триггерную точку с помощью пальца или пальцев. При этом следует постепенно увеличивать давление на точку и медленно массировать ее в круговых или продольных движениях. Это помогает улучшить кровообращение и расслабить накопившееся напряжение в мышцах и фасциях.

2. Различные массажные инструменты, такие как ролики, мячи:

Существует множество массажных инструментов, которые могут помочь в процедуре миофасциального релиза. Ролики, мячи обеспечивают дополнительное давление на триггерные точки и позволяют проводить массаж более эффективно. Например, массажный ролик может быть прокатан по мышцам с постепенным увеличением давления на триггерные точки. Мячи и стержни могут использоваться для приложения точечного давления на конкретные триггерные точки. Эти инструменты могут быть особенно полезны для труднодоступных областей или для самомассажа в домашних условиях.

Миофасциальный релиз при помощи профессионального массажиста или терапевта

1. Техники миофасциального релиза, такие как ручное растяжение и приложение давления:

Профессиональный массажист или терапевт может применять различные техники миофасциального релиза для обработки триггерных точек. Одной из таких техник является ручное растяжение, при котором массажист плавно растягивает мышцы и фасции, направляясь от триггерной точки к окружающей области. Другой метод - приложение давления на триггерную точку с использованием пальцев, кистей или локтей. Это позволяет массажисту точно нацеливать и давить на триггерную точку, способствуя ее распусканию. Метод называется ишемическая компрессия. Ишемическая компрессия заключается в интенсивном сдавливании триггерных точек от 20 секунд до 1 минуты. Сила давления постепенно увеличивается по мере

снижения болезненности триггерной точки. Сдавливание полностью прекращают, когда специалист чувствует, что напряженность триггерной точки стихает.

2. Роль профессионала в определении и лечении миофасциальных триггерных точек:

Профессионалы, такие как массажисты, физиотерапевты или остеопаты, имеют опыт и знания, позволяющие определить и лечить миофасциальные триггерные точки. Они могут провести детальное исследование тканей, определить основные проблемные области и разработать индивидуальный план лечения. Профессиональный массаж или терапия миофасциальным релизом может включать различные техники, такие как ручное растяжение, приложение давления, манипуляции и растяжение фасций. Профессионалы также могут дать рекомендации по упражнениям и изменениям образа жизни, которые могут помочь предотвратить повторное возникновение МФТ.

Важно отметить, что миофасциальный релиз может быть индивидуальным процессом, и эффективность различных методов может различаться в зависимости от конкретной ситуации и потребностей пациента. Перед применением каких-либо процедур миофасциального релиза рекомендуется проконсультироваться с квалифицированным специалистом для получения индивидуальной оценки и рекомендаций.

Польза и преимущества миофасциального релиза

Снятие боли и напряжения в мышцах и фасциях

Миофасциальный релиз является эффективным методом для снятия боли и напряжения в мышцах и фасциях. Массаж и давление на триггерные точки помогают разрешить скопление мышечных узлов и спазмов, которые могут вызывать болевые ощущения и ограничивать движение. Распускание триггерных точек и расслабление фасций позволяют мышцам вернуться к своему естественному состоянию, уменьшая болевые симптомы и повышая комфорт.

Улучшение гибкости и подвижности

Миофасциальный релиз способствует улучшению гибкости и подвижности тела. При наличии триггерных точек и накопленного напряжения мышцы и фасции могут стать ограниченными и жесткими, что приводит к ограничению движений и ухудшению гибкости. Распускание триггерных точек и расслабление фасций помогают восстановить нормальную длину мышц и улучшают подвижность суставов. Это особенно полезно для спортсменов, танцоров и людей, чья деятельность требует высокой гибкости и подвижности.

Повышение кровообращения и лимфатического оттока

Миофасциальный релиз способствует повышению кровообращения и лимфатического оттока. Массаж и приложение давления на ткани способствуют улучшению кровоснабжения мышц и фасций, что способствует доставке кислорода и питательных веществ в ткани и удалению метаболических отходов. Это помогает ускорить процесс заживления, снять отек и восстановить нормальную функцию тканей.

Улучшение общего состояния и благополучия

Миофасциальный релиз имеет положительное влияние на общее состояние и благополучие организма. Снятие боли и напряжения, улучшение гибкости и подвижности, а также повышение кровообращения способствуют общему ощущению расслабления и комфорта. Многие люди отмечают улучшение настроения, снижение уровня стресса и повышение энергии после процедур миофасциального релиза. Это связано с освобождением накопившегося напряжения в теле и стимуляцией высвобождения эндорфинов - естественных анальгетиков и "гормонов счастья".

Польза и преимущества миофасциального релиза делают его популярным методом для улучшения здоровья и благополучия. Однако перед началом процедур миофасциального релиза рекомендуется проконсультироваться с квалифицированным специалистом, таким как массажист или физиотерапевт, чтобы получить индивидуализированное лечение и избежать возможных осложнений.

Рекомендации по проведению миофасциального релиза в домашних условиях

Безопасность и предосторожности при самомассаже

Перед началом самомассажа убедитесь, что у вас нет серьезных медицинских проблем или ограничений, которые могут противопоказывать эту процедуру. Если вы не уверены, проконсультируйтесь с врачом или физиотерапевтом.

Будьте осторожны и не применяйте слишком сильное давление на ткани. Миофасциальный релиз должен быть комфортным и не вызывать сильной боли.

Избегайте областей с поврежденной кожей, синяками, отеками или воспалением.

Если у вас есть какие-либо хронические состояния или травмы, обратитесь за советом к специалисту, чтобы адаптировать упражнения под ваши индивидуальные потребности.

Индивидуальные потребности и особенности

Нужно учитывать свои индивидуальные потребности и особенности. Каждый человек имеет различные проблемные зоны и предпочтения относительно массажа. Сосредоточьтесь на тех областях, где у вас возникают боли или напряжение.

Будьте внимательны к своим ощущениям и реакциям тела. Если вы чувствуете сильную боль или дискомфорт, остановитесь и проконсультируйтесь со специалистом.

Использование различных инструментов и техник

Для проведения миофасциального релиза в домашних условиях вы можете использовать различные инструменты, такие как фасциальные ролики, мячи для массажа, теннисные мячи или руки.

Изучите различные техники миофасциального релиза, такие как постепенное приложение давления, скольжение, круговые движения и зажимание. Экспериментируйте с разными методами и определите, что работает лучше для вас и ваших потребностей.

Регулярность и постепенное увеличение нагрузки

Регулярность очень важна для достижения наилучших результатов. Постарайтесь проводить миофасциальный релиз несколько раз в неделю или по мере необходимости.

Начните с небольшой нагрузки и постепенно увеличивайте ее. Не применяйте слишком сильное давление сразу же. Дайте своему телу время адаптироваться и реагировать на процедуру.

Важно помнить, что проведение миофасциального релиза в домашних условиях не заменяет консультацию и помощь квалифицированного специалиста. Если у вас есть серьезные проблемы или сомнения, всегда лучше обратиться за консультацией к массажисту, физиотерапевту или другому квалифицированному здравоохранению.

Также на информационном портале Osteogram мы предлагаем вам огромный опыт наших специалистов, который они собрали и воплотили в программах восстановления. Благодаря нашим программам вы сможете снова двигаться без боли и заниматься любимым делом, либо попросту забыть о проблеме, которая преследовала вас много лет.

Миофасциальный релиз (МФР): Обзор методики

Миофасциальный релиз (МФР) — это техника, используемая для снятия напряжения в сети фасций тела. Фасция – это специализированная система организма, похожая на паутину. Фасция очень плотно сплетена, покрывает и пронизывает каждую мышцу, кость, нерв, артерию и вену, а также все наши внутренние органы, включая сердце, легкие, головной и спинной мозг. Наиболее интересным аспектом фасциальной системы является то, что это не просто система отдельных покрытий. На самом деле это одна непрерывная структура, существующая от головы до ног без перерыва. Таким образом, можно начать увидеть, как каждая часть всего организма связана с любой другой частью фасцией, как пряжа в свитере.

Фасция состоит из коллагена и имеет вязко-упругую структуру; она позволяет органам сохранять нормальную форму, ограничивает механические нагрузки и удерживает их на месте. На молекулярном уровне фасция состоит из:

Коллагена: белок, обладающий высокой прочностью при растяжении, способствует прочности и защите от напряжения.
Эластина: белок, похожий на резину и расположенный там, где требуется эластичность.
Полисахаридного геля: состоит из двух компонентов: гиалуроновой кислоты – смазывает белки внутри фасции;
Протеогликаны: образуют гель из измельченных веществ, которые действуют как амортизатор.
Источник: https://rehabscience.ru/miofastsialnyy-reliz-mfr-obzor-metodiki

Показания к применению
Фасция, как правило, рассматривается в качестве источника ноцицептивной боли, также известного как миофасциальная боль при ряде заболеваний опорно-двигательного аппарата, включая «неспецифическую» боль в спине, туннельный синдром, травмы различных отделов, замороженное плечо, головные боли и мигрени, подошвенный фасциит, рубцовые изменения на теле, медиальный и латеральный эпикондилит, расстройства височно-нижнечелюстного сустава.

Целью миофасциальной терапии является растяжение и ослабление фасции, чтобы она и другие прилегающие структуры могли двигаться более свободно, и движение пациента восстанавливалось. По этой причине миофасциальную терапию иногда называют терапией «миофасциального высвобождения». Её также могут называть «терапией миофасциальных триггерных точек».

Если вы хотите научиться выполнять технику МФР в практике мануального терапевта, то у нас есть специализированный курс по данной теме: Мягкие мануальные техники и МФР

Принцип работы
Внимательная оценка миофасциальной патологии необходима для разработки эффективной программы реабилитации и ускорения процесса восстановления. Осмотр должен быть направлен на детальную запись анатомических и функциональных нарушений, что позволяет определить возможные адаптации организма (структурная и функциональная асимметрия), из-за которых повышается риск развития патологий и травм.
Источник: https://rehabscience.ru/miofastsialnyy-reliz-mfr-obzor-metodiki

Техники оценки основываются на субъективном и объективном осмотре. Субъективный осмотр включает в себя сбор анамнеза со слов пациента. Объективный осмотр включает в себя наблюдение, пальпацию, мануально-мышечное тестирование.

Особое внимание уделяется неврологическому осмотру для оценки состояния ЦНС и периферических нервов. Он включает в себя оценку боли и других

сенсорных функций, таких как рефлексы, мышечная сила, тактильные ощущения.

Существует несколько методов, которые направлены на мобилизацию мягких тканей.

Мануальные техники: Мануальные терапевты выполняют приемы, которые могут помочь облегчить боль в спине и другие болезненные ощущения, связанные с напряжением в фасциях.
ИММТ: Инструментальная мобилизация мягких тканей, как уже ясно из названия, основана на применение металлических инструментов (блейдов), но суть ее остается такая же как и у мануальных техник.
Массаж: Массаж нацелен на триггерные точки в теле, чтобы облегчить боль и снять напряжение. Он также увеличивает приток крови к мышечным волокнам, что может улучшить эластичность фасции.
Иглоукалывание: Иглотерапевты нацеливаются на болевые точки, прицельно размещая иглы в фасциальной ткани. Более подробно о методе сухих игл, вы можете ознакомиться по ссылке: https://rehabscience.ru/suhie-igly/
Тепловая терапия: применение тепла к воспаленным мышцам может помочь расслабить фасцию, улучшить диапазон движений и уменьшить мышечную боль.
Все описанные методы требуют оказания помощи специалистами для достижения значимых результатов при заболеваниях, но также есть возможность использовать специальные техники самомассажа для достижения результатов при возникновении затруднений обратиться к специалистам.
Источник: https://rehabscience.ru/miofastsialnyy-reliz-mfr-obzor-metodiki

Раздел 5. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Тема 5.1 Основы функционального тренинга

История развития. Определение понятия «функциональный тренинг». Цели и задачи функционального тренинга. Меры безопасного проведения занятий функциональным тренингом.

Тема 5.2 Методика организации функционального тренинга

Структура и содержание занятий. Особенности частей занятия. Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся

Тема 5.3 Методика проведения функционального тренинга

Нормирование нагрузок при выполнении физических упражнений с весом собственного тела, с использованием спортивного инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, медболы, бодибары) и оборудования (степ-

платформы, балансировочные доски). Проведение частей занятия функциональным тренингом и оздоровительной тренировки в целом

3 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1.1 Общая характеристика фитнеса

Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка. Техника безопасности на занятиях фитнесом.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.
2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -
3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.
4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Тема 1.2 Методические основы фитнеса

Современные виды фитнеса. Базовые виды и формы фитнеса. Принципы и методики проведения занятий фитнесом. Особенности построения процесса занятий фитнесом.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет

физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь,

Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Раздел 2. ФИТНЕС- ПРОГРАММА СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ТРХ» (Total Body Resistance Exercise)

Тема 2.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)

Общая характеристика системы «TRX». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «TRX». Принципы выполнения упражнений по оздоровительной программе «ТРХ». Техника безопасности на занятиях.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук:

специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.
12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.
13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,
14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.
15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Тема 2.2 Содержания занятий по фитнес- системе «TRX»

Базовые упражнения фитнес-системы «TRX». Техника выполнения базовых упражнений фитнес- системы «TPX».

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет

физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь,

Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Тема 2.3 Методика проведения занятий по системе «TRX»

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по TRX. Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». Составление плана-конспекта занятия по TRX. Регулирование физической нагрузки на занятиях. Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по системе «TRX» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая

подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Раздел 3. ФИТНЕС-ПРОГРАММА СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ BOSU (Both Side Use)

Тема 3.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности BOSU (Both Side Use)

Общая характеристика фитнес-системы «ТРХ». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «ТРХ». Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «ТРХ». Техника безопасности на занятиях.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01

Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений.

Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Тема 3.2 Содержание занятий по фитнес-программе BOSU (Both Side Use) Изучение базовых упражнений фитнес-системы «BOSU». Особенности техники выполнения базовых упражнений системы «BOSU»: разминочные, для мышц брюшного пресса, для мышц бедер и ягодиц, для тазобедренных суставов, на растяжку.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Тема 3.3 Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use)

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по с использованием BOSU-платформы. Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». Составление плана-конспекта занятия по фитнес-системе BOSU. Регулирование физической нагрузки на занятиях. Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по фитнес-системе «BOSU» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Раздел 4. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ

Тема 4.1 Основы миофасциального релиза

Цель, задачи и принципы организации занятий миофасциальным релизом. Оборудование для занятий миофасциальным релизом. Меры безопасности на занятиях.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Тема 4.2 Основные средства миофасциального релиза

Базовые средства миофасциального релиза. Миофасциальный массаж с использованием роллов. Миофасциальный массаж с использованием и теннисных (массажных) мячей.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-

02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата

архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Тема 4.3 Методика проведения миофасциального релиза

Составление плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу. Проведение части занятия по миофасциальному релизу и занятия в целом.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук:

специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Раздел 5. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Раздел 5. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Тема 5.1 Основы функционального тренинга

История развития. Определение понятия «функциональный тренинг». Цели и задачи функционального тренинга. Меры безопасного проведения занятий функциональным тренингом.

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01

Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений.

Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Тема 5.2 Методика организации функционального тренинга

Структура и содержание занятий. Особенности частей занятия. Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая

подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

Тема 5.3 Методика проведения функционального тренинга

Нормирование нагрузок при выполнении физических упражнений с весом собственного тела, с использованием спортивного инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, медболы, бодибары) и оборудования (степ-платформы, балансировочные доски).

Проведение частей занятия функциональным тренингом и оздоровительной тренировки в целом

Список современной литературы по теме:

1. Основы фитнеса: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01

Образование в области физической культуры / Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины. - Витебск : ВГУ, 2025. - 50 с.

2. Метод Сакума: японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день / Кэнъити Сакума. - 3-е изд. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. - 106 с. -

3. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура / Бабыдов Евгений Анатольевич. - Москва, 2024. - 24 с.

4. Повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся вуза средствами фитнеса кенгу джампс: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) / Ратманская Татьяна Игоревна. - Красноярск, 2024. - 23 с.,

5. Оздоровительные программы и фитнес-технологии: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки "Управление органами предварительного следствия" / С. А. Гайдук, К. Р. Комоцкий, М. А. Бусыгина. - Минск : СтройМедиаПроект, 2024. - 135 с

6. Идеальная фигура и красивое тело в любом возрасте: 100 самых эффективных упражнений из йоги, пилатеса, силовых тренировок: перевод с английского / Андреа Орбек, Дези Бартлет, Николь Стюарт. - Минск : Попурри, 2024. - 335 с.

7. Архитектурно-планировочная организация фитнес-центров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры: специальность 2.1.12 Архитектура зданий и сооружений.

Творческие концепции архитектурной деятельности / Козлов Кирилл Владимирович. - Санкт-Петербург, 2023. - 22 с.

8. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", Кафедра "Физвоспитание и спорт". - Могилев : Белорусско-Российский университет, 2023. - 16 с.,

9. Фитнес на мини-батутах: методические рекомендации: [для студентов специальностей 1-79 01 01 "Лечебное дело", 1-79 01 08 "Фармация"] / А. В. Константинова. - Витебск : ВГМУ, 2023. - 49 с.

10. Корсет не выход, шпагат не панацея: мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом / Мария Блинова. - Москва : АСТ, печ. 2023 (макет 2024). - 297,

11. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса: как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни / Дон Клиффорд, Лаура Кертис. - Москва : Эксмо, 2023. - 349 с.

12. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 5.8.1 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) / Деминцева Ольга Александровна. - Йошкар-Ола, 2022. - 23 с.

13. Анатомия фитнеса: большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле / Катерина Спилио. - Москва : Бомбора, Эксмо, 2022. - 163,

14. Фитнес 60+: система "6 минут два раза в день" для восстановления силы, равновесия и энергии / Джонатан Су. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. - 188 с.

15. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Кафедра физического воспитания и спорта. - Витебск : ВГУ, 2022. - 52 с.

4 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

по учебной дисциплине «Основы современного фитнеса»

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.

4.2. Примерный перечень вопросов для контроля знаний студентов

(8 семестр)

1. Общая характеристика фитнеса. Цель и задачи.
2. Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка. Правила безопасного проведения занятий фитнесом.
3. Краткая характеристика современных видов фитнеса.
4. Базовые формы фитнеса.
5. Принципы проведения занятий фитнесом.
6. Методические особенности построения процесса занятий фитнесом.
7. Общая характеристика системы «ТРХ». Цель, задачи. Правила

безопасного проведения занятий «ТРХ».

8. Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «ТРХ». Правила безопасного проведения занятий.

9. Базовые упражнения фитнес-системы «ТРХ».

10. Особенности техники выполнения базовых упражнений фитнес-программы «ТРХ».

11. Методика составления плана-конспекта занятия «ТРХ».

12. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки с использованием ТРХ-петель

13. Регулирование физической

нагрузки на занятиях «TPX».

14. Общая характеристика фитнес-системы «BOSU». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «BOSU».

15. Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «BOSU». Правила безопасного проведения занятий.

16. Содержание занятий по фитнес-программе BOSU (Both Side Use)

17. Базовые средства фитнес-системы «BOSU».

18. Особенности техники выполнения базовых упражнений фитнес-системы «BOSU».

19. Методические особенности проведения

оздоровительной тренировки с использованием BOSU-платформы.

20. Регулирование физической нагрузки на занятиях «BOSU».

21. Основы миофасциального релиза: общая характеристика, цель, задачи. Правила безопасного проведения занятий.

22. Принципы, применяемые при организации и проведении занятий миофасциальным релизом.

23. Оборудование для занятий миофасциальным релизом.

24. Базовые средства миофасциального релиза.

25. Методика проведения миофасциального

массажа с использованием роллов.

26. Методика проведения миофасциального массажа с использованием и массажных мячей.

27. Методика составления плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу.

28. Основы оздоровительного плавания: история развития, общая характеристика, цели и задачи занятий. Правила безопасного проведения занятий.

29. Принципы, применяемые при организации и проведении занятий

30. Структура занятия оздоровительным плаванием.

31. Основные средства оздоровительного плавания.

32. Методика составления плана-конспекта занятия оздоровительным плаванием
33. Методические особенности занятия оздоровительным плаванием с детьми.
34. Методические особенности занятия оздоровительным плаванием.

4.3. Формы для управляемой самостоятельной работы студентов

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

8 семестр (4 часа - практических)

Тема. Методика проведения занятий по оздоровительной системе «TRX». Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». Составление плана-конспекта занятия по TRX.

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

Составить конспект с описанием базовых средств, используемых на занятиях с использованием TRX-петель.

Форма контроля – защита конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Сформулировать основные средства оздоровительной физической тренировки с использованием TRX-петель, направленных на развитие основных мышечных групп.

Форма контроля – защита плана-конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Применить комплексы TRX-упражнений в оздоровительной тренировке на отделении (с подгруппой).

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема. Структура занятия по оздоровительной системе «BOSU (2 пр.).

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

Составить план-конспекта занятия силовой направленности с использованием BOSU-платформы.

Форма контроля – защита плана-конспекта.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить комплекс физических упражнений с использованием BOSU-платформы, направленный на развитие определенной группы мышц и физических качеств (по заданию).

Форма контроля – практическое выполнение.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Провести часть оздоровительного занятия на отделении с использованием BOSU-платформы по плану-конспекту, соблюдая принципы физического воспитания и меры безопасности на занятиях.

Форма контроля – контрольное практическое выполнение.

Раздел 5. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Тема 5.1 Основы функционального тренинга

История развития. Определение понятия «функциональный тренинг». Цели и задачи функционального тренинга. Меры безопасного проведения занятий функциональным тренингом.

Тема 5.2 Методика проведения функционального тренинга

Структура и содержание занятий. Особенности частей занятия. Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся

Тема 5.3 Методика проведения функционального тренинга

Нормирование нагрузок при выполнении физических упражнений с весом собственного тела, с использованием спортивного инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, медболы, бодибары) и оборудования (степ-платформы, балансировочные доски). Проведение частей занятия функциональным тренингом и оздоровительной тренировки в целом

5 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5.1 УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

С программой можно ознакомится в Репозитории БГПУ

КОНТРОЛЬНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
А.И.Жук
2024 г.
Регистрационный № УД-33-02-187-1024/уч.

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА

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

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

2024 г.

https://elib.bspu.by/bitstream/doc/63819/1/%d0%9e%d1%81%d0%bd%d0%be%d0%b2%d1%8b%20%d1%81%d0%be%d0%b2%d1%80%d0%b5%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d0%be%d0%b3%d0%be%20%d1%84%d0%b8%d1%82%d0%bd%d0%b5%d1%81%d0%b0%20%d0%a4%d0%9e%d0%a2%d0%a0%d0%94%202024.pdf
Дата доступа: 11.03.2025

5.2.Информационно-методическое обеспечение дисциплины
5.2.1. Список основной и дополнительной рекомендуемой литературы

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Агафонова М. Е., Фитнес как технология физического совершенствования. Семинар-презентация Информационно-аналитические материалы. . – Минск 19.05.2023.
2. Гурман К.Н. «TRX – многофункциональные петли для работы с собственным весом»/К.Н. Гурман – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2022. – 32 с.: ил.
3. Толочко, Е. Н. Т 52 Теория и методика обучения спортивным и прикладным способам плавания: методические рекомендации / Е. Н. Толочко. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 64 с.
4. Малышева, Н. Л. Оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие / Н. Л. Малышева, С. С. Огородников. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2020. – 119 с.

Дополнительная литература

1. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазько. – Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.
2. Бумарскова, Н.Н. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». – Москва : МГСУ, 2012. – 92 с.
3. Витун, Е.В.Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2017 – 110 с.
4. Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Т.И. Акимова, Н.С. Бакурадзе. Функциональный тренинг в процессе физического воспитания студентов: методические рекомендации / Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Т.И. Акимова, Н.С. Бакурадзе. Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2016. – 36 с.
5. 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.
6. Епифанов В. А. Миофасциальный релиз : эффективные методики растяжения мышц и фасций для предупреждения травм и избавления от хронических болей / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. — Москва : Эксмо, 2021. — 416 с. : ил. — (Медицинский атлас. Практические пособия по биомеханике).

7. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань., В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе ; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2021. – 112 с. ISBN 978-5-7410-2545-1
8. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие / Т. Н. Шутова [и др.]. – М. : Мин. фил. Рос. экон. ун-та, 2017. – 132 с.
9. Т.И. Сергина, Н.П. Тагирова, И.В. Воробьева Функциональная тренировка с весом собственного тела: учебно-методическое пособие. – Казань: КФУ, 2023. – 91с.
10. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие / Т. Н. Шутова [и др.] ; Рос. экон. ун-т. – М. : РЭУ, 2017. – 131 с.

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

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 форме контроля знаний по дисциплине.

5.2.3. Требования к выполнению самостоятельной работы студентов

Разделы. Темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
8 семестр			
Раздел 1. Основы современного фитнеса	**2**		
Тема 1.2 Современные виды фитнеса	**2**		
1.2.2 1.Основные формы фитнеса. 2.Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом.	2	Составить конспект	Опрос
Раздел 2. Оздоровительная программа силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)	**4**		
Тема 2.1Общие основы оздоровительной системы силовой направленности Особенности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)	**2**		
2.1.1 1.Общая характеристика системы «TRX». 2.Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «TRX». 3.Принципы выполнения упражнений по оздоровительной программе «TRX». 4.Меры безопасности на занятиях.	2	Составить конспект	Опрос
Тема 2.3 Методика проведения занятий по оздоровительной системе «TRX»	**2**		
2.3.2 1.Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по TRX. 2. Регулирование физической нагрузки на занятиях.	2	Составить план-конспект	Защита плана-конспекта
Раздел 3. Оздоровительная программа силовой направленности BOSU (Both Side Use)	**14**		Практическое выполнение
Тема 3.1. Общие основы оздоровительной системы силовой направленности BOSU (Both Side Use)	**4**		
3.1.1	4	Реферат	Защита реферата

1.Общая характеристика системы «BOSU». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «BOSU». 2.Принципы выполнения упражнений по оздоровительной программе «BOSU». 3.Техника безопасности на занятиях.			
Тема 3.2 Содержание и структура занятия по оздоровительной программе «BOSU «(Both Side Use)	**4**		
3.2.1 1.Базовые упражнения системы «BOSU». 2. Особенности техники выполнения базовых упражнений системы «BOSU. 3. Регулирование физической нагрузки на занятиях.	4	Подготовить комплекс упражнений	Практическое выполнение
Тема 3.3 Методика проведения занятий по оздоровительной программе «BOSU» (Both Side Use)	**6**		
3.3.1 Методические основы организации и проведения оздоровительной тренировки по BOSU.	6	Реферат	Защита реферата
Раздел 4. Миофасциальный релиз	**20**		
Тема 4.1 Основы миофасциального релиза	**2**		
4.1.1 1.Цель, задачи и принципы организации занятий миофасциальным релизом. 2.Оборудование для занятий миофасциальным релизом. 3.Меры безопасности на занятиях.	2	Презентация	Защита презентации
Тема 4.2 Основные средства миофасциального релиза	**12**		
4.2.1 Миофасциальный массаж с использованием роллов.	6	Презентация	Защита презентации
4.2.2 Миофасциальный массаж с использованием и теннисных (массажных) мячей.	6	Презентация	Защита презентации
Тема 4.3 Методика проведения миофасциального релиза	**6**		
4.3.1 1.Подбор средств миофасциального релиза. 2.Составление плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу.	6	Составить план-конспект	Защита плана-конспекта

5.2.4. Примерный перечень компьютерных программ

1. Компьютерная презентация №1. Основы современного фитнеса.
2. Компьютерная презентация №2. Основы TPX.
3.Компьютерная презентация №3. Общая характеристика оздоровительной системы «BOSU».
4. Компьютерная презентация №5 «Функциональный тренинг».
5. Видеофильм №1. Комплекс упражнений с использованием TPX-петель.
4. Видеофильм №2. Комплекс упражнений с использованием платформы BOSU.
5. Видеофильм №3. Миофасциальный релиз.
6. Видеофильм №4. Функциональный тренинг.

5.2.5. Перечень необходимого оборудования, наглядных пособий

1. Плакаты, на которых показаны комплексы упражнений с использованием TRX-петель, платформы BOSU, фитнес-ролла и фитнес-мячей.
2. Видеофильмы о технике выполнения упражнений фитнес-программ.
3. Презентации по разделам и темам программы.

5.2.6. Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности

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

- выполнение упражнений;
- конспект;
- проведение занятий;
- план-конспект занятия;
- презентация;
- составление комплексов упражнений;
- тесты;
- решение практико-ориентированных задач;
- реферат;
- зачет;
- практическое выполнение;
- контрольное практическое выполнение;
- доклад

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-
http://medsport.by Сайт **ГУ «Республиканский научно-практический центр спорта» Республики Беларусь**
kulturyi.html Сайт кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры БЕЛМАПО
http://www.sportal.by Спортивный портал
https://abff.by/ Белорусская Федерация футбола
https://mini.football.by/ Белорусская Федерация мини-футбола (футзала)
http://bvf.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 современныых 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

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 2
018 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 организовывают 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 лицо, 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 нарушении 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 встречают 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 избегать 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 избегать 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 избегать 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 фитнесе

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. Эго означает означает рост спортивных результатов, изменение физических качеств, функциональных возможностей, показателей технической и психологической поготовленности. А изменение управляющих воздействий рассматривется как изменение тенировочных 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 степ-ступеньки.

Аквафитнес – фитнес в воде: аквaджогинг, плавание, аквааэробика различных видов, игры, упражнения с использованием малого оборудования (аквадиски, аквагантели, аквaласты, аквaманжеты, нудлы, аквaперчатки, 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 занимающимися внимания, 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. Используется различные рода приспособления и снаряды. Наиболее перспективное направление — выполнение упражнений без обуви на специальном упругой подстилки (35Х35) и высотой 5 см.

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

Аллегро-Пилатес — программы по системе Платеса (см »Пилатес»)с использованием специальных тренажеров: «Реформер», «Трапеция», «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 удается 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 приенением 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 надувшую резиновую полусферу на подставке.

Быстро сокращающиеся мышечные волокона — 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 главном 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 телом; режим питания; душевное и эмоциональное развитие.

Велоаэробика, Индо-сайклинг, Сайклинг, Спининг, 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 приходиться 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. Съемный металлический или пластиковый диск, применяемый оздоровительной тренировки для изменения веса гантели.

Диск штанги. Съемный 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 Sentao) — 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 Traning). Высокоинтенсивные занятия с чередованием кардионагрузок различной интенсивности, а также комплексные тренировки с чередование 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. Капоэйра 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» (XO-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 Atletic) - рок с чередованием силовой и аэробной нагрузки на нестабильной платформе (Core).

Кранч (Crunch) - упражнения для брюшного пресса.

Кроссфит (CrossFit) — разновидность фитнеса разработанная Грегом 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 аммортзатор (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, развивающия 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 Коре (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 сто лет назад (автор Джозеф Убертус Пилатес, 1800 – 1968). Это система оздоровления, с помощью которой совершенствуется не только тело с помощью развития физически 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 "**рэп**" — 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 мышцы — 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 различны 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 (Tae-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.

TPX (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 элемнтов 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 энргии 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.

В настоящее время термины, используемые в фитнесе, обогатились рядом иностранных слов. С начала формирования терминосистемы (thermal system) фитнеса строилась на гимнастикой 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 Глассманом 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»); exercise mat — 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 чужеязычных 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 muscleи т.д), встречаются также французские слова (medicine, tournament, distance, hour, flexible, movement, machineи 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***, колоны*** — 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/