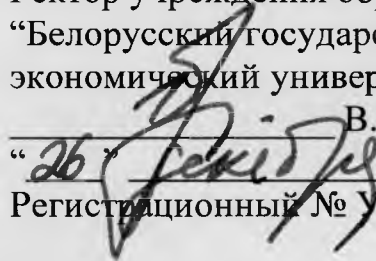


Учреждение образования “Белорусский государственный экономический университет”

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования
“Белорусский государственный
экономический университет”


В.Н.Шимов
“26” сентября 2018 г.
Регистрационный № УД 3623-18 /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для спортивной специализации «Оздоровительная аэробика»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для направления образования 25 «Экономика»;
для специальностей 1-23 01 02 «Лингвистическое обеспечение межкультурных
коммуникаций (по направлениям)», 1-23 01 04 «Психология»,
1-23 01 05 «Социология», 1-23 01 06 «Политология (по направлениям)»,
1-24 01 02 «Правоведение» , 1-26 01 01 «Государственное управление»,
1-26 02 01 «Бизнес-администрирование», 1-26 02 02 «Менеджмент (по
направлениям)», 1-26 02 03 «Маркетинг», 1-26 02 05 «Логистика»,
1-26 02 06 «Рекламная деятельность», 1-31 03 06 «Экономическая кибернетика
(по направлениям)»

Учебная программа составлена на основе типовой программы «Физическая культура» для учреждений высшего образования, утвержденной 27.06.2017 г. регистрационный № ТД-СГ.025/ тип.

СОСТАВИТЕЛЬ:

К.В. Дорофеев, старший преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 3 от 06.11.2018 г.)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 2 от 19.12.2018).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения - будущего нашей страны в современных экономических и экологических условиях становится первостепенной. Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи, использование во всем объеме средств физической культуры с целью оздоровления и формирования здорового образа жизни, является приоритетным направлением деятельности государственных и общественных организаций Республики Беларусь.

Учебная программа по специализации «Оздоровительная аэробика» предусматривает освоение студентами теоретического и практического разделов, основу которых составляет система специальных знаний, умений и навыков, направленных на развитие жизненно важных и прикладных психофизических качеств, профилактику заболеваний, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом общеобразовательной школы, а также отражает основные положения Комплексной базовой учебной программы для высших учебных заведений Республики Беларусь.

Основной **целью** данной учебной программы является формирование у студентов знаний по основам теории, методики и навыков по организации физического воспитания и спортивных соревнований.

Основными **задачами** изучения учебной дисциплины являются:

- привить студентам понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями (аэробикой);

- овладения студентами знаний, умений и навыков выполнения техники базовых элементов аэробики и современных танцев; основ музыкальной грамоты и хореографии, формирование организационно-методических умений и навыков при подборе и проведении комплексов оздоровительной аэробики, с учётом физического развития и уровня подготовленности занимающихся.

- сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, повышение функциональных возможностей организма, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности.

В ходе изучения учебной дисциплины студенты должны:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;

- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;

уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- владеть средствами специальной физической подготовки.

В числе эффективных педагогических методик и технологий преподавания учебной дисциплины, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить **умение:**

- выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения, осваиваются необходимые технико-тактические навыки;
- организации и судейства соревнований.

Учет успеваемости ведется на практических занятиях в форме приема практических нормативов, так и в форме зачетов установленных учебным планом.

Аудиторная работа со студентами предполагает проведение практических занятий.

Всего часов по учебной дисциплине - 280, из них: практических занятий 280 часов: 1 курс – 140 часов, 2 курс – 140 часов. Распределение часов по физической культуре предусмотрено в объеме *не менее четырех* часов в неделю.

Формы текущей аттестации – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

Тема: Физическая культура в высших учебных заведениях, меры безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема: Основы здорового образа жизни.

Тема: Основы физической подготовки и самостоятельных занятий, меры безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема: Социальные проблемы здоровья.

Понятие "здоровье". Факторы здоровья. Профилактика наиболее распространенных заболеваний. Социальные проблемы здоровья. Определение "здоровье". Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, культура, мотивация, обратные связи, обучение "здоровью" и др. Профилактика наиболее распространенных заболеваний (простудных, миопии, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др.) средствами физической культуры.

Тема: История возникновения аэробики. Современные тенденции развития аэробики.

Возникновение и этапы становления мировых школ танца. Первые школы аэробики. Их родоначальники. Создание школ в России, Украине, Беларуси и их развитие в настоящее время. Создание профессиональных клубов. Современные направления фитнес аэробики. Участие в международных семинарах, соревнованиях (Чемпионат Мира, Европы).

Тема: Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания.

Определение аэробики. Построение и структура урока аэробики. Физиологические преимущества разминки. Основы биохимии скелетных мышц.

Тема: Стретчинг, Флекс (flex)

Основа тренировки (техника и методика проведения занятий). Цели и задачи занятий по методике флекс, стретчинг. Механизмы растягивания, способы и методы сохранения полученных результатов. Статические и динамические упражнения для улучшения осанки и подвижности суставов.

Тема: Врачебно-педагогический контроль.

Врачебный контроль, осуществляемый врачом с целью определения функционального состояния и физического развития студентов.

Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием студентов в процессе учебы в вузе. Гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительно аэробикой.

Объективные и субъективные показатели подготовленности на занятиях аэробикой. Врачебно-педагогические наблюдения. Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья. Питание занимающихся. Основы здорового образа жизни.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки) и без предметов. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения на растягивание, расслабление, с изменением исходного положения, в сочетании с активными и пассивными движениями. Упражнения в парах.

2. Гимнастика. Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении. Выполнение строевых команд. Дыхательная гимнастика. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Релаксационная гимнастика. Особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

3. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с предметами, различными способами передвижений и изменением направления движения. Подвижные игры, способствующие решению поставленных в уроке задач развития двигательных способностей занимающихся.

4. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гантелями, дисками от штанги. Упражнения на тренажерах.

5. Легкая атлетика. Ходьба на различные дистанции с изменением времени их прохождения. Бег в медленном и среднем темпах, чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, "захлестыванием" голени, с махом прямых ног вперед, чередующийся подскоками с изменением направления движения, семенящий бег. бег на длинные дистанции, кросс, прыжковые упражнения.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Техника базовых движений в аэробике. *Низкоударные движения (Aerobics)* - без отрыва ног от пола. Базовые шаги классической аэробики. 1. Разновидности приставных шагов вправо, влево, вперед, назад. 2. Попеременные скрестные шаги вправо, влево, диагонали «Виноградная лоза». 3. Разновидности выпадов (вправо, влево, назад), подъема колена (вперед, в стороны), ходьба на месте, джазовых вариаций.

Высокоударные движения (High energy) - с отрывом двух ног от пола. 1. Бег и его разновидности: с высоким подниманием бедер, захлесты голени назад, выносом прямой ноги вперед и т.д. 2. Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки ноги врозь, ноги вместе. 3. Махи: согнутой ногой, прямой ногой вперед, в сторону.

Степ-аэробика (Step) - современная тренировка, в основе которой лежит нашагивание на специальную платформу различными способами.

Тайбо (Tia-bo) - аэробный класс с использованием техники базовых приемов. Ударов ногами и руками.

Йога-аэробика – сочетает статические и динамические асаны, дыхательные упражнения и концентрацию внимания на работе мышц и деятельности внутренних органов.

КИК-аэробика (кардио-интенсивность-кондиция), которая позволяет тренировать и совершенствовать общую и силовую выносливость, силу и гибкость мышц, ловкость и координацию. Каждое из них подразделяется на два уровня: basic (базовый) и cardio (для подготовленных).

КИК-СВ (*кик - силовая выносливость*) - специальный формат с использованием прыжков со скакалкой и силовых упражнений.

2. Основы соединения базовых связок в аэробике. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

3. Силовой фитнес. Упражнения с использованием оборудования (гантели, бодибары, степ-платформа и др.) и без оборудования. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, груди, спины, ног и рук.

4. Стретчинг, Флекс (Flex). Комплекс упражнений, предназначенный для развития гибкости, эластичности мышц и подвижности суставов.

2-й год обучения:

1. Совершенствование базовых элементов аэробики. Совершенствование техники базовых шагов. Техники движения руками. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).

2. Танцевальные связки, композиции и движения базовой аэробики. Соединение связок в композиции из базовых элементов.

3. Танцевальная аэробика. Тренировки проводятся под музыкальное сопровождение, соответствующее стилю танца:

Латина (Latina) - соединяет элементы многих танцев – самбы, сальсы, меренги, мамбы, румбы. Основной особенностью является непрерывная работа бедрами и пружинящий шаг.

Фанк (Funk aerobics) - это выполнение танцевальных упражнений в последовательном и непрерывном темпе умеренной интенсивности. Этот вид занятий предлагает свободную пластику рук, а также определенные волнообразные движения корпусом.

Джаз (Jazz aerobics) – аэробика на основе джазового танца. эта разновидность аэробики включает три части комплекса: партерная, основная и заключительная.

Рок-н-ролл (Rock-n-Roll aerobics) основы движения этого вида аэробики является рок-н-рольный шаг. Основные движение представляют собой прыжки, перемещения, бег, повороты.

4. Функциональный тренинг:

Базовый функциональный тренинг – функциональная тренировка с собственным весом без какого-либо дополнительного оборудования.

TRX тренировка – функциональная тренировка с собственным весом с использованием специального тренажера TRX (тренировочные петли).

Core – функциональная тренировка с собственным весом на специальной неустойчивой платформе. Укрепляет мышечный корсет, способствует развитию вестибулярного аппарата организма.

Bosu – функциональная тренировка с собственным весом с использованием специальной платформы в виде полусферы. Способствует развитию координационных способностей, укрепляет мышечный корсет.

CrossFit – функциональная тренировка с собственным весом или с отягощениями. Характеризуется высокой интенсивностью и быстрой сменой функциональных упражнений. Включает элементы практически всех видов спорта

– легкая атлетика, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг, гребля, спортивная гимнастика и т.д.

IV. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются студентами в начале и в конце учебного года.

Студенты, пропустившие учебные занятия и не прошедшие необходимую подготовку, к тестированию допускаются только после соответствующей тренировки. В случаях пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок, сдают зачет только по теоретическому и методическому разделам программы.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физического воспитания могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачетных требований по остальным разделам программы.

Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ И УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Методические занятия

Методика проведения комплекса общеразвивающих упражнений. Анализ техники общеразвивающих упражнений (ОРУ). Принципы построения комплекса ОРУ. Организационно-методические указания. Обучение группам упражнений преимущественного воздействия на мышцы рук, туловища, ног, дыхательным и релаксационным. Возможные ошибки занимающихся и студента, проводящего комплекс ОРУ и методы их устранения.

Методика проведения комплекса базовых аэробных упражнений. Анализ техники. Принципы построения комплекса. Организационно-методические указания. Возможные ошибки.

2-й год обучения:

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Диагностика и самодиагностика состояния здоровья. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма.

Методика формирования навыков судейства соревнований. Виды соревнований, проводимых в условиях учебного заведения, их цели и задачи. Подготовка мест проведения соревнований. Состав судейской коллегии. Техни-

ческое оснащение судейства. Методика работы судейских бригад, подведение итогов соревнований. Организация и проведение соревнований при приеме контрольных нормативов.

Учебная практика

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений и строевых упражнений. Построение группы. Перестроение. Показ и проведение упражнений, направленных на подготовку занимающихся к выполнению основной части урока и развитие физических качеств.

Проведение комплекса аэробных, силовых упражнений, стретчинг. Разработка, показ и проведение комплекса с группой. Определение и исправление общих и индивидуальных ошибок.

2-й год обучения:

Проведение комплекса базовых аэробных упражнений Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений. Определение и исправление общих и индивидуальных ошибок.

Проведение комплекса танцевальной аэробики. Разработка, показ и проведение танцевальных связок с группой. Определение и исправление общих и индивидуальных ошибок.

VI. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФИТНЕСС АЭРОБИКЕ

Участие в спортивных соревнованиях по разным направлениям фитнес аэробики. Правила соревнований. Организация судейства.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» для спортивной специализации оздоровительной аэробике»
ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-2 курсов**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний	
		Лекции	Практические занятия		Семинарские занятия	Лабораторные занятия			Иное
			1 курс	2 курс					
1	Тематические беседы		10	10			[1,2,3,5]	зачет	
2	Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)		60	44			[1,7]	Контрольные нормативы уровня физической подготовленности	
3	Специальная физическая подготовка		50	66			[6,7,6д,]	Контрольные нормативы специальные	
4	Прием контрольных нормативов		8	8			[8, 1д]	Контрольные нормативы уровня физической подготовленности	
5	Методические занятия и учебная практика		8	8			[5д]		
6	Соревнования по фитнес аэробике		4	4					
	ИТОГО:		140	140					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов

1. Требования к осуществлению диагностики:

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценивание результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2. Шкалы оценок. Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3. Критерии оценок. Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности). Критерии успеваемости:

- организационный - это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- общеобразовательный - усвоение студентом физкультурных знаний;
- методический - оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- практический - оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики.

4. Диагностический инструментарий. Для диагностики сформированное компетенций используются следующие основные средства: критериально-

ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год. Итоговой формой контроля является зачет.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

В таблице представлены нормативные оценки по общей и специальной физической и технической подготовленности для учебно-тренировочных групп.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений (17-18 лет)**

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мужчины											
1	Бег 30 м, с	5,5 и >	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и <
2	Бег 3000 м, с	1021 и >	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и >
3	Прыжки в длину с места, см	190 и <	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и >
4	Наклон вперед, см	-3 и <	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и >
5	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и <	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и >
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и <	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и >
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и <	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и >
8	Челночный бег 4x9 м, с	11,8 и >	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и <
Женщины											
1	Бег 30 м, с	6,3 и >	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и <
2	Бег 1500 м, с	511 и >	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и <
3	Наклон вперед, см	4 и <	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и >
4	Прыжки в длину с места, см	150 и <	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и >
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и <	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и >
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и <	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и >
7	Челночный бег 4x9 м, с	12,7 и >	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и <

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

Тест на мышечную выносливость верхнего плечевого пояса

Отжимания («пуш-ап»)

Предлагаемый тест позволяет оценить выносливость и силу таких мышц, как трицепс, передние пучки дельтовидной мышцы и большая грудная мышца. Исходное положение при выполнении отжиманий "различно" для мужчин и женщин. Мужчины выполняют тест в стандартном исходном положении с опорой на носки и ладони

Для женщин используется исходное положение с опорой на колени. В целом процедура выполнения теста одинакова для мужчин и женщин.

1. Студент должен принять правильное исходное положение с выпрямленным туловищем, ладони располагаются на ширине плеч.

2. За время выполнения теста необходимо добиваться от студента сохранения туловища прямым. При сгибании рук грудь приближается к полу на расстояние приблизительно 7-8 см. Специалист, проводящий тестирование, должен следить за правильностью выполнения упражнения.

3. Результатом теста является максимальное количество выполненных отжиманий. Соответствие результата нормам оценивается по таблицам.

Тест на выносливость мышц живота («Сит-ап»)

Для проведения этого теста необходимы секундомер и мат. Упражнение, лежащее в основе теста, выполняется несколько иначе, чем в обычных занятиях. При его выполнении должны соблюдаться следующие требования:

1. Исходное положение — лежа на спине лицом вверх, колени согнуты под углом — 90° , пятки на расстоянии приблизительно 46 см от ягодиц, ладони на уровне ушей.

2. С целью предотвращения дискомфорта и травм в области шеи испытуемый должен постараться не напрягать ее во время выполнения упражнения и сохранять ягодицы прижатыми к полу.

3. Проводящий тестирование специалист должен плотно прижать к полу стопы испытуемого.

4. При выполнении теста испытуемый должен касаться пола плечами, не обязательно головой. Результатом теста является количество повторений упражнения, выполненное в течение минуты.

Тестирование уровня гибкости

Гибкость определяется как амплитуда движений в различных суставах тела. Часто она связывается только с эластичностью мышц, которая в действительности может лишь влиять на амплитуду движений путем ее ограничения за счет жесткости мышц и сухожилий, окружающих сустав. Гибкость взаимосвязана также с эластичностью связок, соединяющих кости в каком-либо из суставов.

Гибкость очень важна как для нормального состояния здоровья, так и для хорошего уровня физической подготовленности. Низкий уровень гибкости увеличивает риск травматизма, как для суставов, так и для мышц. Наиболее частый пример — это сниженная подвижность в поясничной области, что является причиной болей и травм в этой области. По сравнению с тестированием силовых качеств, для оценки уровня гибкости не существует единого универсального теста. Подвижность в каждом суставе должна оцениваться отдельно на основе специально разработанных тестов. В персональном тренинге нет большой необходимости оценивать подвижность в каждом суставе — достаточно ограничиться тестами для плечевых, тазобедренных суставов и позвоночника.

Оценка подвижности плечевых суставов. Основной целью теста для оценки подвижности плечевого сустава является измерение возможной амплитуды движений в этом суставе. Тестирование подвижности левого плечевого сустава осуществляется в положении, сидя или стоя, локоть согнутой правой руки вертикально вниз. Согнув левую руку локтем вниз и направляя кисть вверх, ладонь опустить на спину между лопатками пальцами вниз. Согнув левую руку локтем вниз и направляя кисть вверх испытуемый должен постараться коснуться пальцев правой руки. Степень подвижности в плечевом суставе оценивается по таблице. То же самое необходимо проделать, поменяв положение рук.

Плохая подвижность в области плечевых суставов отрицательно сказывается на осанке. Если приводящие мышцы плеча чрезмерно жесткие, как правило возникает сутулость, или «округлая спина».

Подвижность плечевых суставов

<i>Уровень гибкости</i>	<i>Характеристика</i>	<i>Оценка в баллах</i>
Хороший	Пальцы соприкасаются	2
Средний	Пальцы не соприкасаются, но расстояние между ними менее 5 см.	1
Плохой	Пальцы не соприкасаются, но расстояние между ними более 5 см.	0

Оценка подвижности плечевых суставов

<i>Сумма оценок подвижности правого и левого плечевых суставов</i>	<i>%</i>
4	100
3	75
2	50
1	25
0	0

Оценка подвижности позвоночника

Тест на подвижность позвоночника заключается в оценке степени его разгибания в поясничном отделе. При недостаточной подвижности в поясничном отделе позвоночника существенно возрастает риск возникновения пояснично-болевого синдрома и травм в этой области. Тест проводится в положении лежа лицом вниз на выпрямленные руки. В этом положении тестируемый должен расслабить мышцы поясничной области и постараться коснуться пола в области тазобедренных суставов. При проведении теста с целью избежание травматизма необходимо избегать любой степени форсирования для нужных результатов. Тестирование заканчивается, если тазобедренные суставы начинают отрываться от пола. При этом необходимо отметить область позвоночника, в которой происходит сгибание при выполнении теста. Результаты теста оцениваются по таблице.

Подвижность позвоночника (разгибание)

<i>Уровень гибкости</i>	<i>Характеристика</i>	<i>Оценка в баллах</i>	<i>Оценка в процентах</i>
Хороший	Бедра плотно прилегают к полу, руки полностью выпрямлены	2	100
Средний	Бедра отрываются от пола меньше чем на 5 см.	1	50
Плохой	Бедра отрываются от пола больше чем на 5 см.	0	0

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Физическая культура: курс лекций для студентов 1 курса/ под общ. ред. В.Ф. Свитина, С.Б. Репкина. – Минск: БГЭУ, 2011. – 54 с.
2. Свитин, В.Ф. Физическая культура: курс лекций для студентов 2-го курса / под ред. В.Ф. Свитина, С.Б. Репкина. – Минск: БГЭУ, 2012. – 119 с.
3. Горцев, Г. Аэробика, фитнес, шейпинг / Горцев Г. – Москва, 2003 г.
4. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Е.А. Бессмертная, Е.В. Аксютич, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. – Минск, 2015. - 79 с.
5. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. - М., 2009. - 448 с.
6. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – Москва: Коммерческие технологии, 2001 г. – 316 с.

7. Мякинченко, Е.Б. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

8. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. – Гродно, 2002. - 72 с.

Дополнительная:

1. Коледа, В.А. Тесты по физической культуре : пособие для студентов БГУ / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. - Минск: БГУ, 2012. - 111 с.

2. Белый, П. Тай-бо, Ки-бо, Каратебика. Боевой фитнес для женщин / П. Белый, Т. Швед. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 192с.

3. Журавина, М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 444с.

4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М., 2001.

5. Лисицкая, Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.

6. Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И. Б. Одинцова. – М.: Эксимо, 2003. – 160 с.

Протокол согласования учебной программы

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Организация спортивного и оздоровительного туризма	Физической культуры и экономики спорта	<i>Рекомендуем</i> <i>Иван</i> <i>Васильев Д.О.</i>	Рекомендовать к утверждению протокол № <u>3</u> от <u>06.11.2018</u> г.