

**ТЕМАТИКА И ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ
ЗАНЯТИЯМ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕХНОЛОГИЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»**

Тематика практических занятий	Основные вопросы
1	2
<p>Тема 4. Программирование индивидуальных оздоровительных тренировок аэробной направленности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аэробная выносливость. Факторы, определяющие проявление аэробной выносливости. 2. Воздействие нагрузок аэробной направленности на функции и системы организма. Критерии оздоровительной ценности аэробных упражнений. 3. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробной выносливости. 4. Задачи занятий аэробной направленности. Методы воспитания аэробной выносливости: непрерывно-равномерный, непрерывно-вариативный, интервальный, круговой тренировки. 5. Основные параметры нагрузки занятий аэробной направленности: продолжительность, интенсивность. 6. Динамика увеличения нагрузок в цикле занятий аэробной направленности. 7. Разработка индивидуальной программы занятий аэробной направленности
<p>Тема 5. Программирование индивидуальных оздоровительных тренировок силовой направленности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виды силовых способностей: максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности. 2. Факторы, от которых зависит проявление силовых способностей. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, изометрический. 3. Воздействие нагрузок силовой направленности на функции и системы организма. 4. Компоненты тренировочных программ для повышения силовых способностей. 5. Задачи занятий силовой направленности: обучение технике выполнения силовых упражнений, наращивание мышечной массы, повышение максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей. 6. Классификация силовых упражнений. 7. Определение величины отягощения, количества повторений, подходов, интервалов отдыха между повторениями и подходами. 8. Разработка индивидуальной программы занятий с отягощениями

1	2
Тема 6. Программирование индивидуальных оздоровительных тренировок комплексной направленности	<p>1. Сочетание нагрузок аэробной и силовой направленности в одном занятии и цикле занятий оздоровительным фитнесом.</p> <p>2. Требования к составлению программ комплексной направленности.</p> <p>3. Разработка индивидуальной программы занятий комплексной направленности</p>
Тема 7. Программирование групповых оздоровительных тренировок избирательной и комплексной направленности	<p>1. Структура программы групповых оздоровительных занятий избирательной и комплексной направленности: титульный лист, пояснительная записка, тематический план, содержание разделов и тем, информационно-методическая часть.</p> <p>2. Рекомендации по проведению подготовительной, основной и заключительной частей занятия.</p> <p>3. Основные способы дозирования нагрузки: повышение и (или) уменьшение объема и интенсивности выполняемых упражнений в процессе групповых занятий избирательной и комплексной направленности.</p> <p>4. План прогрессирования и рекомендации по соблюдению мер безопасности на занятиях</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с. : ил., табл. – Библиогр.: с. 413–423.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 392 с. : ил., табл. – Библиогр.: с. 379-391
4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2019. – 184 с.
6. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; отв. за вып. Н. Н. Батаев. – Минск : [б. и.], 2008. – 49 с.

7. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Науковий світ, 2008. – 197 с.
8. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
9. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
10. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.
11. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика : учеб.-метод. пособие / В. П. Липовка [и др.] ; под ред. В. П. Липовка. – СПб. : Политехн. ун-т, 2014. – 87 с.
12. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.
13. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.