**Календарно-тематический план.**

**Медико-гигиенические основы занятий фитнесом**

**74 часа (34/40)**

**Литература:**

**1.**Третьякова, Н. В. Медико-реабилитационное и гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса [Электронный ресурс]: учебное пособие: , часть 1/ Н. В. Третьякова, Е. В. Кетриш. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2018. – 191 с.

2.Сапожникова, О. В. Фитнес : [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Урал. ун-т, 2015. – 144 с.

3. Сатосов, Н.Л. Оздоровительный фитнес в физическом воспитании: [Электронный ресурс]: учеб. Пособие/ Н.Л. Сатосов, Е.А. Дудникова /Сыктывкар: СГУ имени П.Сорокина, 2017 – 64 с.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\ п** | **Темы** | **Распределение часов** | **Всего часов** | **Дата проведения** |
| **лек** | **Пр.**  |
| **Тема 1. Основы охраны здоровья** | ***6*** | ***8*** | ***14*** |  |
| 1-2 | Понятие об основных составляющих здоровья | 2 | - | 2 |  |
| 3-4 | **Практическая работа 1.** Составление структуры индивидуального уровня здоровья |  | 2 | 2 |  |
| 5-6 | Критерии и методы оценки уровня здоровья | 2 |  | 2 |  |
| 7-8 | **Практическая работа 2.**Комплексная оценка уровня здоровья |  | 2 | 2 |  |
| 9 | Концепции факторов риска | 1 |  | 1 |  |
| 10-11 | **Практическая работа 3.** Выявление влияния факторов риска на уровень здоровья |  | 2 | 2 |  |
| 12 | Психология здоровья. Мотивация. | 1 |  | 1 |  |
| 13-14 | **Практическая работа 4.** Определение уровня мотивации на ЗОЖ |  | 2 | 2 |  |
| **Тема 2. Гигиенические основы построения тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных организациях** | ***6*** | ***14*** | ***20*** |  |
| 15 | Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным комплексам | 1 | - | 1 |  |
| 16-17 | **Практическая работа 5.** Санитарно-гигиеническая оценка спортивных помещений |  | 2 | 2 |  |
| 18 | Гигиенические аспекты закаливания | 1 |  | 1 |  |
| 19-20 | **Практическая работа 6.** Составление индивидуальной схемы закаливания |  | 2 | 2 |  |
| 21 | Гигиенические и фармакологические средства восстановления работоспособности занимающихся  | 1 |  | 1 |  |
| 22-23 | **Практическая работа 7.** Составление индивидуальной схемы восстановления (подбор восстановительных приемов и фармакологических средств) |  | 2 | 2 |  |
| 24-25 | Гигиенические основы питания | 2 |  | 2 |  |
| 26-27 | **Практическая работа 8.** Расчет дневной нормы калорий DCI (AMR) и составления суточного рациона питания  |  | 2 | 2 |  |
| 28-29 | **Практическая работа 9.** Гигиеническая оценка и анализ рациона питания |  | 2 | 2 |  |
| 30 | Гигиенические требования к построению тренировочных программ | 1 |  | 1 |  |
| 31-32 | **Практическая работа 10.** Изучение физиологической кривой занятия (решение ситуационных задач) |  |  | 2 |  |
| 33-34 | Переутомление и перетренированность. **Практическая работа 11.** Определение степени утомления занимающегося |  |  | 2 |  |
|  | **Окончание 1 семестра** |  |  |  |  |
| **Тема 3. Теоретические аспекты фитнеса** | ***6*** | ***4*** | ***10*** |  |
| 35-36 | Фитнес в концепции здоровья | 2 | - | 2 |  |
| 37-38 | Принципы фитнес тренинга | 2 |  | 2 |  |
| 39-40 | Возрастные особенности занимающихся | 2 |  | 2 |  |
| 41-42 | **Практическая работа 12.** Обсуждение особенностей занятий фитнесом в разных возрастных группах (семинар) |  | 2 | 2 |  |
| 43-44 | **Практическая работа 13.** Рассмотрение особенностей мужского и женского тренинга |  | 2 | 2 |  |
| **Тема 4. Физиологические и биохимические основы занятий фитнесом**  | ***6*** | ***2*** | ***8*** |  |
| 45 | .Функции и особенности мышечной системы спортсмена | 1 | - | 1 |  |
| 46 | Энергетика мышечной деятельности | 1 | - | 1 |  |
| 47-48 | **Практическая работа 14.** Определение суточных энергозатрат спортсмена |  | 2 | 2 |  |
| 49-50 | Контроль процесса дыхания  | 2 |  | 2 |  |
| 51-52 |  Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки | 2 |  | 2 |  |
| **Тема 5. Практические аспекты фитнеса** | ***8*** | ***12*** | ***20*** |  |
| 53-54 | Техника безопасности на занятиях  | 2 | *-* | *2* |  |
| 55-56 | **Практическая работа 15.** Разработка плана мероприятий по ТБ на занятиях |  | *2* | *2* |  |
| 57-58 | Одежда и обувь для фитнеса | 2 |  | *2* |  |
| 59-60 | Оценка состояния занимающихся.  | 2 |  | *2* |  |
| 61-62 | **Практическая работа 16.** Оценка физического развития методами соматоскопии и антропометрии |  | *2* | *2* |  |
| 63-64 | **Практическая работа 17.** Оценка физического развития путем проведения функциональных проб |  | *2* | *2* |  |
| 65 | Значение самоконтроля при занятиях фитнесом | 1 |  | *1* |  |
| 66-67 | **Практическая работа 18.** Анализ дневника самоконтроля |  | *2* | *2* |  |
| 68 | Критерии и методы фитнес тестирования | 1 |  | *1* |  |
| 69-70 | **Практическая работа 19.** Подбор упражнений для развития различных физических качеств |  | *2* | *2* |  |
| 71-72 | **Практическая работа 20.** Составление плана разминки и заминки  |  | *2* | *2* |  |
| ***Дифференцированный зачет*** |  |  | ***2*** |  |