Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

по дисциплине *«Аэробика»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*03.03.02 Физика*

(код и наименование направления подготовки)

*Медицинская физика*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2021

**1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Для освоения практического материала по дисциплине следует систематически посещать учебные занятия. При подготовки к учебному занятию, необходимо повторить пройденный материал. Базовые шаги, жесты, музыкальные квадраты, хореографические упражнения, упражнения на гибкость записать любой принятой формой. Инструкторскую практику подготовить в форме конспекта (осуществить запись) применяя терминологию. Необходимо пользоваться конспектом, литературой, рекомендованной преподавателем. Особое внимание обратить на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам.

При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

При выполнении хореографических и танцевальных упражнений необходимо следовать стилю выполнения (культура движения). Упражнения желательно выполнять под музыку, характер которой соответствует стилю выполнения (сочетание танцевальных упражнений с ритмом и темпом музыки). Средства - упражнения различного характера и темпа выполнения. *Упражнения на осанку и простую координацию движения:*ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разнотемповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета. *Базовые шаги:*классические шаги, прыжки, подскоки, повороты, передвижения; составление связок (16,32,64 счета).

Упражнения, направленные на воспитание физических качеств (рекомендации к их выполнению).

1. Отдельные стимулирующие упражнения силового характера, выполняемые непосредственно перед основными упражнениями обеспечивают тонизирующий эффект.

2. В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего:

- при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появления максимальных мышечных усилий;

- наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

-в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного веса; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;

- нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление выполняемых движений;

- чередовать прыжковые упражнения с силовыми упражнениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.

3. Величина внешнего отягощения, используемого для развития прыгучести не должна превышать 30 – 40% от индивидуального максимального отягощения.

4. В использовании ударного метода развития «взрывной» силы ног нужно выполнять прыжки в глубину (например, с возвышения высотой 30-70 см) с последую­щим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

5. В выполнении бега со старта с опорой на одну руку, выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.

6. Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облеченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера подтягиваться на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения меняя хваты:(одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90).

7. Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине, движение выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

8. Во время поднимания ног в висе на перекладине, движение выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

9. При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.

10. Во время выполнения упражнения, поднимания туловища из положения, лежа на спине, голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

11. В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.). Во время выполнения упражнения локти не расходятся в стороны, они должны отводиться назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох на разгибании - вдох.

12. Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре на скамейке держать тело ровно, спина прямая. Руки - упор на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполнить выдох, при разгибании – вдох.

**2 Рекомендации к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Выполняя самостоятельно физические упражнения необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

2. В процессе занятий необходимо наблюдать за состоянием своего организма, осуществлять самоконтроль, контролировать физическую подготовленность и соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует значительное разнообразие форм для проведения самостоятельных занятий. Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, производственная гимнастика включается в распорядок дня.

Заниматься рекомендуется от 2 до 7 раз в неделю по 40 до 60 минут (с учетом занятий физической культуры по расписанию). В процессе систематических занятий время тренировочного занятия может возрасти до 90 минут. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для самостоятельных занятий вторая половина дня, после основной еды через 2 часа. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после основного приема пищи. Желательно, тренировку закончить до 9 часов вечера. Основная направленность - укреплять здоровье, повышать общую работоспособность, улучшать функциональные возможности организма.

К методическим указаниям следует отнести следующие рекомендации:

- каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега (не длительного 3-5 минут);

- общеразвивающие упражнения воздействуют на все мышечные группы, желательно подбирать их в определенной последовательности по анатомо-физиологическому принципу (от меньшей мышечной группы к большей): для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки;

- после разминки выполняются упражнения целевой направленности, на мышечные группы, которые будут задействованы в работе на конкретном занятии.

В основной части занятия, выполняется работа видовой направленности, например: упражнения на гибкость «Умное тело», или бег на определенную дистанцию с конкретным скоростным режимом (по ЧСС). В заключительной части проводится медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление (восстановление) дыхания, на гибкость с целью расслабить и восстановить мышцы.

Для самостоятельной работы во внеурочное время, рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности.

**3 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

1.Бакурадзе Н.А. Функциональный тренинг в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / Т. А. Глазина [и др.]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ОГУ. - 2016. - 36 с- Загл. с тит. экрана.

2.Витун, В. Г., Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Г. Витун, Е. В. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.80 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2015. - 102 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1191-.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2001. - 448 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Изд-во ФиС, 1991. - 543 с.

Пахомова, С. В. Применение методики оздоровительной фитнес-йоги на занятиях по физической культуре студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] / Пахомова С. В., Бакурадзе Н. С. // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 30 янв-1 февр. 2013 г., Оренбург / М-во образования и науки РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ,2013. - . - С. 3322-332

5. Физическая культура студентов в вузе [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки / М. В. Малютина [и др.]; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. аграр. ун-т". - Оренбург: ОГАУ, 2016. - 84 с.; 4,88 печ. л. - Библиогр.: с. 81-82. - ISBN 978-5-88838-951-5.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов и преподавателей, высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8.

7.Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php.page=book&id=344707>

**4 Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями**

(для студентов основной и подготовительной групп)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | | | Объем: (мин.); км.; кол/раз |
| Мужчины 18 – 24 лет | | | |
| 1. | | Утренняя гимнастика (мин.) | 105-140 |
| 2. | | Оздоровительный бег (км.) или ходьба на лыжах (км.) | 15-17  22-24 |
| 3. | | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа | 70-85  120-140 |
| 4. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 140-160 |
| 5. | | Оздоровительный бег (км.) или ходьба на лыжах (км.) | 15-17  22-24 |
| 6. | | Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз) | 90-120 |
| 7. | | Ускоренная ходьба (км.) | 25-35 |
| Женщины 18 – 24 лет | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика (мин.) | | 105-140 |
| 2. | Оздоровительный бег (км.) / или ходьба на лыжах (км.) | | 12-14 / 16-18 |
| 3. | Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз) | | 350 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см. (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см.) | | 210-220  85-95 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | | 100-120 |
| 6. | Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами  (кол-во раз) | | 90-120 |
| 7. | Ускоренная ходьба (км.) | | 20-30 |

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.