**1. Учебно-методические рекомендации**

1.1 Методические рекомендации по преподаванию дисциплины ФОТ

Назначение учебной дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» предусматривает обратить особое внимание как преподавателя так и студентов при организации методических и практических занятий по ФОТ на современные педагогические, методические положения и рекомендации.

Современные общепедагогические базовые условия воспитания и развития личности (О.С.Газман,2005):

- гуманный стиль отношений между всеми участниками образовательного процесса;

- демократические принципы и стиль управления педагогическим процессом

- разумная дисциплина и создание условий защищенности каждого члена коллектива образовательного пространства;

- возможность проявления инициативы и творческого подхода студентов к организации учебно - тренировочного процесса

- постепенно заменить принципы авторитарной педагогики на принципы гуманистической педагогики

- создание условий для получения радости, удовольствия, проявления творческого потенциала от движений, базирующихся на игровых методах

- **диагносцирования** в соответствии с «Положением о врачебном контроле над лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (2005 -2006 г.г.).

Врачебный контроль по данному документу включает:

а) четкое распределение занимающихся на группы по данным медицинского и педагогического контроля

б) включение в учебно - тренировочный процесс всех видов врачебно- педагогического контроля – срочного (ОК0, поэтапного (ЭК) и текущего (ТК)

в) своевременная профилактика травм и заболеваний на основе рационального применения средств и методов ОФК

г) пропаганда ЗОЖ

д) воспитание мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом через современные специально-методические принципы

(по Л.Д.Глазыриной, Т.А. Лопатник, 2005): фасцинации, синкритичности, спортивно – творческой направленности.

При организации самостоятельных заданий и работ студентов при подготовке научных докладов, информационных сообщений, рефератов и статьей особое внимание обратить на создание современной базы научно- методических данных через анализ современной литературы за последние 5 лет через библиотечный, кафедральный фонд информационного материала с обязательным использованием научных трудов специалистов нашего вуза и интернет.

Лекционные и семинарские занятия проводить с активным участием студентов, используя активные методы деловых игр (лекция вдвоем, дискуссия, метод мозговой атаки, метод ситуации, метод «инциндента» методы имитационных заданий)

**Семинарское занятие №1**

**Тема: Становление и развитие ОФК в России и за рубежом.**

**Цель: Ознакомить студентов с предпосылками возникновения и развития нового направления ФК и спорта- оздоровительная физическая культура в нашей стране и за рубежом.**

Задачи:

# **1.** Ознакомиться с основными изменениями, произошедшими в мире в 20 веке и повлекшем за собой изменение образа жизни современного человека, послуживших причиной социально-обусловленных заболеваний.

1. Рассмотреть роль, место и тенденции развития ФК и спорта и нового направления ОФК в профилактике болезней цивилизации.

Необходимо самостоятельно подготовиться по следующим

направлениями:

1.Подготовить сообщение на предлагаемую тему,

2.Ознакомиться с теоретическим материалом раздела 1»Введение в специальность»

3.Ответить на предлагаемые вопросы.

4.Протестироваться по предлагаемым вопросам с целью самоконтроля и определения степени усвоения учебного материала.

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии по данной теме:

Болезни «цивилизации»,факторы, приводящие к их развитию, поведение человека в современного человека в современных условиях, особенности экологии, питание современного человека, роль ФК и спорта в современных условиях, оздоровительная физическая культура, фитнес-индустрия.

Подготовить рефераты и сообщение на темы:

1. Исторические вехи в развитии ОФК.
2. Социально-экономические особенности современного общества и их влияние на здоровье человека.
3. Экология и её влияние на здоровье человека.
4. Питание и пищевое поведение человека.
5. Роль культуры и сознания в формирования здорового поведения.
6. ОФК в современном мире.

Ответить на предлагаемые вопросы:

1. Назовите цели и задачи ФК и спорта.

2. Назовите основные задачи ОФК.

1. Дайте объяснение социальным переменам в обществе в 20 веке
2. Перечислите основные причины развития социально-обусловленных заболеваний.

5. Дайте характеристику основным направлениям развития ФК и спорта в РФ.

Тесты для самоконтроля:

1. Что явилось основной причиной развития эпидемии социально-обусловленных заболеваний в 20-21 веке

а) изобретение антибиотиков,

б) открытие гормонов для лечения

в) гиподинамия и нерациональное питание

2. Какие функции выполняет ФК и спорт в современном обществе:(вычеркни

неверный ответ):

а) воспитательную

б) просветительную

в) организация отдыха

г) улучшает здоровье населения

д) улучшает экологию планеты

3.Здоровье человека более чем на 50 % определяется:

а) наследственностью

б) образом жизни

в) экологией

**Семинарское занятие № 2**

**Тема: Квалификационная характеристика специалиста по физической культуре и спорту, специализации физкультурно-оздоровительные технологии.**

**Цель: Усвоение студентами содержания квалификационной характеристики специалиста по физической культуре и спорту, специализации ФОТ.**

Задачи:

1. Усвоение студентами содержания квалификационной характеристики специалиста по физической культуре и спорту, специализации ФОТ.

1. Рассмотреть обновленные требования к выпускнику по физической культуре и спорту с учетом многоуровневого вузовского образования

Необходимо самостоятельно подготовиться по следующим направлениям:

1.Подготовить сообщение на предлагаемую тему;

2.Ознакомиться с теоретическим материалом раздела 1, тема 2 «Квалификационная характеристика специалиста по физической культуре и спорту, специализации физкультурно-оздоровительные технологии;

3.Ответить на предлагаемые вопросы;

4.Протестироваться по предлагаемым вопросам с целью самоконтроля и определения степени усвоения учебного материала.

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии

по данной теме:

квалификационная характеристика, моноуровневая и многоуровневая система вузовского образования, бакалавр, магистр, специальность, специалист, сфера профессиональной деятельности, социально-культурные характеристики личности выпускника, противопоказания к профессиональной деятельности.

Подготовить рефераты и сообщения на темы:

1. Основные разделы квалификационной характеристики: требования, противопоказания, профессиональные и личностные качества специалиста.

2.Социально – культурные и профессиональные требования к выпускнику вуза физической культуры (специализация ФОТ).

3. Составить схему – таблицу: современная модель специалиста ФОТ.

Ответить на предлагаемые вопросы :

1.Чем объясняется переход вузовского образования с моноуровневого на многоуровневое?

2.Что является конечной целью выпускника физкультурного вуза и каковы главные задачи в профессиональной деятельности?

3.С чем должна быть неразрывно связана профессиональная деятельность выпускника с высшим физкультурным образованием?

4.Какими качествами должен овладеть выпускник физкультурного вуза, определяющим облик педагога.

5. Перечислите основные противопоказания к профессиональной деятельности в сфере физической культуры.

Тесты для самоконотроля:

1. Что предусматривает квалификационная характеристика?

-назначение специалиста в области ОФК;

-квалификационные требования, формы и общественно значимые виды деятельности;

-требования к аттестации выпускников вуза;

-ответственность за качество подготовки выпускников;

-авторитарный стиль управления социальной группой.

2. Чем вызван переход вузовского образования с моноуровневого на многоуровневое?

* необходимостью повышения уровня подготовки специалистов с высшим образованием;
* необходимость интеграции в общемировое образовательное пространство;
* уменьшить количество специалистов высшим образованием.

3. Какими качествами определяется облик педагога физкультурного вуза:

* должным уровнем просвещенности в социально-экономических и общекультурных вопросах;
* специальными знаниями о мировых тенденциях развитии ФК и спорта;
* должным уровнем общей физической подготовленности;
* не толерантным отношением к религиозным конфессиям.

**Семинарское занятие №3**

**Тема: Образовательное пространство оздоровительной физической культуры и физкультурно-оздоровительных технологий.**

**Цель: Рассмотреть и усвоить методический материал о деятельности специалиста в СОШ.**

Задачи:

1. Рассмотреть методический материал о видах деятельности специалистов ФОТ в различных учреждениях.
2. Рассмотреть систему повышения квалификации кадров в оздоровительной физической культуре.

Необходимо самостоятельно подготовиться по следующим направлениям:

1. Подготовить сообщение на предлагаемую тему.

2. Ознакомиться с теоретическим материалом раздела 1, тема 3 «Образовательное пространство оздоровительной физической культуры и физкультурно-оздоровительных технологий».

3.Ответить на предлагаемые вопросы.

4.Протестироваться по предлагаемым вопросам с целью самоконтроля и определения степени усвоения учебного материала.

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии

по данной теме:

Профессия, специальность, специализация, профессиональная деятельность выпускников вузов ФК, уровни творческой готовности выпускников вузов ФК, квалификация, дополнительное образование.

Подготовить рефераты и сообщения на темы:

1. Государственная подготовка специалистов по физической культуре и спорту.
2. Частная система подготовки специалистов по ФК и спорту.
3. Дополнительная профессиональная подготовка выпускников ФК.
4. Переподготовка специалистов в оздоровительной физической культуре.
5. Система повышения квалификации выпускников вузов ФК.

Ответить на предлагаемые вопросы:

* 1. Назовите социально- значимые виды деятельности выпускников физкультурных вузов?
  2. Какими признаками творческой готовности к работе с людьми должен владеть выпускник физкультурного вуза?
  3. Что по своей сути означает дополнительное образование?
  4. Выпускник, освоивший дополнительную профессиональную программу в каком случае получает диплом?
  5. Через какое количество лет необходимо проходить переподготовку?

Тесты для самоконтроля:

1. Одними из социально-значимых видов деятельности

выпускников физкультурных вузов, на основании новой квалификационной характеристики с учетом многоуровневой структуры образования являются:

* + Учитель;
  + преподаватель;
  + тренер;
  + методист;
  + инструктор.

2. Какими признаками определяется уровень творческой готовности к работе с людьми в сфере ФК и спорт:

- наличие эмоционально-позитивной мотивации, способности к пониманию профессионально-образовательной реальности;

- способности к принятию самостоятельных решений на основе предвидения результатов совместной с обучающимися деятельности;

- умение реализовать на практике принятые педагогические решения и достичь положительных результатов.

- умение отдавать приказы

3. Освоивший, дополнительную профессиональную образовательную программу в объеме 500 часов получает:

- диплом;

- свидетельство;

- удостоверение.

**Семинарское занятие № 4**

**Тема: Понятийный аппарат физической культуры и физкультурно-оздоровительных технологий.**

**Цель: Рассмотреть и усвоить со студентами характеристику основных терминов оздоровительной физической культуры и физкультурно-оздоровительных технологий.**

Задачи:

1. Рассмотреть характеристику основных терминов ОФК и ФОТ.

2. Проверить подготовленную картотеку: терминов и понятий «физической культуры и спорт», специалист физкультурно-оздоровительных технологий.

Необходимо самостоятельно подготовиться по следующим направлениям:

1. Подготовить сообщение на предлагаемую тему;

2.Ознакомиться с теоретическим материалом раздела 1, тема 4 «Понятийный аппарат физической культуры и физкультурно-оздоровительных технологий».

3.Ответить на предлагаемые вопросы;

4. Тестирование по предлагаемым вопросам с целью самоконтроля и определения степени усвоения учебного материала.

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии

по данной теме:

Теория физической культуры, теория физического воспитания, принципы физического воспитания, система физического воспитания, средства физического воспитания, формы организации занятий физическим упражнениями, тренажер, физические качества, физическая культура, оздоровительная физическая культура, средства оздоровительной физической культуры, физкультурно-оздоровительные технологии, фитнесс, аэрофитнесс, калланетик, стретчинг, шейпинг, атлетическая гимнастика, аэробика, аэробика базовая (оздоровительная), оздоровительные авторские программы.

Подготовить рефераты и сообщение на темы:

1. Современные представления занятий физической культурой и спортом.
2. Оздоровительная физическая культура в современном ритме жизни.
3. Оздоровительная авторская программа, для людей с различными заболеваниями:

- «Система 1000 движений Н.М. Амосова»;

- «Система оздоровления П. Брега»;

- «Система здоровья» - методика доктора М. Норбекова;

- Аутогенная тренировка Шульца;

- Физическая силовая тренировка по В.А. Смирнову;

- Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Ответить на предлагаемые вопросы:

1. Чем отличается понятие физическая культура от оздоровительной физической культуры?
2. Перечислите принципы физического воспитания.
3. Какие средства физического воспитания воздействуют на физическое развитие человека?
4. Перечислите классификация форм занятий физическими упражнениями.

Тесты для самоконтроля:

1. Какие средства физического воспитания воздействуют на физическое развитие человека:

- физические упражнения;

- вспомогательные средства физического воспитания;

- дополнительные средства физического воспитания – тренажеры, оборудование и инвентарь.

2. Формы организации занятий физическими упражнениями:

- урочные формы занятий:

- формы занятий неурочного типа.

3. Где впервые сформировалось понятие, аэробика?

- Россия;

- Англия;

- США.

**Рекомендуемая литература.**

1. Деркалева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2004, -152с.

2. Менхин Ю.В. Программно-методические основы подготовки специалиста по физичекой культуре - /уч.пособие/ - Малаховка МГАФК, - 2005. – 72с.

3. Милард А.М. Боевой фитнесс для стройной фигуры / серия: Фитнесс – класс. – Ростов н/Д «Феникс», 2004. -224с.

4. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов н/Д; «Феникс», 2006 г.

**Семинарское занятие №5**

**Тема: Классификация профессионально-ориентированных видов ФОТ.**

**Цель: Ознакомить студентов с современными направлениями студенческой науки.**

Задачи:

1. Рассмотреть организацию и формирование групп занимающихся в группах здоровья.
2. Ознакомить студентов с диагностикой и подбором средств, методов и форм занятий, с методикой занятий и оценкой их результативности.

Необходимо самостоятельно подготовиться по следующим направлениям:

1. Подготовить сообщение на предлагаемую тему.

2. Ознакомиться с теоретическим материалом раздела 1, тема 6 «Физкультурно-оздоровительные технологии».

3.Ответить на предлагаемые вопросы.

4.Протестироваться по предлагаемым вопросам с целью самоконтроля и определения степени усвоения учебного материала.

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии

по данной теме:

Технологии, физкультурно-оздоровительные технологии.

Подготовить рефераты и сообщения на темы:

1.Современные Физкультурно-оздоровительные технологии в городе и в поселке.

Ответить на предлагаемые вопросы:

1. Как происходило становление физкультурно-оздоровительных технологий в России?

2. Где можно организовать физкультурно-оздоровительные технологии?

3. Что необходимо учитывать при комплектовании групп занимающимися ФОТ?

4. По каким критериям происходит формирование групп для занятий ФОТ?

5. Какое количество занимающихся необходимо для организации групп ФОТ?

6. Специалист ФОТ должен учитывать какие показатели здоровья в методике занятий, с занимающимися старше 35 лет?

7. Величина занятий ФОТ должна, зависеть от каких компонентов физической нагрузки?

Тесты для самоконтроля:

1.Физкультурно-оздоровительные технологии можно организовать:

- учреждениях;

- учебных заведениях;

- на спортивных базах;

- в парках;

- в туристических оздоровительных лагерях;

- в кемпингах.

2. При комплектовании групп необходимо учитывать:

- Возраст занимающихся;

- Состояние здоровья;

- Пол занимающихся;

- Расовую принадлежность.

3. Занятия ФОТ с лицами пожилого и среднего возраста направлены на решение следующих задач:

- укрепление здоровья;

- улучшения физического развития;

- закаливание и повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- гармоничное развитие различных духовных способностей личности;

- приобретение физического качества выносливость.

4. Величина зависит от ряда компонентов занятий физической нагрузки:

- подбора физических упражнений и их количества;

- темпа; - от плотности занятия; - амплитуды выполнения;

- его продолжительности; - ритма; - времени года.

1. **С е м и н а р с к о е з а н я т и е № 6**

**Тема: Теория и основы методики оздоровительного бега и ходьбы**

# **Целью** данного семинарского занятия является формировать у студентов основы знаний и умений о методике занятий оздоровительным бегом и ходьбой.

**Задачи:**

1. Обсудить историю развития и методическое обоснование

оздоровительного бега и ходьбы.

2. Рассмотреть и усвоить основы техники и методики занятий оздоровительной ходьбой.

3. Рассмотреть и усвоить основы техники и методики занятий оздоровительным бегом.

4. Рассмотреть и усвоить основы техники и методики занятий оздоровительным

бегом и ходьбой.

Необходимо самостоятельно подготовиться по следующим

направлениями:

1. Подготовить сообщение на предлагаемую тему.
2. Ознакомиться с теоретическим материалом раздела 2. «Основные виды двигательной активности оздоровительной направленности» (Средства: ходьбы и бега).
3. Обсудить вопросы показаний и противопоказаний занятий оздоровительным бегом и ходьбой.
4. Рассмотреть основные методы контроля и самоконтроля за адекватностью физических нагрузок функциональным возможностям занимающихся.

**Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии по данной теме:** традиционные средства ОФК, циклические упражнения, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, самоконтроль, специальный эффект.

**Подготовить рефераты и сообщение на темы:**

1. Организационно-методические особенности работы группы здоровья «Оздоровительный бег».
2. Оздоровительная ходьба как средство развития общей физической выносливости.
3. Показания и противопоказания занятий оздоровительным бегом.,
4. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной ходьбой или бегом.
5. История развития и методы популяризации занятий оздоровительным бегом.

6. Протестироваться по предлагаемым вопросам с целью самоконтроля и определения степени усвоения учебного материала.

**Вопросы по теме:**

1. Перечислите преимущества оздоровительной ходьбы от других аэробных физических упражнений.
2. Дать краткую характеристику методики занятий оздоровительным бегом и ходьбой
3. Форма одежды и температурный режим при занятиях оздоровительным бегом и ходьбой.
4. Перечислите основные методические принципы при занятиях оздоровительным бегом или ходьбой.

**Тесты для самоконтроля:**

1. Чем отличается оздоровительный бег от оздоровительной ходьбы:

а) наличием фаза полета,

б) энерготратами;

в) скоростью движения

г) доступностью для всех желающих

2. Оздоровительным бегом и ходьбой следует заниматься :

а) в скверах и парках

б) на школьных стадионах и спортивных сооружениях:

в) вдоль крупных городских трасс автомагистралей.

3. Показаниями к занятий оздоровительным бегом является:

а) избыточный вес

б) нарушение осанки и сколиоз

в) повышенная утомляемость.

г) повышенная температура

1. **С е м и н а р с к о е з а н я т и е № 7**

# **Тема: Теория и основы методики оздоровительного плавания**

# **Целью д**анного семинарского занятия является сформировать у студентов знания основы методики занятий оздоровительным плаванием.

**Задачи:**

1.Ознакомить студентов с особенностями положительного влияния на здоровье человека водной среды и оздоровительного плавания

2. Ознакомиться с историей и методикой занятий оздоровительным плаванием

3. Изучить показания и противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием.

Необходимо самостоятельно подготовиться по следующим

направлениями:

1. Подготовить сообщение на предлагаемую тему.

2.Ознакомиться с теоретическим материалом раздела

3. «Основные виды двигательной оздоровительной направленности»

4.Теория и основы методики оздоровительного плавания

5. Ответить на предлагаемые вопросы.

6. Протестироваться по предлагаемым вопросам с целью самоконтроля и определения степени усвоения учебного материала.

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии по данной теме: плавание, история развития плавания как вида спорта,оздоровительное плавание, физические свойства водной среды, активный отдых, методика занятий оздоровительным плаванием, показания и противопоказания, оценка результативности.

**Подготовить рефераты и сообщение на темы:**

1.Организационно-методические особенности деятельности группы любителей оздоровительного плавания.

2. Основы методики

3. Контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий оздоровительным плаванием.

4.Воздействие оздоровительного плавания на человека.

5. Оздоровительное плавание и закаливание.

**Вопросы по теме:**

1.Перечислите организационно-методические особенности занятий оздоровительным плаванием в естественных водоемах

2. Основы методики одного занятия оздоровительным плаванием.

3. Перечислите показания и противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием.

4. Физические свойства водной среды и их влияние на организма, морская вода.

5. Оценка эффективности занятий оздоровительным плаванием

Тесты для самоконтроля:

1. Занятия оздоровительным плаванием показано:

а) при нарушении осанки и сколиозе

б) при низком уровне общей физической подготовленности

г) избыточном весе и ожирении

д) при наличии хронических инфекционных заболеваний носоглотки (хроническая ангина, гайморит и др.)

1. Для получения оздоровительного эффекта следует проплыть на одной тренировке:

а) 100—200 метров

б) 200-300 метров

в) 600- 800 метров

1. Как температура воды в бассейне рекомендуется для занятий оздоровительным плаванием:

а) 21- 22 градуса С

б) 24-25 градусов С

в) 26-28 градусов

г) 29-31 градус С.

**Семинарское занятие № 8**

**Тема: Роль функционального питания в сохранении и улучшении здоровья.**

**Целью**: **Рассмотреть и усвоить теорию рационального и сбалансированного питания и его значение в оздоровлении.**

Задачи:

1. Рассмотреть теорию рационального и сбалансированногопитания.

2. Усвоить основные принципы рационального и сбалансированного питания в сохранении и улучшении здоровья человека.

Необходимо самостоятельно подготовиться по следующим направлениям:

1. Подготовить сообщение на предлагаемую тему;

2. Ознакомиться с теоретическим материалом раздела 1, тема 10 «Роль питания в сохранении и улучшении здоровья человека».

3.Ответить на предлагаемые вопросы;

4. Тестирование по предлагаемым вопросам с целью самоконтроля и определения степени усвоения учебного материала.

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии

по данной теме:

Здоровье, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, питание, белки, жиры, углеводы, калории, калорийность, рациональное и сбалансированное питание.

Подготовить рефераты и сообщение на темы:

1. Роль питания современного человека ведущего здоровый образ жизни.
2. Рациональное питание в спортивной тренировке и на соревнованиях.

Ответить на предлагаемые вопросы:

1. Что означает понятие здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения?
2. Какие мероприятия положены в основу для ведения здорового образа жизни?
3. Какие принципы должны соблюдаться при составлении программы рационального и сбалансированного питания?
4. Какие источники энергии необходимые организму?
5. Какова суточная потребность организмом :

- белков;

- жиров;

- углеводов;

- воды.

Тесты для самоконтроля: (вычеркнуть неправильный ответ).

1. Источники энергии человеческого организма?

- белки;

- жиры;

- углеводы;

- вода.

2. Какова потребность в жирах необходима человеку в сутки:

- 70 % - животные жиры и 30 % - растительные;

- 80 % - животные жиры и 20 % - растительные.

3. Какое соотношение белков, жиров и углеводов в сбалансированном питании принято за норму для мужчин и женщин молодого возраста:

- 1: 1: 4; - 1: 1,3: 5;

4. Сколько составляет энергетическая ценность рационального питания: Юноши Девушки

- 2580 ккал - 2430 ккал

- 3580 ккал - 1850 ккал

Рекомендуемая литература.

1. Аверина Л.Ю., Шлюбуль Е.Ю. Валеологическая поддержка учащихся образовательных учреждений. Краснодар, 2007.
2. *Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г.* Валеологические основы педагогической деятельности: Учебно-методическое пособие. – Спб, 2005.

#### С е м и н а р с к о е з а н я т и е № 9

**Тема : Кондиционная тренировка силовой направленности.**

**Целью** данного семинарского занятия является ознакомиться с основными особенностями кондиционной тренировки силовой направленности**.**

**Задачи :**

1. Ознакомиться с историей развития силовых спорта и массового физкультурного движения в России и за рубежом.

2. Рассмотреть вопросы медико-биологического и энергетического обоснования занятий силовой направленности.

3. Рассмотреть методические особенности

диагностики функционального состояния занимающихся.

4.Рассмотреть особенности методики контроля и самоконтроля при занятиях силовой направленности,

**Необходимо самостоятельно подготовиться по следующим направлениям:**

**1.**Подготовить сообщение на тему «История развития силовых видов спорта в России»

2.Массовое физкультурное движение в России.

3.Авторские методики развития силы.

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии по данной теме:

мышца, медико-биологическое и энергетическое обоснование мышечного сокращения, основные мышечные группа, обеспечивающие основные функции ОДА, сила как физическое качество, виды силы, кондиционная тренировка, учебно-тренировочные занятие по развитию силы, контроль и самоконтроль.

**Подготовить рефераты на тему:**

* + 1. Эволюция ОДА.
    2. Роль мышечной системы в жизнедеятельности человека,
    3. Гиподинамия и инволюция силы как физического качества.

**Вопросы по теме:**

1. Назовите основные этапы развития тяжелой силовых видов спорта.

2. История развития атлетической гимнастики

3. Биология и энергетика мышечного волокна.

4. Основы методики специальной силовой подготовки 5. Основы контроля и самоконтроля при развитии силы.

**Тесты для самоконтроля:**

**1.**Какие мышцы обеспечивают основную функцию движения человека:

а) гладкие

б) поперечно-полосатые

в) сердечные

**2**.Какие виды легкой атлетики развивают преимущественно силу:

а) марафон

б) толкание ядра

в) бег на средние дистанции

**3.**Факторы, которые положительно влияют на развитие силы:

а) систематические тренировки.

б) рациональное питание

в) правильно организованный режим дня,