

Программу составил(и):

Тиньгаев Е.Г.

Рецензент(ы):

профессор, профессор кафедры информационных систем и программирования КубГТУ, Видовский Л.А.; директор АО «ЮГ-СИСТЕМА ПЛЮС», Глебов О.В.

Рабочая программа дисциплины

Адаптивная физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 955)

составлена на основании учебного плана:

38.03.03 Управление персоналом

утвержденного учёным советом вуза от 25.12.2023 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций

Протокол от 22.03.2023 г. № 6

Зав. кафедрой Н.И. Севрюгина

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол № 4 от 25.12.2023.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студентов является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.
<p>Задачи: 1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.</p> <p>2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.</p> <p>3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</p> <p>4. Организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.</p> <p>5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.</p> <p>6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p>	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	"Физическая культура" школьного курса
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Физическая культура и спорт

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	
Знать	
Уровень 1	методические принципы физического воспитания; методы физического воспитания
Уровень 2	основы обучения движениям; основы совершенствования физических качеств
Уровень 3	особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания
УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
Уметь	
Уровень 1	подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий
Уровень 2	оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок
Уровень 3	использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности
УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
Владеть	
Уровень 1	средствами освоения основных двигательных действий
Уровень 2	средствами совершенствования основных физических качеств
Уровень 3	методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Практ . подг.
Раздел 1. Гимнастика						
1.1	Гимнастика /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
1.2	Гимнастика /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
1.3	Гимнастика /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
1.4	Гимнастика /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
1.5	Гимнастика /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
1.6	Гимнастика /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
Раздел 2. Легкая атлетика						
2.1	Легкая атлетика /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
2.2	Легкая атлетика /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
2.3	Легкая атлетика /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
2.4	Легкая атлетика /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
2.5	Легкая атлетика /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
2.6	Легкая атлетика /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
Раздел 3. Спортивные игры						
3.1	Спортивные игры /Пр/	1	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
3.2	Спортивные игры /Пр/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
3.3	Спортивные игры /Пр/	3	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
3.4	Спортивные игры /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
3.5	Спортивные игры /Пр/	5	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
3.6	Спортивные игры /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
3.7	Спортивные игры /Ср/	2	1,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
3.8	Спортивные игры /Ср/	4	0,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
3.9	Спортивные игры /Ср/	6	0,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)						
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
4.2	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	2	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		

4.3	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	3	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
4.4	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	5	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
4.5	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
Раздел 5. Сдача контрольных нормативов						
5.1	Сдача контрольных нормативов /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
5.2	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
5.3	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
5.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
5.5	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
5.6	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
Раздел 6. Специализация						
6.1	Специализация /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
Раздел 7. Аттестация						
7.1	Аттестация /КА/	2	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
7.2	Аттестация /КА/	4	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		
7.3	Аттестация /КА/	6	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Прыжок в длину с места
 Подтягивание на перекладине (муж.)
 Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)
 Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)
 В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)
 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)
 Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)
 12- минутный бег
 Челночный бег (6х9м)
 Прыжки через скакалку
 Штрафные броски (баскетбол)
 Обводка зоны 3-х сек
 Ускорение 20м с высокого старта
 Верхняя передача над собой
 Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)
 Нижняя передача в стенку
 Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)
 Поддача из-за лицевой линии и на точность
 Рывок штанги
 Толчок штанги
 Рывок гири
 Толчок 2 гири от груди (16кг)
 Толчок 2 гири по длинному циклу (16кг)

Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)
 Составление композиции на степ - платформах
 Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
 Проведение комплекса упражнений
 Производственная гимнастика (комплекс упражнений)

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

1. Под физической культурой понимается
 - а) часть культуры общества и человека+
 - б) процесс развития физических способностей
 - в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
 - г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств
2. Как двигательная активность влияет на организм?
 - а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
 - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
 - в) Понижает выносливость и работоспособность
 - г) Уменьшает количество лет
3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
 - а) 4 часа
 - б) 2 часа+
 - в) 1 час
 - г) 10 минут
4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
 - а) бега
 - б) единоборство
 - в) соревнования на колесницах
 - г) игры+
5. Что является одним из основных физических качеств?
 - а) внимание
 - б) работоспособность
 - в) сила+
 - г) здоровье
6. Основное средство физического воспитания?
 - а) учебные занятия
 - б) физические упражнения+
 - в) средства обучения
 - г) средства закаливания
7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
 - а) сила
 - б) выносливость+
 - в) быстрота
 - г) ловкость
8. Что рекомендуют во время занятий?
 - а) Долго отдыхать после каждого упражнения
 - б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
 - в) Больше активно двигаться+
 - г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+
9. С чего начинается игра в баскетболе?
 - а) со времени, указанного в расписании игр
 - б) с начала разминки
 - в) с приветствия команд
 - г) спорным броском в центральном круге.+
10. Какова польза от занятий циклическими видами?
 - а) Повышают силовые способности
 - б) Увеличивают количество жировой ткани
 - в) Улучшают потребление организмом кислорода+
 - г) Увеличивают эффективность работы сердца+
11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?
 - а) 5+
 - б) 6
 - в) 7
 - г) 4
12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
 - а) Курение+
 - б) Прием алкоголя и наркотиков+

в) Прогулки за городом

г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

а) 9 м

б) 10 м

в) 11 м+

г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

а) уровень владения знаниями о движениях

б) уровень владения двигательным действием+

в) уровень владения тактической подготовкой

г) уровень владения системой движений

GETINTENT

ОТМ

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

а) не менее 30 минут+

б) более 5 часов

в) не более 10 минут

г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

а) УЕФА

б) ФИФА+

в) ФИБА

г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

а) Овощи, фрукты и мясные продукты+

б) Каши и молочные продукты+

в) Копченую колбасу

г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

а) метают

б) бросают

в) толкают+

г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+

б) Поднимание ног и таза лежа на спине+

в) Прыжки

г) Подтягивание в висе на перекладине

РЕКЛАМА

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

б) в 1976 году в Сочи

в) в 1980 году в Москве+

г) пока еще не проводились

II вариант.

1. Что такое кросс?

а) бег с ускорением

б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересеченной местности+

г) разбег перед прыжком

2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

а) Поднимание ног и таза лежа на спине

б) Повороты и наклоны туловища

в) Отжимания+

г) Подтягивание в висе на перекладине+

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

а) 1908 году

б) 1911 году+

в) 1912 году

г) 1916 году

4. Как называется временное снижение работоспособности?

а) усталость

б) напряжение

в) утомление+

г) передозировка

5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

а) 1890

- б) 1894+
в) 1892
г) 1896
6. Что означает термин «Олимпиада»?
а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
в) синоним Олимпийских игр
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
7. Перечислите главные физические качества.
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...
а) соревнований между странами
б) соревнований по зимним или летним видам спорта
в) зимних и летних Игр Олимпиады
г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+
9. Что является талисманом Олимпийских игр?
а) изображение Олимпийского флага
б) изображение пяти сплетенных колец
в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+
г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
б) закаляющих, психологических и философских задач
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+
11. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?
а) прикладную направленность
б) военную и оздоровительную направленность+
в) образовательную направленность
г) воспитательную направленность
12. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?
а) 1908 году
б) 1911 году+
в) 1912 году
г) 1916 году
13. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?
а) чемпион Олимпийских игр по плаванию+
б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту
14. Современное пятиборье не включает:
а) стрельба
б) фехтование
в) гимнастика+
г) верховая езда
15. Первый президент Международного олимпийского комитета:
а) Пьер де Кубертен
б) Алексей Бутовский
в) Майкл Килланин
г) Деметриус Викелас+
16. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?
а) Н. Орлов
б) А. Петров
в) Н. Панин – Коломенкин+
г) А. Бутовский
17. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
а) игры отличались миролюбивым характером
б) в период проведения игр прекращались войны+
в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
г) Олимпийские игры имели мировую известность
18. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
а) метание копья
б) борьба
в) бег на один стадион+
г) бег на четыре стадия

19. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?

- а) долихотром
- б) панкратион+
- в) пентатлон
- г) диаулом

20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет+
- г) Международная олимпийская академия

21. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня+
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

5.4. Перечень видов оценочных средств

Балл
Оценка

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	1. Интернет университет информационных технологий ИНТУИТ. - Режим доступа: https://www.intuit.ru/studies/courses
Э2	2. Естественно-научный образовательный портал. - Режим доступа: http://www.en.edu.ru/
Э3	3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - Режим доступа: http://fcior.edu.ru/
Э4	4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: http://window.edu.ru
Э5	5. Электронная библиотечная система Znanium. - Режим доступа: http://new.znanium.com/
Э6	6. Электронная библиотечная система Ibooks. - Режим доступа: http://www.ibooks.ru
Э7	7. Электронная библиотечная система BOOK.ru. - Режим доступа: http://www.book.ru
Э8	8. Электронные ресурсы Академии ИМСИТ. - Режим доступа: http://eios.imsit.ru/
Э9	9. Web-ресурс «Официальный сайт Академии ИМСИТ». - Режим доступа: http://imsit.ru

6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Windows 10 Pro RUS Операционная система – Windows 10 Pro RUS Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021
6.3.1.2	Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
6.3.1.3	Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.1.4	LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.1.5	Notepad++. Текстовый редактор Notepad++. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств.

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во вне учебное время.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и

дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а еще лучше на свежем воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировки является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительное сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз).

Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.