

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии

Колосова Таисия Игоревна

Курсовая работа

**Разработка теоретических
занятий по фитнесу**

Занятие объяснения нового материала

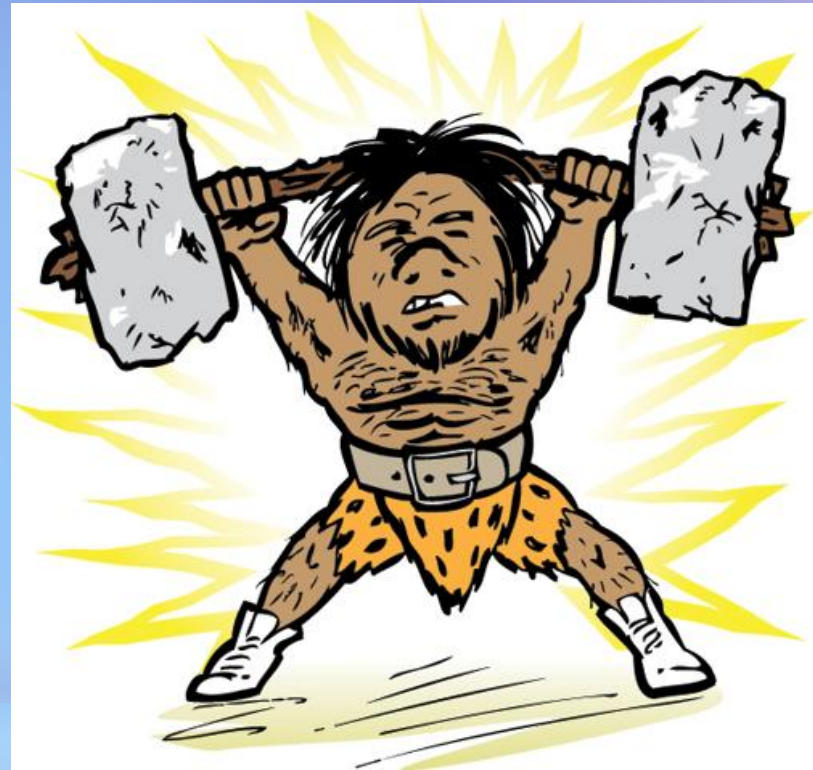
Руководитель -
В.В. Фролов

Санкт – Петербург 2015г.

Тема занятия: «История фитнеса в мире и в России»

Ключевые вопросы занятия:

- Истоки фитнеса в древности
- Плюсы и минусы фитнеса в те времена
- «Фитнес» в Риме и в Европе, Фитнес в современном понимании в Америке
- СССР и тяжела атлетика, доступные фитнес-клубы в Москве в 90-е
- виды фитнес-тренировок на современных этапах
- Отличия велнес и фитнес
- ТВ-фитнес и фитнес в Интернете



Цель занятия –

изучить историю создания фитнеса в мире и в России в частности и как развивается фитнес на современном этапе.



Задачи занятия:



- **Образовательная:** изучение новой темы и ключевых понятий.
- **Коррекционно-развивающая:** используя все познавательные возможности детей, развивать у них жизненно необходимые навыки, а именно полученные знания на практике, групповая и индивидуальная работа.
- **Воспитательная:** внимательность, любознательность, творческие способности в решении поставленной задачи.

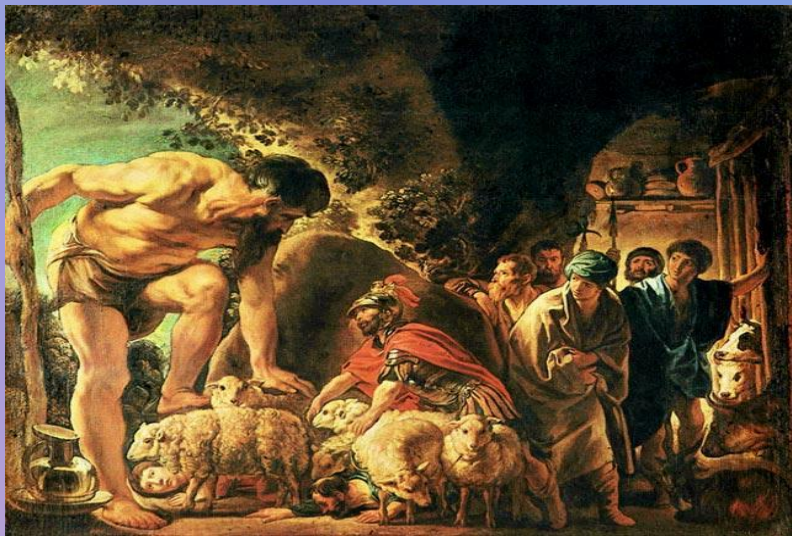
История фитнеса из древности.

Атлеты античной древности и их спортивные результаты.



Сильнейшие атлеты: философы Платон и Сократ, математик Пифагор, отец медицины Гиппократ, поэты Софокл и Еврипид.

Прообразы первых фитнес-клубов



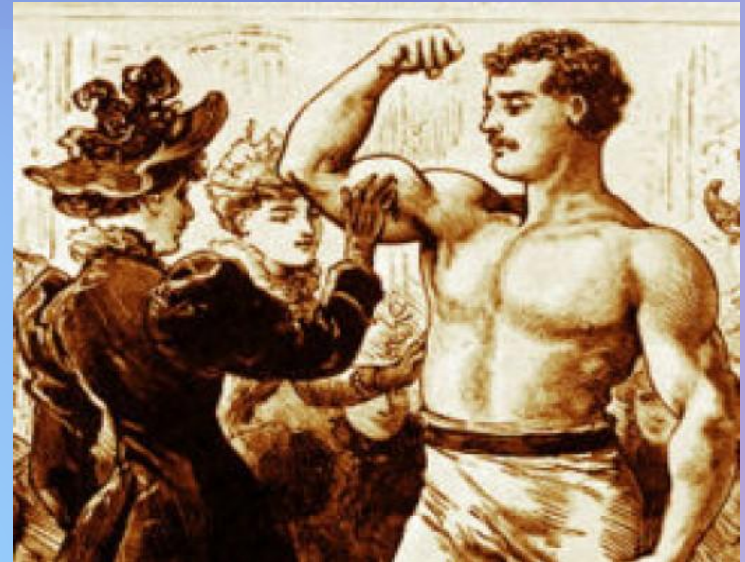
Герাকловы пещеры – сосредоточение общественной жизни с пользой для здоровья.

Термы - античные бани в Риме, в которых можно было осуществлять как гигиенические процедуры, так и заниматься физическими упражнениями.



История фитнеса в Новой Европе и Америке

Продолжением атлетического направления стал бодибилдинг. Свое активное развитие он получает в конце 19 века



1983 г. - Система «Фитнес 24 часа». Фитнес стал доступным по всем параметрам: цена, количество центров, персонал и другим.

Наша страна и фитнес



В начале 90-х гг. в Москве начали открываться первые официальные фитнес-клубы, которые были доступны далеко не каждому.

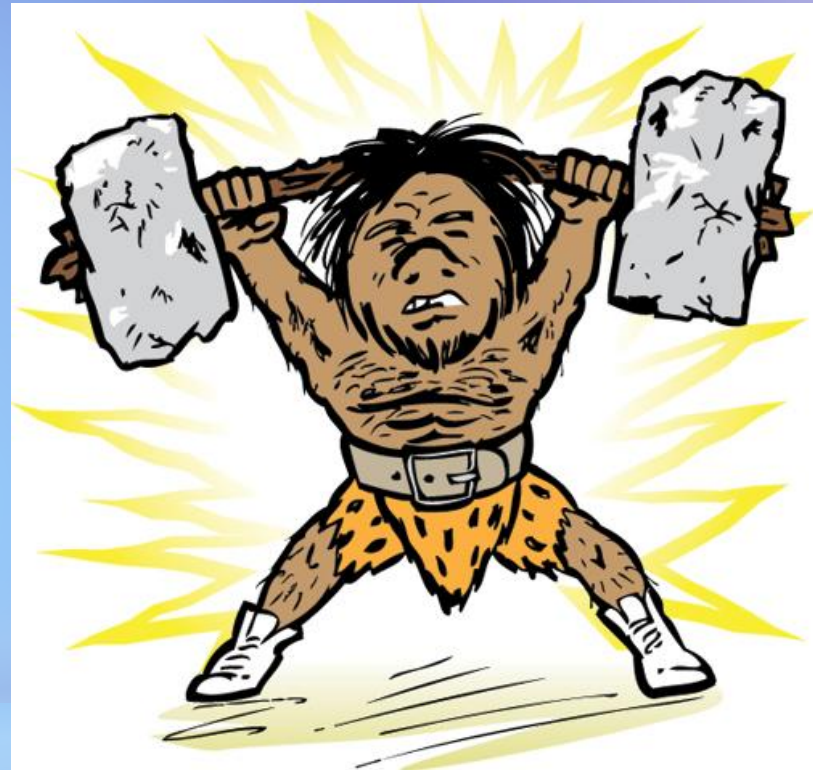
Фитнес пытается активно бороться за устранение факторов риска, повысить качество жизни.



Тема занятия: «История фитнеса в мире и в России»

Ключевые вопросы занятия:

- Истоки фитнеса в древности
- Плюсы и минусы фитнеса в те времена
- «Фитнес» в Риме и в Европе, Фитнес в современном понимании в Америке
- СССР и тяжела атлетика, доступные фитнес-клубы в Москве в 90-е
- виды фитнес-тренировок на современных этапах
- Отличия велнес и фитнес
- ТВ-фитнес и фитнес в Интернете



Задание №1: Составить схему «Вехи развития фитнеса»

История фитнеса

В мире



Греция



Рим



Европа и США

В России



СССР в 80-е г.г.



Россия в 90-е гг

Задание №2: заполнить таблицу «Ключевые понятия темы: «История фитнеса».

Понятие	Значение
Геракловы пещеры	
Термы	
Система «Фитнес 24»	
Велнес	

Ключевые понятия темы:

«История фитнеса».

Понятие	Значение
Геракловы пещеры	Были обнаружены на юге Пелопонесского полуострова. В них остались останки устройств из камня - тренажеры, на данный момент они насчитывают почти три тысячи лет.
Термы	Античные бани в классической Греции – при больших домах и гимназиях; в период эллинизма ими пользовалось всё население города. В Древнем Риме термы возникли по греческому образцу и стали центрами общественной жизни.
Система «Фитнес 24»	Это система в США в 1983г., целью которой было сделать фитнес доступным по всем параметрам: цена, количество центров, персонал и другим.
Велнес	Концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и морального здоровья, правильного питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек.

Домашнее задание

- **Индивидуальные задания** (реферат, доклад, презентация по темам: «Выдающиеся атлеты древней Греции», «Герাকловы пещеры как прообраз первых фитнес-клубов», «Термы - центры общественной жизни в Риме», «Интерес к фитнесу в Европе и США в 19 веке», «Начало фитнеса в СССР»).
- **Творческие задания** (подготовка коллажей, иллюстрацией по темам: «Первые фитнес-клубы в 90-е» и т.д., «Велнес - новая тенденция современного фитнеса», «ТВ-фитнес в России», «Персональные тренировки в сети Интернет»).
- **Общие задания** (пересказ материала по теме: «История фитнеса в России и в мире»).

Спасибо за урок!