

**ТЕМАТИКА И ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ
ЗАНЯТИЯМ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**

Тематика практических занятий	Основные вопросы
1	2
Тема 7. Оздоровительная аэробика. Методика проведения занятий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основное содержание комплексов физических упражнений по базовой аэробике. 2. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий и варианты ее построения. 3. Нормирование нагрузок на занятиях классической аэробикой у лиц различного пола, возраста и уровня физической подготовленности
Тема 8. Степ-аэробика. Методика проведения занятий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Базовые шаги степ-аэробики. 2. Структура и содержание танцевальных комплексов с использованием степ-платформы 3. Различные варианты соотношения аэробной и партерной частей. 4. Управление нагрузки на занятиях с учетом изменения вылены подъема степ-платформы, темпа музыкального сопровождения, выполнения низко-ударных и высоко-ударных движений
Тема 9. Функциональная тренировка. Методика проведения занятий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нормирование нагрузок при выполнении физических упражнений с весом собственного тела, с использованием спортивного инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, медболы, бодибары) и оборудования (степ-платформы, балансировочные доски). 2. Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся
Тема 10. Пилатес. Методика проведения занятий	<ol style="list-style-type: none"> 1 Принципы выполнения двигательных действий системы пилатес. 2. Изучение базовых упражнений системы пилатес: упражнения в партере, упражнения для развития силы мышц рук из исходного положения стоя, упражнения на расслабление. 3. Способы усложнения базовых упражнений системы пилатес. 4. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы пилатес. 5. Модифицированные упражнения системы пилатес

1	2
Тема 11. Бодибилдинг. Методика проведения занятий	<p>1. Основные базовые упражнения бодибилдинга, направленные на развитие мышц: бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.</p> <p>2. Основные специальные упражнения бодибилдинга, направленные на развитие: квадрицепса, двуглавой мышцы бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча</p>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
2. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Башк. гос. пед. ун-т им. М. Акмуллы ; сост.: М. Г. Абдуллин [и др.]. – Уфа : БГПУ, 2013. – 64 с.
3. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 64 с.
4. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : [учеб.-метод. пособие] / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 64 с.
5. Менхен, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.
6. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

7. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М. : Астрель, 2007. – 272 с.
8. Бодибилдинг. Полное пособие / [авт.-сост. Н. В. Белов]. – Минск : Харвест, 2009. – 320 с.
9. Вейдер, С. Пилатес. 15 минут в день / С. Вейдер. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 64 с.
10. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла ; [пер. с англ. С. Э. Борича]. – Минск : Попурри, 2015. – 140 с.
11. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

12. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
13. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
14. Келлер Л. Совершенное тело: энциклопедия бодибилдинга / Л. Келлер. – М. : АСТ-Астрель, 2009. – 415 с.
15. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПД РБ, 2012. – 400 с.
16. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 232 с.
17. Остин, Д. Пилатес для вас : пер. с англ. / Д. Остин. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2007. – 320 с.
18. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, каф. спорт. игр и гимнастики. – Витебск : ВГУ, 2016. – 44 с.
19. Пилатес как средство физического воспитания студентов : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т ; [сост. Н. Г. Демидович]. – Минск : БНТУ, 2014. – 93 с.
20. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса : [пер. с англ.] / Л. Робинсон, Г. Томсон. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 128 с.
21. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.
22. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс / Д. Уайдер. – М. : Уайдер спорт-СУ, 1993. – 166 с.
23. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
24. Петров, М. Н. Современный бодибилдинг / М. Н. Петров. – Минск : Харвест, 2016. – 240 с.
25. Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга : [пер. с англ.] / Н. Эванс. – Минск : Попурри, 2016. – 240 с.
26. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – Рекомендовано УМС ФГБОУ ВО "Нац. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта". – М. : СПОРТ, 2017. – 408 с.
27. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. – М. : Юрайт, 2019. – 138 с.