

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе университета

27.12.2019 Е.В.Фильгина

Регистрационный № УД-333 /уч.

**СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности  
1-08 80 04 «Физическая культура и спорт»,  
профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной  
и адаптивной физической культуре»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена в соответствии с учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре»

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Д.А.Якубовский**, доцент кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Н.Г.Кузнецова**, доцент кафедры физической культуры Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент;

**В.А.Харькова**, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 05.12.2019 2019 № 6);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 18.12.2019 № 7);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.12.2019 № 3)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры» разработана для реализации на второй ступени высшего образования (магистратура) в соответствии с учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре».

Учебная дисциплина «Современные виды оздоровительной физической культуры» является дисциплиной по выбору магистранта (компонент учреждения высшего образования).

Актуальность и значимость учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры» – способствовать формированию у магистрантов современной системы знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий современными видами оздоровительной физической культуры с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Освоение учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры» в системе учебных дисциплин образовательной программы второй ступени высшего образования обеспечивает высокий уровень теоретической и практической подготовленности специалистов в сфере физической культуры и спорта для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных группах, спортивных командах с лицами разного возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Специалист, имеющий данный уровень подготовленности, способен эффективно, методически грамотно, на должном уровне безопасности проводить учебно-тренировочные занятия различными современными видами оздоровительной физической культуры с целью оптимизации показателей физического состояния занимающихся.

Содержание учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры» логически взаимосвязано с другими учебными дисциплинами: «Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта», «Физиологические основы мышечной деятельности», «Педагогика и психология высшего образования», «Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта», «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры», «Комплексный врачебно-педагогический контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре», «Технология программирования занятий оздоровительной направленности».

Отличительными особенностями данной учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры» являются: реализация комплексного подхода к подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта на второй ступени высшего образования, обоснованное содержание, современная

концепция организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий современными видами оздоровительной физической культуры.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры» является формирование у магистрантов системы знаний, умений и навыков, необходимых для применения современных видов оздоровительной физической культуры в учебно-тренировочном процессе.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- ознакомить с современными видами оздоровительной физической культуры;
- сформировать представление об особенностях проведения занятий силовой, аэробной и комплексной (функциональной) направленности;
- сформировать комплекс профессиональных компетенций для проведения занятий по классической и степ-аэробике, функциональной тренировке, пилатесу, бодибилдингу.

## ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТРАНТОВ

В результате изучения учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры» формируется компетенция: уметь программировать персональные и групповые занятия современными видами оздоровительной физической культуры с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности занимающихся.

В результате изучения учебной дисциплины магистрант должен:

### **знать:**

- основные принципы планирования, организацию и методику проведения учебно-тренировочных занятий по классической и степ-аэробике, функциональной тренировке, пилатесу, бодибилдингу;
- правила безопасного проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах по классической и степ-аэробике, функциональной тренировке, пилатесу, бодибилдингу;

### **уметь:**

- планировать учебно-тренировочный процесс в физкультурно-оздоровительных группах по классической и степ-аэробике, функциональной тренировке, пилатесу, бодибилдингу;
- организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс в физкультурно-оздоровительных группах по классической и степ-аэробике, функциональной тренировке, пилатесу, бодибилдингу;

***владеть:***

– навыками проведения учебно-тренировочных занятий различными современными видами оздоровительной физической культуры с целью оптимизации показателей физического состояния занимающихся.

Изучение учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры» магистрантами дневной и заочной форм получения образования рассчитано на общее количество часов – 50 часов, из них 36 – аудиторные часы.

Распределение аудиторного времени для магистрантов дневной формы получения образования: лекции – 12 часов, практические занятия – 16 часов, управляемая самостоятельная работа – 8 часов. Форма текущей аттестации – экзамен.

Распределение аудиторного времени (12 часов) для магистрантов заочной формы получения образования: лекции – 6 часов, практические занятия – 6 часов. Форма текущей аттестации – экзамен.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номер разделов и тем	Название разделов, тем	Количество аудиторных часов		
		Всего	Из них	
			лекции	практические занятия
<b>I</b>	<b>Общие основы занятий фитнесом</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
1	Современное представление о фитнесе: определение, виды, аспекты рассмотрения	2	2	
2	Общая характеристика оздоровительной аэробики. Структура и содержание занятий	2	2	
3	Общая характеристика степ-аэробики. Структура и содержание занятий	2	2	
4	Общая характеристика функциональной тренировки. Структура и содержание занятий	2	2	
5	Общая характеристика пилатеса. Структура и содержание занятий	2	2	
6	Общая характеристика бодибилдинга. Структура и содержание занятий	2	2	
<b>II</b>	<b>Методика проведения занятий фитнесом</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
7	Оздоровительная аэробика. Методика проведения занятий	6		6
8	Степ-аэробика. Методика проведения занятий	2		2
9	Функциональная тренировка. Методика проведения занятий	2		2
10	Пилатес. Методика проведения занятий	6		6
11	Бодибилдинг. Методика проведения занятий	8		8
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ**

#### **Тема 1. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИТНЕСЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ВИДЫ, АСПЕКТЫ РАССМОТРЕНИЯ**

Ретроспективный анализ фитнеса в период его появления и на современном этапе развития общества. Сравнительный анализ различных определений фитнеса. Характеристика наиболее крупных форм фитнеса: базовая, физическая, оздоровительная, спортивно-ориентированная. Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. Характеристика основных аспектов восприятия фитнеса: тренировочный процесс, физическое состояние, социальное явление. Правила безопасного проведения занятий фитнесом.

#### **Тема 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Характеристика оздоровительной аэробики. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий.

Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия. Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

#### **Тема 3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТЕП-АЭРОБИКИ. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Характеристика степ-аэробики, цель и задачи, решаемые на занятиях. Структура и содержание занятия степ-аэробикой. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-платформе. Содержание комплексов физических упражнений степ-аэробики и техника их выполнения.

Особенности проведения занятий степ-аэробикой с различным контингентом занимающихся.

#### **Тема 4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Определение понятия «функциональная тренировка», характеристика ее содержания. Структура и содержание занятий.

Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества. Регулирование нагрузки на занятиях.

## **Тема 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЛАТЕСА. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Характеристика системы пилатес. Базовые принципы системы пилатес. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Упражнения для развития силы основных мышечных групп в исходных положениях стоя, сидя, лежа.

## **Тема 6. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БОДИБИЛДИНГА. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уайдера, революционная система М.Ментцера. Терминология в бодибилдинге. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Нагрузка в занятии. Направленность занятий в зависимости от используемых методик развития силовых качеств. Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами.

## **Раздел II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ**

### **Тема 7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Основное содержание комплексов физических упражнений по базовой аэробике.

Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий и варианты ее построения. Нормирование нагрузок на занятиях классической аэробикой у лиц различного пола, возраста и уровня физической подготовленности.

### **Тема 8. СТЕП-АЭРОБИКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Базовые шаги степ-аэробики. Структура и содержание танцевальных комплексов с использованием степ-платформы. Различные варианты соотношения аэробной и партерной частей.

Управление нагрузки на занятиях с учетом изменения вылежены подъема степ-платформы, темпа музыкального сопровождения, выполнения низко-ударных и высоко-ударных движений.

### **Тема 9. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

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).

Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся.



### **Тема 10. ПИЛАТЕС. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Принципы выполнения двигательных действий системы пилатес. Изучение базовых упражнений системы пилатес: упражнения в партере, упражнения для развития силы мышц рук из исходного положения стоя, упражнения на расслабление. Способы усложнения базовых упражнений системы пилатес.

Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы пилатес. Модифицированные упражнения системы пилатес.

### **Тема 11. БОДИБИЛДИНГ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Основные базовые упражнения бодибилдинга, направленные на развитие мышц: бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.

Основные специальные упражнения бодибилдинга, направленные на развитие: квадрицепса, двуглавой мышцы бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(дневная форма получения образования, 1-й курс, 2-й семестр)**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Кол-во часов УСР	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
<b>I</b>	<b>Общие основы занятий фитнесом</b>	<b>12</b>				
<b>1</b>	<b>Современное представление о фитнесе: определение, виды, аспекты рассмотрения</b> 1.1. Ретроспективный анализ фитнеса в период его появления и на современном этапе развития общества. 1.2. Сравнительный анализ различных определений фитнеса. 1.3. Характеристика наиболее крупных форм фитнеса: базовая, физическая, оздоровительная, спортивно-ориентированная. 1.4. Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. 1.5. Характеристика основных аспектов восприятия фитнеса: тренировочный процесс, физическое состояние, социальное явление. 1.6. Правила безопасного проведения занятий фитнесом	2			[5] [8] [14] [17] [23] [25]	
<b>2</b>	<b>Общая характеристика оздоровительной аэробики. Структура и содержание занятий</b> 2.1. Характеристика оздоровительной аэробики. 2.2. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей. 2.3. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий. 2.4. Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). 2.5. Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет. 2.6. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия. 2.7. Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета	2			[1] [2] [3] [4] [6] [15] [18] [20]	

1	2	3	4	5	6	7
3	<p><b>Общая характеристика степ-аэробики. Структура и содержание занятий</b></p> <p>3.1. Характеристика степ-аэробики, цель и задачи, решаемые на занятиях.</p> <p>3.2. Структура и содержание занятия степ-аэробикой.</p> <p>3.3. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-платформе.</p> <p>3.4. Содержание комплексов физических упражнений степ-аэробики и техника их выполнения.</p> <p>3.5. Особенности проведения занятий степ-аэробикой с различным контингентом занимающихся</p>	2			[1] [2] [3] [4] [6] [15] [18] [20]	
4	<p><b>Общая характеристика функциональной тренировки. Структура и содержание занятий</b></p> <p>4.1. Определение понятия «функциональная тренировка», характеристика ее содержания.</p> <p>4.2. Структура и содержание занятия.</p> <p>4.3. Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества.</p> <p>4.4. Регулирование нагрузки на занятиях</p>	2			[1] [2] [3] [4] [6] [15] [18] [20]	
5	<p><b>Общая характеристика пилатеса. Структура и содержание занятий</b></p> <p>5.1. Характеристика системы пилатес.</p> <p>5.2. Базовые принципы системы пилатес.</p> <p>5.3. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.</p> <p>5.4. Упражнения для развития силы основных мышечных групп в исходных положениях стоя, сидя, лежа</p>	2			[9] [11] [19] [21] [22]	
6	<p><b>Общая характеристика бодибилдинга. Структура и содержание занятий</b></p> <p>6.1. История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уайдера, революционная система М.Ментцера.</p> <p>6.2. Терминология в бодибилдинге.</p> <p>6.3. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Нагрузка в занятии.</p> <p>6.4. Направленность занятий в зависимости от используемых методик развития силовых качеств.</p> <p>6.5. Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами</p>	2			[7] [10] [12] [16] [23] [24] [25]	
<b>II</b>	<b>Методика проведения занятий фитнесом</b>		<b>16</b>	<b>8</b>		
7	<p><b>Оздоровительная аэробика. Методика проведения занятий</b></p> <p>7.1. Основное содержание комплексов физических упражнений по базовой аэробике.</p> <p>7.2. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий и варианты ее построения.</p> <p>7.3. Нормирование нагрузок на занятиях классической</p>		4	2	[1] [2] [3] [4] [6] [15] [18]	План-конспект. Практическое выполнение задания

1	2	3	4	5	6	7
	аэробикой у лиц различного пола, возраста и уровня физической подготовленности				[20]	
<b>8</b>	<b>Степ-аэробика. Методика проведения занятий</b> 8.1. Базовые шаги степ-аэробики. 8.2. Структура и содержание танцевальных комплексов с использованием степ-платформы 8.3. Различные варианты соотношения аэробной и партерной частей. 8.4. Управление нагрузки на занятиях с учетом изменения выключены подъема степ-платформы, темпа музыкального сопровождения, выполнения низко-ударных и высоко-ударных движений		2		[1] [2] [3] [4] [6] [15] [18] [20]	
<b>9</b>	<b>Функциональная тренировка. Методика проведения занятий</b> 9.1. 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). 9.2. Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся		2		[1] [2] [3] [4] [6] [15] [18] [20]	План-конспект. Практическое выполнение задания
<b>10</b>	<b>Пилатес. Методика проведения занятий</b> 10.1 Принципы выполнения двигательных действий системы пилатес. 10.2. Изучение базовых упражнений системы пилатес: упражнения в партере, упражнения для развития силы мышц рук из исходного положения стоя, упражнения на расслабление. 10.3. Способы усложнения базовых упражнений системы пилатес. 10.4. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы пилатес. 10.5. Модифицированные упражнения системы пилатес		4	2	[9] [11] [19] [21] [22]	План-конспект. Практическое выполнение задания
<b>11</b>	<b>Бодибилдинг. Методика проведения занятий</b> 11.1. Основные базовые упражнения бодибилдинга, направленные на развитие мышц: бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча. 11.2. Основные специальные упражнения бодибилдинга, направленные на развитие: квадрицепса, двуглавой мышцы бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча		4	4	[7] [10] [12] [16] [23] [24] [25]	План-конспект. Практическое выполнение задания
	<b>Итого: 36 часов</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(заочная форма получения образования, 1-й курс, 2-й семестр)**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Кол-во часов самостоятельной работы	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
<b>I</b>	<b>Общие основы занятий фитнесом</b>	<b>4</b>				
<b>1</b>	<b>Современное представление о фитнесе: определение, виды, аспекты рассмотрения</b> 1.1. Ретроспективный анализ фитнеса в период его появления и на современном этапе развития общества. 1.2. Сравнительный анализ различных определений фитнеса. 1.3. Характеристика наиболее крупных форм фитнеса: базовая, физическая, оздоровительная, спортивно-ориентированная. 1.4. Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. 1.5. Характеристика основных аспектов восприятия фитнеса: тренировочный процесс, физическое состояние, социальное явление. 1.6. Правила безопасного проведения занятий фитнесом	2			[5] [8] [14] [17] [23] [25]	
<b>2</b>	<b>Общая характеристика оздоровительной аэробики. Структура и содержание занятий</b> 2.1. Характеристика оздоровительной аэробики. 2.2. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей. 2.3. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий. 2.4. Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). 2.5. Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет. 2.6. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия. 2.7. Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета	2			[1] [2] [3] [4] [6] [15] [18] [20]	

1	2	3	4	5	6	7
<b>II</b>	<b>Методика проведения занятий фитнесом</b>		<b>2</b>			
<b>7</b>	<b>Оздоровительная аэробика. Методика проведения занятий</b> 7.1. Основное содержание комплексов физических упражнений по базовой аэробике. 7.2. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий и варианты ее построения. 7.3. Нормирование нагрузок на занятиях классической аэробикой у лиц различного пола, возраста и уровня физической подготовленности		2		[1] [2] [3] [4] [6] [15] [18] [20]	Практическое выполнение задания
	<b>Итого: 6 часов</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(заочная форма получения образования, 2-й курс, 3-й семестр)**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Кол-во часов самостоятельной работы	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
<b>I</b>	<b>Общие основы занятий фитнесом</b>	<b>2</b>		<b>6</b>		
<b>6</b>	<b>Общая характеристика бодибилдинга. Структура и содержание занятий</b> 6.1. История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уайдера, революционная система М.Ментцера. Терминология в бодибилдинге. 6.2. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Нагрузка в занятии. 6.3. Направленность занятий в зависимости от используемых методик развития силовых качеств. 6.4. Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами	2			[1] [2] [3] [4] [6] [15] [18] [20]	
<b>II</b>	<b>Методика проведения занятий фитнесом</b>		<b>4</b>	<b>18</b>		
<b>8</b>	<b>Степ-аэробика. Методика проведения занятий</b> 8.1. Базовые шаги степ-аэробики. 8.2. Структура и содержание танцевальных комплексов с использованием степ-платформы. 8.3. Различные варианты соотношения аэробной и партерной частей. 8.4. Управление нагрузки на занятиях с учетом изменения вылены подъема степ-платформы, темпа музыкального сопровождения, выполнения низкоударных и высокоударных движений		2		[1] [2] [3] [4] [6] [15] [18] [20]	
<b>11</b>	<b>Бодибилдинг. Методика проведения занятий</b> 11.1. Основные базовые упражнения бодибилдинга, направленные на развитие мышц: бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча. 11.2. Основные специальные упражнения бодибилдинга, направленные на развитие: квадрицепса, двуглавой мышцы бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча		2		[7] [10] [12] [16] [23] [24] [25]	Практическое выполнение задания
	<b>Итого: 30 часов</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы магистрантов разрабатываются или адаптируются в соответствии и целями и задачами подготовки специалистов. Самостоятельная работа магистрантов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления/контроля со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение магистрантами учебного или исследовательского задания при определенном контроле и управлении преподавателя (указания с его стороны, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– собственно самостоятельная работа, организуемая магистрантом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим.

Наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры» являются: выполнение промежуточных заданий; самостоятельное выполнение практических, контрольных заданий, УСР.

Контроль УСР осуществляется в виде: разработки планов-конспектов, практического выполнения заданий.

Контроль УСР осуществляется в определенные кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях по учебной дисциплине.

Преподаватели, контролирующие УСР, в обязательном порядке составляют и утверждают на кафедре в начале семестра график консультаций и сроков выполнения предусмотренных контрольных мероприятий (в соответствии с учебной программой УВО по учебной дисциплине).

Объем аудиторных часов, отведенных на консультационно-методическую поддержку УСР (консультации) и контроль УСР, планируется, как правило, в пределах учебных часов, переведенных в УСР.

Выделенные на консультационно-методическую поддержку УСР (консультации) и контроль УСР аудиторные часы тарифицируются согласно действующим нормам времени для расчета объема учебной работы, выполняемой профессорско-преподавательским составом.

Основными требованиями к контролю и оценке УСР являются: всесторонность (объем, глубина, осознанность, системность, прочность знаний, возможность применения на практике), объективность, дифференцированность, систематичность, регулярность, оптимальность, разнообразие форм проведения контроля; сочетание контроля и самоконтроля; единство требований преподавателей.

Критериями оценки результатов УСР обучающихся являются:  
уровень освоения учебного материала;



умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

полнота представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная СР;

обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный вопрос;

представление (оформление) отчетного материала в соответствии с требованиями преподавателя.

Количественные результаты УСР учитываются как составная часть отметки по учебной дисциплине.

Обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСР. Невыполнение заданий УСР расценивается как невыполнение учебной программы.

Обучающиеся допускаются к конкретной форме текущей аттестации по учебной дисциплине при условии выполнения всех семестровых видов отчетности УСР.

Магистрантам, которые не смогли сдать семестровые виды отчетности УСР в установленные кафедрой сроки по уважительным причинам, заведующий кафедрой устанавливает индивидуальные сроки сдачи отчетности УСР.

Часы, выделенные на УСР, используются для проведения установочных занятий, консультаций и контрольных мероприятий. Они могут вноситься или не вноситься в расписание аудиторных занятий, но обязательно фиксируются в журналах академических групп и в журнале учета нагрузки профессорско-преподавательского состава.

Индивидуальная норма учебной нагрузки преподавателя определяется на основании фактического объема аудиторных часов, выделенных на УСР.

Разработка научно-методического обеспечения УСР по учебной дисциплине включается в индивидуальный план преподавателя в раздел «Научно-методическая работа».

#### ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ

1. Оздоровительная аэробика. Методика проведения занятий – план-конспект. Практическое выполнение задания.

2. Функциональная тренировка. Методика проведения занятий – план-конспект. Практическое выполнение задания.

3. Пилатес. Методика проведения занятий – план-конспект. Практическое выполнение задания.

4. Бодибилдинг. Методика проведения занятий – план-конспект. Практическое выполнение задания.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

### ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

1. Аэробика: гантели, утяжелители для рук и ног, резиновые амортизаторы, медболы, фитболы, степ-доски.
2. Пилатес, йога: изотоническое кольцо, пилатес-цилиндр, мяч для пилатеса, ленточный эспандер, тренажер «Аллегро», тренажер «Реформер», мячи утяжеленные.
3. Бодибилдинг: гантели, штанги, тросовые тренажерные устройства, тренажерные устройства со свободными весами, кардиотренажеры, гимнастические коврики.

### ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ МАГИСТРАНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

#### **Перечень вопросов к экзамену для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в бодибилдинге.
3. Правила спортивных соревнований в бодибилдинге.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.

11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.

12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.

13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

### Ограничение физической нагрузки

в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Магистрантам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений магистрантами, имеющими близорукость, должны быть исключены следующие задания: упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для магистрантов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Магистранты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для мышц живота в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Магистрантам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Магистрантам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

## МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основными методами обучения, отвечающими цели и задачам изучения учебной дисциплины, являются:

- элементы пробного обучения (проблемное и вариантовое изложение, частично-поисковый метод), реализуемые на лекционных занятиях;
- элементы учебно-исследовательской деятельности, реализуемые на практических занятиях и при самостоятельной работе;
- коммуникативные технологии (дискуссии, учебные дебаты и другие методы), реализуемые на практических занятиях.

Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины направлено на освоение магистрантами основ инновационных технологий, развитие навыков анализа и самостоятельности принятия нестандартных решений в будущей профессиональной деятельности.

### ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТРАНТОВ

Учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт» в качестве формы текущей аттестации магистрантом по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры» предусмотрен экзамен.

Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений магистранта, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний магистрантов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности магистрантов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

### ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточной аттестации знаний магистрантов по учебной дисциплине и диагностики компетенций магистрантов используются следующие формы:

- письменная форма: разработка плана-конспекта.
- устно-письменная форма: практическое выполнение задания.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАГИСТРАНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры»; неумение использовать терминологию (гlossарий) учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (гlossария), изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (гlossария), логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры»; использование

	<p>терминологии (гlossария), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры»; использование необходимой терминологии (гlossария), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по</p>



	изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры»; точное использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование терминологии (в том числе на

<p>иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
--

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **ОСНОВНАЯ**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Аэробика: теория и методика : учеб. для студентов учреждений высш. образования / под общ. ред. Е. С. Крючек. – М. : Академия, 2018. – 189 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. : Terra-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.
7. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.
8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 424 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М. : Астрель, 2007. – 272 с.
10. Бодибилдинг. Полное пособие / [авт.-сост. Н. В. Белов]. – Минск : Харвест, 2009. – 320 с.
11. Вейдер, С. Пилатес. 15 минут в день / С. Вейдер. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 64 с.
12. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла ; [пер. с англ. С. Э. Борича]. – Минск : Попурри, 2015. – 140 с.
13. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
14. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
15. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
16. Келлер Л. Совершенное тело: энциклопедия бодибилдинга / Л. Келлер. – М. : АСТ-Астрель, 2009. – 415 с.

17. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПД РБ, 2012. – 400 с.
18. 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.
19. Остин, Д. Пилатес для вас : пер. с англ. / Д. Остин. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2007. – 320 с.
20. 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.
21. 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.
22. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса : [пер. с англ.] / Л. Робинсон, Г. Томсон. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 128 с.
23. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.
24. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс / Д. Уайдер. – М. : Уайдер спорт-СУ, 1993. – 166 с.
25. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины,	Название кафедры	Предложения об изменениях в	Решение, принятое кафедрой, разработавшей
------------------------------	------------------	-----------------------------	---

с которой требуется согласование		содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта	Анатомии, физиологии и биохимии, спортивной медицины	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Физиологические основы мышечной деятельности	Физиологии и биохимии	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Педагогика и психология высшего образования	Педагогике, психологии	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта	Теории и методики физического воспитания и спорта	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры	Лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Комплексный врачебно-педагогический контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре	Лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Технология программирования занятий оздоровительной направленности	Оздоровительной физической культуры	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6

Зав.кафедрой ОФК  
05.12.2019

А.А.Михеев