

**ТЕМАТИКА И ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ
ЗАНЯТИЯМ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА»**

Раздел II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Тематика практических занятий	Основные вопросы
Тема 3. Классическая (базовая) аэробика. Методика проведения занятий	<ol style="list-style-type: none">1. Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика», классическая (базовая) аэробика.2. Основное содержание комплексов физических упражнений по базовой аэробике.3. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий и варианты ее построения.4. Нормирование нагрузок на занятиях классической аэробикой у лиц различного пола, возраста и уровня физической подготовленности
Тема 4. Степ-аэробика. Методика проведения занятий	<ol style="list-style-type: none">1. Характеристика степ-аэробики, цель и задачи, решаемые на занятиях.2. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-доске.3. Содержание комплексов физических упражнений степ-аэробики и техника их выполнения.4. Особенности проведения занятий степ-аэробикой с различным контингентом занимающихся

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Деревлева, Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
2. 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.
3. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 103 с.

4. Ивлев, М. П. Боевые искусства в оздоровительной аэробике / М. П. Ивлев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 71 с.

5. 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.

6. Медведева, О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов : учеб. пособие / О. А. Медведева. – М. : Инсан, 2007. – 160 с.

7. Оздоровительная аэробика : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т ; [сост.: Е. Н. Слободняк, О. Г. Петровская]. – Минск : БНТУ, 2013. – 82 с.

8. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Башк. гос. пед. ун-т им. М. Акмуллы ; сост.: М. Г. Абдуллин [и др.]. – Уфа : БГПУ, 2013. – 64 с.

9. 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.

Тематика практических занятий	Основные вопросы
1	2
<p>Тема 5. Силовая тренировка. Методика проведения занятий</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятия «силовая тренировка». 2. Силовые упражнения и техника их выполнения. 3. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря и без него (количество повторений и серий, вес отягощения, продолжительность пауз отдыха). 4. Статические, динамические и статодинамические двигательные действия. 5. Содержание комплексов силовых упражнений, воздействующих на мышцы туловища, ног и рук, выполняемых из различных исходных положений с использованием инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, фитболы, медболы, бодибары, петли TRX) и оборудования (степ-доски, балансировочные платформы). 6. Управление нагрузкой в течение занятия
<p>Тема 6. Круговая тренировка. Методика проведения занятий</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика круговой тренировки. 2. Варианты проведения круговых тренировок, построенных в зависимости от целевых задач занятий и применяемых средств. 3. Применение на занятиях различного инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, фитболы, медболы, бодибары, петли TRX) и оборудования (степ-платформы, балансировочные доски). 4. Нормирование нагрузок на занятиях с лицами различного пола, возраста, уровня физической подготовленности

1	2
<p>Тема 7. Функциональная тренировка. Методика проведения занятий</p>	<p>1. Определение понятия «функциональная тренировка».</p> <p>2. Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества.</p> <p>3. Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся.</p> <p>4. Нормирование нагрузок при выполнении физических упражнений с весом собственного тела, с использованием инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, медболы, бодибары) и оборудования (степ-платформы, балансирующие доски)</p>
<p>Тема 8. Интервальная тренировка. Методика проведения занятий</p>	<p>1. Характеристика интервальной тренировки и особенности ее применения в фитнесе.</p> <p>2. Комплексная и избирательная направленность используемых на занятиях средств.</p> <p>3. Факторы, определяющие характер интервальной тренировки (цель и задачи занятия, выбор средств, продолжительность выполнения движений и пауз отдыха в одной серии, количество серий, сочетание физических упражнений разной интенсивности).</p> <p>4. Табата, методика проведения занятий</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Горцев, Г. Аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 320 с.
2. Келлер Л. Совершенное тело : энциклопедия бодибилдинга / Л. Келлер. – М. : АСТ-Астрель, 2009. – 415 с.
3. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс / Д. Уайдер. – М. : Уайдер спорт-СУ, 1993. – 166 с.
4. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.

5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
6. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин : [пер. с англ.] / под ред. А. Кэмпбелла. – [2-е изд.]. – Минск : Попурри, 2013. – 462 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
9. Силлов, Д. Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Д. Силлов. – М. : Астрель : Полиграфиздат ; СПб. : Астрель-СПб, 2012. – 286 с.
10. 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. – 391 с.
11. 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. – 422 с.
12. Белли-дэнс [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.baza3000.ru/bellydance/belly3.html>. – Дата доступа: 01.04.13.
13. Бодибалет [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.citydance.ru/uroki-tancev/body-ballet>. – Дата доступа: 25.03.13.
14. Бодибалет аэробика в танце или фитнес под классическую музыку [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.sportobzor.ru/fitnes/bodibalet-aerobika-v-tance-ili-fitnes-pod-klassicheskuyu-muzyku.html>. – Дата доступа: 27.03.13.
15. Влияние силовой подготовки на аэробные возможности спортсмена / С.М. Обухов [и др.] // Сб. науч. тр. – Сев.-сиб. региональн. изд-во, 1995. – Вып. 1. – С. 210 – 222.
16. Лисицкая, Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–13.
17. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
18. Разновидности танцевальной аэробики [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://health-life.su/sport-i-fitnes/raznovidnosti-tancevalnoj-ajerobiki>. – Дата доступа: 24.03.13.
19. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
20. Стрип-дэнс [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.fitness-online.by/2006/03/18/strip-djens.html>. – Дата доступа: 17.03.13.

21. Стрип-пластика [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://stripplastic.blogspot.com/2011/01/blog-post_774.html. – Дата доступа: 27.03.13.
22. Танец живота [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://hnb.com.ua/articles/sportentsiklopediya_tantsa_tanets_zhivota_belly_dance-2413. – Дата доступа: 01.04.13.
23. Танец хип-хоп [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://firstdancecenter.ru/tanec-hip-hop-cto-eto-takoe>. – Дата доступа: 24.03.13.
24. Танцевальная аэробика [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://fitfan.ru/trenirovki/form/3202-tancevalnaya-aerobika.html>. – Дата доступа: 24.03.13.
25. Танцевальная аэробика для укрепления здоровья [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.ja-zdorov.ru/blog/tancevalnaya-aerobika-dlya-ukrepleniya-zdorovya>. – Дата доступа: 24.03.13.
26. Фанк [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Фанк>. – Дата доступа: 24.03.13.
27. Хип-хоп [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://raisky.com/styles/Hip-Hop>. – Дата доступа: 24.03.2013.

Тематика практических занятий	Основные вопросы
Тема 9. Бодибилдинг. Методика проведения занятий	<p>1. Трактовка понятия «бодибилдинг».</p> <p>2. Основные базовые упражнения бодибилдинга, направленные на развитие мышц: бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.</p> <p>3. Основные специальные упражнения бодибилдинга, направленные на развитие: квадрицепса, двуглавой мышцы бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.</p> <p>4. Техника выполнения специальных упражнений по бодибилдингу: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сеты», системы: М.Ментцера, Ч.Атласа, Б.Гофмана, Д.Вейдера</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Бодибилдинг. Полное пособие / [авт.-сост. Н. В. Белов]. – Минск : Харвест, 2009. – 320 с.
2. Бодибилдинг: секреты атлетизма : о тренировках с отягощениями для мужчин и женщин / [ред. Н. С. Кочук]. – Саратов : Слово, 1993. – 143 с.
3. Келлер Л. Совершенное тело : энциклопедия бодибилдинга / Л. Келлер. – М. : АСТ-Астрель, 2009. – 415 с.
4. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс / Д. Уайдер. – М. : Уайдер спорт-СУ, 1993. – 166 с.
5. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 844 с.
6. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного бодибилдинга : [пер. с англ.] / А. Шварценеггер, Б. Доббинс. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – Т. 1. – 160 с.
7. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного бодибилдинга : пер. с англ. / А. Шварценеггер, Б. Доббинс. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – Т. 1. – 312 с.
8. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
9. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
10. Казин, А. Л. Бодибилдинг на уроках физической культуры : 10 кл. / А. Л. Казин. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с.

11. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин : [пер. с англ.] / под ред. А. Кэмпбелла. – [2-е изд.]. – Минск : Попурри, 2013. – 462 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
14. Силлов, Д. Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Д. Силлов. – М. : Астрель : Полиграфиздат ; СПб. : Астрель-СПб, 2012. – 286 с.
15. 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. – 391 с.
16. 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. – 422 с.

Тематика практических занятий	Основные вопросы
Тема 10. Пилатес. Методика проведения занятий	<p>1. Характеристика системы «пилатес». Базовые упражнения системы, упражнения в партере, упражнения для развития силы мышц рук в исходном положении стоя, упражнения на расслабление.</p> <p>2. Принципы выполнения двигательных действий системы пилатес.</p> <p>3. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы пилатес</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Вейдер, С. Пилатес. 15 минут в день / С. Вейдер. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 64 с.
2. Власенко, С. Н. Гибкость – важный фактор здоровья : учеб. пособие / С. Н. Власенко ; Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, Респ. метод. кабинет по физ. культуре и спорту, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск : [б. и.], 1992. – 99 с.
3. Остин, Д. Пилатес для вас : пер. с англ. / Д. Остин. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2007. – 320 с.
4. Патерсон, Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм : практ. рук. / Дж. Патерсон ; под ред. Ю. Дrajниной ; пер. с англ. Н. И. Могилевской. – М. : БИНОМ, 2012. – 477 с.
5. 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.
6. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса : [пер. с англ.] / Л. Робинсон, Г. Томсон. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 128 с.
7. Робинсон, Л. Пилатес: путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 192 с.
8. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М. : Астрель, 2007. – 272 с.
9. Вейдер, С. Йога+пилатес=йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 224 с.

Тематика практических занятий	Основные вопросы
Тема 11. Фитнес-йога. Методика проведения занятий	<p>1. Определение понятий «йога» и «хатха-йога».</p> <p>2. Техника выполнения упражнений в движении («виньясы»), статических поз («асаны»), релаксационных упражнений («шавасана»), сочетания дыхания с движением.</p> <p>3. Подбор и последовательность выполнения упражнений хатха-йоги в структуре занятий: подготовительная часть – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах; основная часть – комплексы динамических, статических и статодинамических упражнений; заключительная часть – упражнения для релаксации</p>
Тема 12. Стретчинг. Методика проведения занятий	<p>1. Сущность стретчинга, особенности его использования в фитнесе.</p> <p>2. Классификация стретч-упражнений.</p> <p>3. Воздействие двигательных действий на организм занимающихся.</p> <p>4. Болевые ощущения как критерий эффективности растягивания.</p> <p>5. Дозирование нагрузок на занятиях стретчингом</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Алтер, Майкл Дж. Наука о гибкости : учеб. пособие / Майкл Дж Алтер ; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
3. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2016. – 320 с.
4. Лонг, Р. Ключевые мышцы йоги: руководство по функциональной анатомии йоги : [пер. с англ.] / Р. Лонг. – Минск : Попурри, 2013. – 238 с.
5. Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник / авт.-сост. Л. Орлова. – Минск : Харвест, 2009. – 480 с.
6. Элджен, П. Поясница. Здоровье и гибкость / П. Элджен ; пер. с англ. О. Г. Белошеева. – Минск : Попурри, 2015. – 142 с.
7. Власенко, С. Н. Гибкость – важный фактор здоровья : учеб. пособие / С. Н. Власенко ; Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, Респ. метод.

кабинет по физ. культуре и спорту, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск : [б. и.], 1992. – 99 с.

8. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.

9. Вейдер, С. Йога+пилатес=йогогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 224 с.

Тематика практических занятий	Основные вопросы
Тема 13. Акваэробика. Методика проведения занятий	<p>1. Определение понятия «акваэробика». Отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше.</p> <p>2. Виды и разновидности акваэробики: классическая акваэробика, аква-степ, аква-дэнс, аква-боксинг, аква-каллланетикс, аква-тай, аква-нудлс, силовые занятия в воде.</p> <p>3. Особенности методики проведения занятий в мелкой и глубокой воде.</p> <p>4. Выбор упражнений. Составление комплексов двигательных действий.</p> <p>5. Особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Акваэробика / авт.-сост.: Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 127 с.
2. Василец, В. В. Акваэробика : учеб.-метод. пособие для студентов специальности 1-88 01 01 «Физ. культура (по направлениям)» ; 1-88 01 02 «Оздоров. адаптив. физ. культура (по направлениям)» ; 1-88 01 03 «Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)» ; 1-88 02 71 «Трен. работа (с указанием вида спорта)» / В. В. Василец ; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. – Пинск : ПолесГУ, 2016. – 41 с.
3. Кристин, А. Акваэробика: полное руководство по подготовке : пер. с англ. / А. Кристин. – М. : ЭКСМО, 2012. – 289 с.
4. Садовникова, В. В. Фитнес-программа по акваэробике : метод. рекомендации для слушателей курса повышения квалификации специалистов отрасли «Физ. культура и спорт» / В. В. Садовникова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Ин-т повышения квалификации и переподгот. рук. работников и специалистов физ. культуры, спорта и туризма. – Минск : БГУФК, 2007. – 11 с.
5. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений акваэробики на мелкой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2011. – 18 с.
6. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений акваэробики на глубокой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2012. – 24 с.