

**МАТЕРИАЛЫ**  
**для текущей аттестации студентов первого курса дневной и заочной**  
**форм получения образования по учебной дисциплине «Средства**  
**оздоровительной физической культуры»**

**(АЭРОБИКА)**

1. Определение понятий «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», «оздоровительная аэробика».
2. История возникновения и развития оздоровительной аэробики.
3. Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.
4. Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.
5. Классификация оздоровительной аэробики.
6. Базовая аэробика и ее характеристика.
7. Характеристика аэробики с использованием оборудования и инвентаря (степ-аэробика, босу, кор-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, сайклинг и др.).
8. Характеристика танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, танец живота, ирландские танцы, зумба и др.).
9. Характеристика аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств (бокс-аэробика, ки-бо, тай-бо, каратэ-аэробика, капоэйра и др.).
10. Характеристика аэробики с элементами восточных оздоровительных систем (йога-аэробика, пилатес, ушу и др.).
11. Аквааэробика и ее характеристика.
12. Силовая аэробика и ее характеристика.
13. Характеристика стретчинга, его применение на занятиях по оздоровительной аэробике.
14. Характеристика базовых шагов и силовых упражнений оздоровительной аэробики, упражнений на восстановление, стретчинга.
15. Структура занятий по оздоровительной аэробике, варианты ее построения.
16. Базовые шаги оздоровительной аэробики, техника их выполнения (низкоударная, высокоударная).
17. Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет.
18. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия. Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.
19. Силовые упражнения и техника их выполнения. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности (количество повторений и серий, вес отягощения, скорость и темп движения, продолжительность пауз отдыха).

20. Силовые упражнения с использованием инвентаря и техника их выполнения. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря (количество повторений и серий, вес отягощения, скорость и темп движения, продолжительность пауз отдыха).

21. Построение занятий по оздоровительной аэробике в зависимости от поставленных педагогических задач.

22. Характеристика методов хореографии.

23. Характеристика структурного (блоковой и бейс хореографии) метода хореографии.

24. Характеристика свободного (фристайл) метода хореографии.

25. Особенности методики проведения занятий с детьми.

26. Особенности методики проведения занятий с подростками.

27. Особенности методики проведения занятий со взрослыми.

28. Выбор упражнений для занятий по оздоровительной аэробике, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.

29. Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой.

## **МАТЕРИАЛЫ**

### **для текущей аттестации студентов первого курса дневной и второго курса заочной форм получения образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»**

#### **(Разделы: АЭРОБИКА, АКВААЭРОБИКА)**

1. Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика». Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.
2. Свойства воды. 1 закон Ньютона и его применение в аквааэробике.
3. Значение развития общей выносливости, силовых способностей и гибкости для человека.
4. Свойства воды. 2 закон Ньютона и его применение в аквааэробике.
5. История возникновения и развития оздоровительной аэробики.
6. Свойства воды. 3 закон Ньютона и его применение в аквааэробике.
7. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
8. Свойства воды. Закон Архимеда, закон Паскаля.
9. Характеристика основных базовых шагов низкой и высокой ударности, применяемых на занятиях по оздоровительной аэробике.
10. Типы мышечных сокращений. Работа мышц в водных условиях без применения оборудования.
11. Характеристика классической или базовой аэробики. Структура и содержание занятий.
12. Типы мышечных сокращений. Работа мышц в водных условиях с применением оборудования для аквааэробики.
13. Характеристика степ-аэробики. Структура и содержание занятий.
14. Контроль и вариативность интенсивности на занятиях аквааэробикой.
15. Характеристика фитбол-аэробики. Структура и содержание занятий.
16. Техники для изменения интенсивности тренировки на занятиях аквааэробикой (увеличение и снижение нагрузки).
17. Характеристика слайд-аэробики. Структура и содержание занятий.
18. Темп выполнения упражнений в аквааэробике.
19. Характеристика сайклинга. Структура и содержание занятий.
20. Методы построения хореографии в аэробике и аквааэробике.
21. Танцевальная аэробика и ее разновидности. Структура и содержание занятий.
22. Использование музыки на занятиях аэробикой и аквааэробикой.
23. Подготовительная и заключительная части занятия по оздоровительной аэробике и аквааэробике. Цель, задачи, средства.
24. Оборудование для занятий аквааэробикой.
25. Основная часть по оздоровительной аэробике и аквааэробике. Цель, задачи, средства.

26. Характеристика основных движений для нижних конечностей, применяемых на занятиях аквааэробикой.
27. Структура и содержание занятий различными видами оздоровительной аэробики и аквааэробики в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.
28. Характеристика основных движений для верхних конечностей, применяемых на занятиях аквааэробикой.
29. Силовая аэробика, структура и содержание занятий.
30. История развития аквааэробики в мире и Беларуси.
31. Особенности методики проведения занятий по оздоровительной аэробике, направленных на развитие силовых способностей.
32. Понятие «аквафитнес», « аквааэробика».
33. Особенности методики проведения занятий по оздоровительной аэробике, направленных на развитие общей выносливости.
34. Преимущества аквафитнеса.
35. Особенности методики проведения занятий по оздоровительной аэробике, направленных на развитие гибкости.
36. Влияние занятий аквааэробикой на организм занимающихся.
37. Особенности методики проведения круговой тренировки на занятиях оздоровительной аэробикой.
38. Уровни взаимодействия с поверхностью в аквааэробике.
39. Особенности методики проведения интервальной тренировки на занятиях оздоровительной аэробикой.
40. Виды тренировок в аквааэробике. Основные направления аквааэробики.
41. Построение занятий по оздоровительной аэробике и аквааэробике.
42. Новые тренировочные системы в аквааэробике.
43. Работа инструктора на бортике. Техники ведения тренировки по аквааэробике.
44. Безопасность на занятиях оздоровительной аэробикой и аквааэробикой.

## **МАТЕРИАЛЫ**

**для текущей аттестации студентов третьего курса дневной и четвертого курса заочной форм получения образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»**

### **Содержательный модуль 5 (СМ-5)**

#### **Спортивное ориентирование**

#### **М-3 Теоретико-методические основы спортивного ориентирования**

1. Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры.
2. Техника безопасности при занятиях спортивным ориентированием.
3. Экипировка и оборудование в спортивном ориентировании.
4. Назначение топографических и спортивных карт.
5. Масштаб спортивной карты.
6. Специфические особенности работы с компасом.
7. Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту на местности.
8. Условные знаки и легенды карты.
9. Рельеф местности (чтение, обозначение).
10. Основные технические приемы ориентирования на местности.
11. Прохождение дистанций с движением по азимуту, по рельефу. Комбинированное движение.
12. Прохождение дистанций по выбору и маркированной трассе.
13. Правила и условия проведения соревнований по спортивному ориентированию.
14. Постановка дистанции соревнования по спортивному ориентированию.

## **МАТЕРИАЛЫ**

**для текущей аттестации студентов третьего курса дневной и четвертого курса заочной форм получения образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»**

### **СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 6 Содержательный модуль 6 (СМ-6) Хатха-йога**

#### **М-6 Хатха-йога как восточная оздоровительная система**

#### **1. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ**

1.1. История возникновения, развитие и современное состояние йоги и хатха-йоги за рубежом и в Республике Беларусь.

1.2. Появление йоги как идеалистической философской системы. Первый литературный источник по йоге: «Йога-сутры». Мировоззренческие постулаты йоги.

1.3. Развитие хатха-йоги в Индии, Европейских странах, России, Украине и на территории Республики Беларусь.

#### **2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

2.1. Техника безопасности на занятиях хатха-йогой, профилактика травматизма.

2.2. Санитарно-гигиенические требования к спортивному инвентарю, одежде и обуви. Оказание первой медицинской помощи (доврачебной).

2.3. Характер двигательной деятельности при занятиях хатха-йогой и причины травматизма. Основные требования к организации и проведению занятий.

2.4. Разминка как средство предотвращения травматизма. Первая медицинская помощь при растяжениях, вывихах, кровотечениях, потерях сознания.

#### **3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

3.1. Влияние занятий хатха-йогой на организм человека (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы и опорно-двигательный аппарат).

3.2. Влияние занятий хатха-йогой на организм людей с отклонениями в состоянии здоровья. Противопоказания к занятиям хатха-йогой.

3.3. Анализ тренировочных нагрузок при занятиях хатха-йогой.

3.4. Понятие о физической, умственной работоспособности, а также о специальной (профессионально-прикладной) направленности занятий.

3.5. Характеристика мышечной работы. Связь мышечной работы с процессом мышления, эмоциональным состоянием, концентрацией внимания. Типологические особенности нервной системы.

3.6. Воздействие поз на механизм кровообращения.

3.7. Механически обусловленные воздействия асан на внутренние органы. Биомеханика поз.

#### **4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ХАТХА-ЙОГИ**

4.1. Основные аспекты гигиенических процедур при занятиях хатха-йогой (гигиена кожи, волос, зубов, языка, ушей, полости носоглотки, зрения).

4.2. Методы очищения и самомассажа органов желудочно-кишечного тракта. 4.3. Питание при занятиях хатха-йогой.

4.4. Значимость гигиенических процедур для занимающихся в СУО.

4.5. Поддержание внешней и внутренней чистоты – главное условие здоровья человека.

4.6. Неразрывная связь гигиены с выработкой устойчивого иммунитета.

4.7. Основные правила и методы гигиены в йоге.

4.8. Методы закаливания.

4.9. Общие вопросы питания (принципы здорового питания, совместимость продуктов, связь с климатогеографическими условиями проживания).

#### **5. КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

5.1. Классификация упражнений из хатха-йоги (в движении, статические, статико-динамические) и техника их выполнения из различных исходных положений.

5.2. Классификация дыхательных упражнений из хатха-йоги, техника их выполнения.

5.3. Типы поз в зависимости от положения тела в пространстве: релаксации; лежа; сидя; перевернутые; скручивания; наклоны туловища вперед; прогибы туловища назад; для равновесия; комбинированные положения.

5.4. Классификация упражнений в зависимости от целевого назначения: терапевтические упражнения с психофизиологическим воздействием; «гипнотические» позы – самовнушение.

5.5. Дыхательные упражнения: полное дыхание йогов; дыхание с периодическими паузами (задержками) между фазами дыхания; попеременное дыхание без пауз и с паузами между фазами дыхания; форсированные виды («бхастрика» – «кузнечные меха» и «капалабхати»);

«ситали», или охлаждающее дыхание; «уджджайя», или успокаивающее дыхание.

## **6. ТЕХНИКА ТИПОВ ДЫХАНИЯ ПО ЗОНАМ**

- 6.1. Грудной тип дыхания.
- 6.2. Диафрагмальное дыхание.
- 6.3. Гармонично полное дыхание.
- 6.4. Смешанный (рациональный) тип дыхания.
- 6.5. Особенности выполнения разных типов дыхания и их воздействие на организм человека.
- 6.6. Системы дыхания (по Бутейко, по Стрельниковой и др.).

## **7. ТЕХНИКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ХАТХА-ЙОГИ**

- 7.1. Понятие и общая характеристика дыхательных циклов и фаз, их соотношения, обособленное и совокупное влияние на организм.
- 7.2. Использование различного темпа, ритма и глубины дыхания.
- 7.3. Понятие дыхания через рот и нос, преимущества одного из способов.
- 7.4. Вдох, выдох и задержка дыхания как подготовительные упражнения для освоения основных дыхательных упражнений в хатха-йоге.
- 7.5. Обучение технике выполнения упражнений хатха-йоги: полный продолжительный вдох; задержка или пауза дыхания после вдоха; полный глубокий и продолжительный выдох; задержка дыхания после полного выдоха.
- 7.6. Обучение полному и периодическому дыханию; попеременному дыханию («сурья-бхедана», «нади-содхана» и др.); форсированному дыханию («бхастрика», «капалабхати»).
- 7.7. «Уджджайя», или «дыхание, побеждающее болезни».
- 7.8. Тренирующее воздействие дыхательных упражнений хатха-йоги на дыхательные мышцы, диафрагму, влияние на пищеварительную систему, самомассаж органов брюшной полости.
- 7.9. Изменение тонуса нервной системы под влиянием дыхания по хатха-йоге.

## **8. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ХАТХА-ЙОГИ**

- 8.1. Техника упражнений в движении («виньясы»).
- 8.2. Дыхание во время упражнений в движении.
- 8.3. Обучение технике выполнения отдельных гимнастических упражнений и их комплексов.

8.4. Понятие синхронизации дыхания, движения и концентрации внимания.

8.5. Техника сочетания дыхания с движением.

8.6. Методика обучения сочетанию движения и дыхания.

8.7. Подбор и последовательность упражнений хатха-йоги на стадии обучения и совершенствования навыка синхронизации дыхания и движений.

8.8. Использование упражнений в движении из различных исходных положений для обучения рациональной технике согласования движения и дыхания, развития функции дыхания.

8.9. Выбор дыхательных техник. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

## **9. ОСНОВЫ РЕЛАКСАЦИИ**

9.1. Техника релаксационных упражнений.

9.2. Общие сведения правильного расслабления: части тела, мимика, движения глаз, концентрация внимания. Внутренние ощущения и состояние организма.

## **10. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

10.1. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка на занятиях хатха-йогой.

10.2. Понятие, сущность и характеристика общей и профессионально-прикладной физической подготовки.

10.3. Основные средства и методы, способствующие повышению уровня развития физических качеств.

10.4. Особенности и критерии оценки общей и профессионально-прикладной физической подготовленности при работе со студентами специального учебного отделения.

10.5. Развитие физических качеств средствами хатха-йоги.

10.6. Методика формирования силовых способностей, координации движений, гибкости и выносливости на занятиях хатха-йогой.

10.7. Использование специальных упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств на основе личностно-ориентированного подхода.

10.8. Развитие силовых способностей.

10.9. Собственно силовые способности (статический режим и медленное выполнение силовых упражнений).

10.10. Средства и методы развития силы.

10.11. Аспекты развития силовых способностей на занятиях хатха-йогой.

10.12.Необходимость сочетания упражнений силового характера с дыханием.

10.13.Развитие общей и специальной выносливости.

10.14.Понятие и общая характеристика видов выносливости: статическая и динамическая; локальная; региональная; координационная; глобальная; силовая; аэробная и анаэробная.

10.15.Дыхательная система и выносливость.

10.16.Мышечная система и выносливость.

10.17.Основные средства и методы, способствующие повышению уровня выносливости.

10.18.Критерии оценки выносливости.

10.19.Развитие статической силовой выносливости как значимого фактора профессионально-прикладной физической подготовленности.

10.20.Основные пути увеличения аэробных возможностей с помощью хатха-йоги.

10.21.Средства и методы для развития видов выносливости на занятиях по физическому воспитанию студентов СУО.

10.22.Развитие гибкости.

10.23.Понятие и общая характеристика гибкости как физического качества.

10.24.Активная и пассивная гибкость.

10.25.Факторы, влияющие на увеличение и уменьшение гибкости.

10.26.Максимальная амплитуда движений.

10.27.Основные средства, способствующие повышению уровня гибкости: статические; динамические; активные; пассивные и комбинированные двигательные режимы.

10.28.Развитие гибкости средствами хатха-йоги.

10.29.Развитие двигательной координации и координационных способностей.

10.30.Понятие координации движений, виды: нервная; сенсорная; глазодвигательная; мышечная; нервно-мышечная; комбинированные.

10.31.Основные средства развития и методы: необычные исходные положения; изменение темпа и скорости движений; зеркальное выполнение упражнений; видоизменение и усложнение знакомых упражнений.

10.32.Развитие координации движений и координационных способностей средствами хатха-йоги.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 6**  
**Содержательный модуль 7 (СМ-7)**  
**Пилатес**  
**М-7 Оздоровительная система пилатес**

1. История возникновения и развития оздоровительной системы пилатес. Английская и американская система оздоровительной тренировки системы пилатес.

2. История возникновения и развития оздоровительной системы пилатес. Философские основы оздоровительной системы пилатес. Цель и задачи применения упражнений по системе пилатес. Использование новых направлений в оздоровительной системе пилатес.

3. История возникновения и развития оздоровительной системы пилатес. Основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся в учебно-оздоровительных группах по пилатесу.

4. Воздействие занятий пилатесом на функциональное состояние показателей физического развития и физической подготовленности организма человека. Влияние силовых упражнений и упражнений на растягивание на организм человека.

5. Основные и дополнительные принципы системы пилатес. Особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы пилатес. Философские основы системы.

6. Изучение и совершенствование техники выполнения базовых упражнений системы пилатес. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы пилатес. Подбор и составление упражнений в отдельные модули.

7. Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия. Элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг. Проведение подготовительной и заключительной частей занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы пилатес. Вертикальный пилатес.

8. Способы усложнения базовых упражнений системы пилатес. Использование на занятиях модифицированных упражнений. Применение специального оборудования. Совершенствование техники выполнения модифицированных упражнений системы пилатес в различных исходных положениях.

9. Методика составления плана-конспекта занятия по пилатесу. Правила оформления плана-конспекта занятия. Гимнастическая терминология, применяемая при описании упражнений по пилатесу.

10. Составление мини-комплексов пилатес. Методические особенности обучения упражнениям. Ключевые моменты освоения упражнений системы пилатес.

**МАТЕРИАЛЫ**  
**для текущей аттестации студентов второго курса по учебной дисциплине**  
**«Средства оздоровительной физической культуры»**

**Содержательный модуль 8 (СМ-8)**  
**Бодибилдинг**

**М-8 Общие основы теории и практики бодибилдинга**

1. Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры.
2. Определение понятия «оздоровительный бодибилдинг».
3. Средства бодибилдинга.
4. Особенности оздоровительного бодибилдинга.
5. Влияние бодибилдинга на основные функции человека.
6. Определение понятия «здоровье».
7. Определение понятия «физическое здоровье».
8. Определение понятия «физическое развитие».
9. Влияние факторов (внешних, генетики, условий жизни (социальные факторы)) и т.д. на физическое развитие.
10. Методика построения занятий оздоровительным бодибилдингом.
11. Структура и содержание занятий бодибилдингом.
12. Объем, интенсивность, величина физической нагрузки.
13. Особенности проведения занятий с группой и индивидуально бодибилдингом.
14. Анатомо-физиологические особенности детей при построении занятий бодибилдингом.
15. Анатомо-физиологические особенности женщин при построении занятий бодибилдингом.
16. Анатомо-физиологические особенности мужчин при построении занятий бодибилдингом.
17. Анатомо-физиологические особенности людей пожилого возраста при построении занятий бодибилдингом.
18. Понятие о двигательной единице.
19. Силовые способности и факторы, обуславливающие их проявление.
20. Виды силовых способностей. Уступающий, преодолевающий, изометрический режимы работы мышц.
21. Методика развития силовых способностей.
22. Методика развития собственно-силовых способностей.
23. Методика развития силовой выносливости.
24. Выносливость и факторы, обуславливающие их проявление.
25. Виды выносливости и их характеристика.
26. Методика развития аэробной выносливости.
27. Гибкость и факторы, обуславливающие их проявление.
28. Виды гибкости и их характеристика.
29. Методика развития гибкости.

30. Контрольные упражнения, применяемые для тестирования силовых способностей, выносливости и гибкости.
31. Структура учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части).
32. Особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия в зависимости от задач (гипертрофия скелетной мускулатуры, снижение жирового компонента, развитие аэробных способностей).
33. Алгоритм составления фитнес-программ.
34. Субъективная оценка клиента (собеседование, анкетирование).
35. Объективная оценка клиента (антропометрические измерения, функциональное тестирование, оценка физической подготовленности).
36. Разработка фитнес-программы.
37. Методика «Пирамида».
38. Определение теоретического максимального веса.
39. Определение кардионагрузки.
40. Методика «Усеченная пирамида».
41. Методика прогрессирующего отягощения.
42. Методика «форсированного» повторения.
43. Методика «Читинг».
44. Методика «Суперсет». Виды суперсетов.
45. Методика «Трисет».
46. Методика «Гигантский сет».
47. Методика «100 повторений».
48. Методика «10 x 10».
49. Методика «Ментцера».
50. Методика «Круговая тренировка».
51. Виды круговой тренировки.
52. Методика «Стендфорский сет».
53. Методика «Встроенного подхода».
54. Особенности построения микро и макроциклов в бодибилдинге.
55. 2-х разовые тренировки в неделю.
56. 3-х разовые тренировки в неделю.
57. 4-х разовые тренировки в неделю.
58. 5-ти разовые тренировки в неделю.
59. 6-ти разовые тренировки в неделю.
60. Программирование тренировочного процесса для подготовки к соревнованиям в бодибилдинге.
61. Питание в бодибилдинге.
62. Суточное потребление белков, жиров, углеводов.
63. Регулирование массы тела.
64. Анатомические функции мышц спины и их строение.
65. Анатомические функции мышц груди и их строение.
66. Анатомические функции дельтовидных мышц и их строение.
67. Анатомические функции мышц плеча и их строение.

68. Анатомические функции квадрицепса и их строение.
69. Питание по Д.Дюшейну.
70. Оснащение мест проведения занятий бодибилдингом.
71. Свободные отягощения.
72. Тренажерные устройства.
73. Виды тренажерных устройств.
74. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.
75. Санитарно-гигиенические нормы при занятиях бодибилдингом.

## **Содержательный модуль 9 (СМ-9)**

### **Шейпинг**

#### **М-9 Шейпинг, теория и методика проведения занятий**

1. Цели и задачи шейпинга.
2. Шейпинг-технологии.
3. Структура построения занятия по шейпингу.
4. Содержание занятия по шейпингу.
5. Формы контроля на занятиях по шейпингу.
6. Физиологические преимущества разминки.
7. Цель и задачи разминки.
8. Цель и задачи основной части занятия.
9. Цель и задачи заключительной части занятия.
10. Шейпинг-питание.
11. Виды тренировок в шейпинге.
12. Правила питания при катаболической тренировке.
13. Правила питания при анаболической тренировке.
14. Методические особенности проведения занятий с детьми.
15. Методические особенности проведения занятий с подростками.
16. Методические особенности проведения занятий с женщинами.
17. Методические особенности проведения занятий с мужчинами.
18. Отличительные особенности шейпинга от других видов оздоровительной физической культуры.
19. Виды тестирования в шейпинге.
20. Составляющие части шейпинга.

## **Содержательный модуль 10 (СМ-10)**

### **Бильярдный спорт**

#### **М-10 Общие основы теории и практики бильярдного спорта**

1. Специфика игр в бильярд «Пирамида».
2. Разновидности игр в бильярд «Пирамида»: свободная пирамида, динамичная пирамида, комбинированная пирамида.
3. Правила игры в свободную пирамиду.
4. Правила игры в динамичную пирамиду.

5. Правила игры в комбинированную пирамиду.
6. Специфика игр в бильярд «Пул».
7. Разновидности игр в бильярд «Пул»: восьмерка, девятка, десятка, 14 + 1, дуплеты, одна луза.
8. Правила игры в восьмерку.
9. Правила игры в девятку.
10. Правила игры в десятку.
11. Правила игры в 14 + 1.
12. Особенности игры в бильярд «Снукер».
13. Правила игры в бильярд «Снукер».
14. Содержание и особенности проведения соревнований по различным видам бильярда.
15. Технология организации работы судейской коллегии.
16. Система «fair play».

## **МАТЕРИАЛЫ**

**для текущей аттестации студентов второго курса дневной и третьего курса заочной форм получения образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»**

### **СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3**

#### **Содержательный модуль 3**

#### **Туризм**

#### **М-3 Туристская подготовка в спортивно-оздоровительном туризме**

1. Виды и содержание туристских рекреационных походов. Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
2. Гигиена туристов в походных условиях. Содержание и назначение гигиенических мероприятий.
3. Карта и ее условные знаки (понятие, классификация карт и условных знаков).
4. Классификация туристского снаряжения. Основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.
5. Классификация туристской деятельности.
6. Методика комплектования медицинской походной аптечки. Характерные лекарственные средства, материалы и инструменты; правила их упаковки, транспортировки, применения.
7. Методика разработки маршрута с использованием топографической карты, спутниковых снимков, интернет-приложений и GPS-навигатора.
8. Методика разработки раскладки группового походного снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.
9. Методика составления меню питания и продуктовой раскладки туристского похода (на примере оздоровительного похода выходного дня).
10. Методические основы выбора района для совершения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.
11. Определение понятий «путешествие», «туризм», «рекреация». Цели и содержание туристских путешествий.
12. Особенности техники организации ночлега туристской группы и применяемого бивачного снаряжения в лесной зоне, зимой и в межсезонье.
13. Планирование уровня физической нагрузки для участников походов.
14. Понятие «классифицированный маршрут» спортивного похода. Нормативные требования, определяющие категорию сложности спортивного туристского похода.
15. Понятие «краеведение» и «краеведческий поход». Цели и содержание краеведческих походов с учащимися; особенности маршрута краеведческого похода и объекты краеведения.

16. Понятие «маркированный маршрут» экологического похода и его особенности. Характерные экскурсионно-познавательные целевые объекты маршрута экологических походов.

17. Понятие «нитка маршрута». Методика разработки нитки маршрута рекреационного похода (на примере похода выходного дня).

18. Понятие «рекреационно-туристский потенциал» района путешествия; компоненты туристского потенциала.

19. Понятие «техника туризма». Классификация техники и тактики туризма.

20. Понятие «туристский поход» и классификация туристских походов.

21. Понятие «экологический туризм» и «экологический поход». Классификация и содержание экологических походов.

22. Понятия «продуктовая раскладка» и «рацион питания» туристов. Критерии выбора походных продуктов питания.

23. Техника измерения расстояний на местности.

24. Техника ориентирования на местности с использованием технических средств и без технических средств ориентирования.

25. Техника приготовления горячего питания в лесной и безлесой зоне, зимой и в межсезонье.

26. Топографическая подготовка туриста: техника чтения топографических карт по условным знакам.

27. Требования к туристской одежде и обуви, применяемой в пеших и лыжных походах по территории Республики Беларусь. Виды туристской одежды и обуви, их главные конструктивные особенности и критерии качества.

28. Требования, предъявляемые к руководителям и участникам туристских походов. Функциональные обязанности туристов в группе.

29. Характерное снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии их качества).

30. Характерные травмы и заболевания туристов в походных условиях. Основы диагностики и оказания первой помощи пострадавшим в походных условиях.

## **МАТЕРИАЛЫ**

**для текущей аттестации студентов второго курса дневной и третьего курса заочной форм получения образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»**

### **СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4**

#### **Содержательный модуль 4**

#### **Туризм**

#### **М-4 Туристские соревнования**

1. Туристские соревнования, их классификация в зависимости от цели, формы проведения, социально-демографического состава участников и масштаба.
2. Спортивные и рекреационно-спортивные туристские соревнования.
3. Формы и содержание рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), мультигонки, тренинги (веревочные курсы).
4. Цель, задачи, программы их проведения и особенности постановки технических этапов.
5. Понятие «учебно-контрольные соревнования туристов», цель и содержание.
6. Соревнования школьников по технике туризма, цель и задачи.
7. Содержание и параметры характерных дистанций соревнований школьников.
8. Определение технической сложности упражнений, параметров естественных препятствий в зависимости от возраста и уровня туристской подготовки учащихся.
9. Содержание соревнований, виды и классы сложности, методика классифицирования дистанций по ТПМ.
10. Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и этапов ТПМ, его составляющие. Шкала чисел Фибоначчи.
11. Методика экспертной оценки СПС дистанций (технических этапов) в ТПМ.
12. Методика планирования и оборудования на местности дистанций соревнований (на примере комплексной дистанции).
13. Требования по обеспечению безопасности участников соревнований.
14. Методические основы и принципы планирования и постановки на местности дистанций и технических этапов ТПМ.
15. Судейство соревнований туристов.
16. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований и скорости преодоления дистанций, этапов соревнований, подведение итогов.