

# **ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

## **1 КУРС**

### **Содержательный модуль «Оздоровительная аэробика»**

Тема 2 «Виды и разновидности оздоровительной аэробики». Форма контроля – реферат.

Тема 4 «Содержание занятий оздоровительной аэробикой». Форма контроля – практическое задание.

Тема 5 «Структура занятий оздоровительной аэробикой». Форма контроля – практическое задание.

Тема 6 «Методы хореографии». Форма контроля – практическое задание.

Тема 7 «Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся». Форма контроля – практическое задание.

## **2 КУРС**

### **Содержательный модуль «Туризм»**

Тема 21 «Методические основы организации туристских походов». Форма контроля – практическое задание.

Тема 25 «Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях». Форма контроля – практическое задание.

Тема 26 «Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности». Форма контроля – практическое задание.

## **3 КУРС**

### **Содержательный модуль «Хатха-йога»**

Тема 41 «Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги». Форма контроля – выполнение комплексов упражнений.

Тема 42 «Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме». Форма контроля – план-конспект.

Тема 43 «Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме». Форма контроля – план-конспект, выполнение комплексов упражнений.

Тема 44 «Техника сочетания дыхания с движением». Форма контроля – план-конспект, выполнение комплексов упражнений.

Тема 45 «Техника релаксационных упражнений». Форма контроля – выполнение комплексов упражнений.

Тема 46 «Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги». Форма контроля – план-конспект занятий, самостоятельное проведение занятия.

### **Содержательный модуль «Пилатес»**

Тема 49 «Составление комплексов базовых упражнений по системе пилатес». Форма контроля – выполнение комплексов упражнений.

Тема 49 «Составление комплексов модифицированных упражнений по системе пилатес». Форма контроля – выполнение комплексов упражнений.

## **4 КУРС**

### **Содержательный модуль «Бодибилдинг»**

Тема 56 «Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп». Форма контроля – выполнение комплексов упражнений.

Тема 57 «Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп». Форма контроля – выполнение комплексов упражнений.

Тема 58 «Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями и со штангой». Форма контроля – выполнение комплексов упражнений.

Тема 58 «Упражнения бодибилдинга, выполняемые на тренажерных устройствах». Форма контроля – выполнение комплексов упражнений.

### **Содержательный модуль «Шейпинг»**

Тема 65 «Шейпинг-питание». Форма контроля – составление рациона питания при катаболической и анаболической тренировках.

Тема 66 «Особенности методики проведения занятий по шейпингу». Форма контроля – выполнение комплексов упражнений

### **Содержательный модуль «Бильярдный спорт»**

Тема 72 Техника нанесения ударов по шару – выполнение упражнений.

Тема 73 «Виды и правила соревнований в бильярдном спорте». Форма контроля – опрос.