

**ТЕМАТИКА И ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1  
Содержательный модуль 1 (СМ-1)**

**Оздоровительная аэробика**

**М-1 Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
<p>Тема 2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.</li> <li>2. Классификация оздоровительной аэробики.</li> <li>3. Базовая аэробика и ее характеристика.</li> <li>4. Характеристика аэробики с использованием оборудования и инвентаря (степ-аэробика, босу, кор-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, сайклинг).</li> <li>5. Характеристика танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, танец живота, ирландские танцы, зумба).</li> <li>6. Характеристика аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств (бокс-аэробика, ки-бо, тай-бо, каратэ-аэробика, капоэйра).</li> <li>7. Характеристика аэробики с элементами восточных оздоровительных систем (йога-аэробика, пилатес, ушу).</li> <li>8. Аквааэробика и ее характеристика.</li> <li>9. Силовая аэробика и ее характеристика.</li> <li>10. Характеристика стретчинга.</li> <li>11. Использование стретчинга на занятиях по оздоровительной аэробике</li> </ol>
<p>Тема 4. Содержание занятий оздоровительной аэробикой</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная).</li> <li>2. Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой.</li> <li>3. Команды инструктора и счет, их соответствие музыкальному сопровождению.</li> <li>4. Базовое положение рук</li> <li>5. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия</li> </ol>

1	2
	<p>6. Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов.</p> <p>7. Составление комплексов танцевальных упражнений на 32 счета.</p> <p>8. Силовые упражнения и техника их выполнения.</p> <p>9. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности (количество повторений и серий, вес отягощения, скорость и темп движения, продолжительность пауз отдыха).</p> <p>10. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря (количество повторений и серий, вес отягощения, скорость и темп движения, продолжительность пауз отдыха).</p> <p>11. Статические, динамические и статодинамические двигательные действия.</p> <p>12. Составление комплексов силовых упражнений, воздействующих на мышцы туловища, ног и рук, выполняемых из различных исходных положений.</p> <p>13. Составление комплексов силовых упражнений, воздействующих на мышцы туловища, ног и рук, выполняемых из различных исходных положений с использованием инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи)</p>
<p>Тема 5. Структура занятий оздоровительной аэробикой</p>	<p>1. Структура занятий оздоровительной аэробикой.</p> <p>2. Подготовительная (разминка) часть.</p> <p>3. Основная часть занятия.</p> <p>4. Заключительная часть занятия.</p> <p>5. Однонаправленное построение основной части занятий.</p> <p>6. Комбинированное построение основной части занятий.</p> <p>7. Построение занятий по оздоровительной аэробике в зависимости от поставленных педагогических задач.</p> <p>8. Проведение занятий по оздоровительной аэробике.</p> <p>9. Жестикуляция как метод управления группой</p>
<p>Тема 6. Методы хореографии</p>	<p>1. Методы хореографии.</p> <p>2. Характеристика структурного (блоковой и бейс хореографии) метода хореографии.</p> <p>3. Характеристика свободного (фристайл) метода хореографии</p> <p>4. Использование различных хореографических</p>

1	2
	методов на занятиях по оздоровительной аэробике
Тема 7. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности методики проведения занятий с детьми.</li> <li>2. Особенности методики проведения занятий с подростками.</li> <li>3. Особенности методики проведения занятий со взрослыми.</li> <li>4. Выбор упражнений для занятий с детьми, подростками и взрослыми.</li> <li>5. Составление комплексов двигательных действий для детей, подростков и взрослых.</li> <li>6. Особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.</li> <li>7. Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой</li> </ol>
Контроль успеваемости по СМ-1 «Оздоровительная аэробика»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка комплексов физических упражнений для различного контингента занимающихся оздоровительной аэробикой.</li> <li>2. Составление планов-конспектов занятий для различного контингента занимающихся оздоровительной аэробикой, практических заданий.</li> <li>3. Проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям.</li> <li>4. Проверка демонстрации техники выполнения студентом двигательных действий</li> </ol>

#### **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.
9. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 2002. – 232 с.
10. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
11. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
12. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
13. Менхин, 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.
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.
17. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
18. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г., № 92-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2**  
**Содержательный модуль 2 (СМ-2)**  
**Аквааэробика**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 10. Виды и разновидности аквааэробики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды аквааэробики (классическая, силовая, комбинированная).</li> <li>2. Разновидности аквааэробики (аква-степ, аквадэнс, аквабоксинг, акваатай, акванудлс)</li> </ol>
Тема 11. Структура и содержание занятий аквааэробикой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура занятий аквааэробикой (подготовительная, основная и заключительная части).</li> <li>2. Однонаправленное и комбинированное построение основной части.</li> <li>3. Построение занятий по аквааэробике в зависимости от поставленных педагогических задач</li> </ol>
Тема 12. Особенности проведения занятий аквааэробикой в мелкой, средней и глубокой воде	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности методики проведения занятий в мелкой воде.</li> <li>2. Особенности проведения занятий в средней воде.</li> <li>3. Особенности проведения занятий в глубокой воде.</li> <li>4. Составление комплексов двигательных действий для разного уровня воды.</li> <li>5. Правила применения упражнений аэробной и силовой направленности</li> </ol>
Тема 13. Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с лицами различного возраста и уровня физической подготовленности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности методики проведения занятий с детьми и подростками.</li> <li>2. Особенности методики проведения занятий со взрослыми.</li> <li>3. Особенности проведения занятий с людьми пожилого возраста.</li> <li>4. Контроль физического состояния при занятиях аквааэробикой</li> <li>5. Особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.</li> <li>6. Составление комплексов двигательных действий</li> </ol>

1	2
Контроль успеваемости по СМ-2 «Аквааэробика»	1. Составление плана-конспекта занятий для различного контингента занимающихся. 2. Демонстрация техники выполнения двигательных действий

### Рекомендуемая для изучения литература:

1. Аквааэробика / авт.-сост.: Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 127 с.
2. Василец, В. В. Аквааэробика : 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. Аквааэробика: полное руководство по подготовке : пер. с англ. / А. Кристин. – М. : ЭКСМО, 2012. – 289 с.
4. Садовникова, В. В. Фитнес-программа по аквааэробике : 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 аквааэробики на мелкой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2011. – 18 с.
6. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2012. – 24 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. – 391 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. – 422 с.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3**  
**Содержательный модуль 3 (СМ-3)**  
**Туризм**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
<p>Тема 17. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение понятия «экологический туризм».</li> <li>2. Определение понятия «краеведение».</li> <li>3. Характеристика территорий для проведения экологических и краеведческих туристских походов.</li> <li>4. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода</li> </ol>
<p>Тема 18. Понятие «техника туризма». Классификация техники и тактики туризма</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация техники туризма.</li> <li>2. Характеристика видов туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ.</li> <li>3. Взаимосвязь тактики от техники в туризме</li> </ol>
<p>Тема 19. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение наличия на территории Республики Беларусь естественных препятствий.</li> <li>2. Имитация техники передвижения по кочкарниковому болоту, по труднопроходимому болоту.</li> <li>3. Имитация техники передвижения по местности с выраженным рельефом (холмистой); по лесным массивам разной степени проходимости, по горной местности</li> <li>4. Имитация техники (способы) переправ через водные препятствия. Создание страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия.</li> <li>5. Вязка узлов.</li> <li>6. Организация самостраховки, взаимной страховки.</li> <li>7. Организация страховочных перил на переправе через водное препятствие</li> </ol>

1	2
<p>Тема 20. Основы техники транспортировки пострадавшего в походных условиях</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изготовление простейших носилок для переноски пострадавшего лежа.</li> <li>2. Изготовление носилок «змейка».</li> <li>3. Изготовление средств переноски пострадавшего в сидячем положении.</li> <li>4. Транспортировка пострадавшего на носилках из подручных средств</li> </ol>
<p>Тема 21. Методические основы организации туристских походов</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка нитки маршрута рекреационно-познавательных и рекреационно-оздоровительных походов выходного дня.</li> <li>2. Разработка плана похода, рекреационных и экскурсионных мероприятий на маршруте.</li> <li>3. Составление календарного графика движения группы по маршруту.</li> <li>4. Разработка меню и продуктовой раскладки многодневного похода.</li> <li>5. Разработка раскладки походного личного и группового снаряжения.</li> <li>6. Составление перечня обязанностей в предполагаемой группе</li> </ol>
<p>Тема 22. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка требований к установке бивака в лесной зоне.</li> <li>2. Разработка требований к установке бивака в безлесной зоне.</li> <li>3. Определение факторов, необходимых для правильной организации питания в туристских условиях</li> </ol>
<p>Тема 23. Структура и этапы туристской подготовки</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление перечня упражнений для туристской подготовки в рекреационном (активные формы) и спортивном туризме с использованием других видов спорта.</li> <li>2. Контроль уровня подготовленности туристов</li> </ol>
<p>Тема 24. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечень объективных факторов риска в туризме.</li> <li>2. Перечень субъективных факторов риска в туризме.</li> <li>3. Мероприятия, позволяющие снизить факторы риска в туризме</li> </ol>

1	2
<p>Тема 25. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение характерных травм в походах выходного дня по территории нашей страны.</li> <li>2. Оказание первой (доврачебной) помощи.</li> <li>3. Основы вязки основных повязок при травмах различного характера</li> </ol>
<p>Тема 26. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника чтения топографической карты по условным знакам.</li> <li>2. Работа с компасом и техника измерения азимутов (направлений движения) по карте.</li> <li>3. Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем, спутниковых снимков, интернет-программ и GPS навигатора.</li> <li>4. Измерения расстояний и крутизны склонов на местности и карте</li> </ol>
<p>Контроль успеваемости по СМ-3 «Туризм»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор района разработки маршрута рекреационно-оздоровительного туристского похода.</li> <li>2. Разработка нитки и плана-графика маршрута рекреационно-оздоровительного туристского похода.</li> <li>3. Определение объектов познавательного и экологического характера в планируемом походе.</li> <li>4. Разработка меню и раскладки питания.</li> <li>5. Разработка списка необходимого снаряжения и экипировки для проведения рекреационно-оздоровительного туристского похода</li> </ol>

### **Рекомендуемая для изучения литература:**

1. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и К, 2015. – 255 с.
2. Махов, С. Организация безопасности активного туризма : учеб.-метод. пособие для высш. профессион. образования / С. Махов ; Межрегион. акад. безопасности и выживания. – Орел : МАБИВ, 2014. – 126 с.
3. Подлиских, В. Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы : пособие / В. Е. Подлиских, В. М. Литвинович ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 143 с.

4. Правила вида спорта "Туризм спортивный" / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. турист.-спортив. союз. – Минск : РУМЦ ФВН, 2017. – 127 с.

5. Правила соревнований. Спортивная дисциплина "Туристско-прикладное многоборье. Техника пешеходного и лыжного туризма" / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. турист.-спортив. союз. – Минск : РУМЦ ФВН, 2017. – 148 с.

6. Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2014. – 424 с.

7. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / [сост. В. И. Ганопольский]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

8. Вяткин, Л. Д. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 221 с.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4**  
**Содержательный модуль 4 (СМ-4)**  
**Туристские соревнования**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 27. Туристские соревнования и их классификация. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование содержания туристских слетов.</li> <li>2. Планирование содержания мультигонков и тренингов (веревочные курсы).</li> <li>3. Планирование содержания и параметров характерных дистанций соревнований школьников</li> </ol>
Тема 28. Содержание соревнований и классификация дистанций по туристско-прикладным многоборьям	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование содержания соревнований по ТПМ с учетом видов и классов сложности.</li> <li>2. Классифицирование дистанций по ТПМ.</li> <li>3. Оценка СПС дистанций (технических этапов) в ТПМ</li> </ol>
Тема 29. Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Моделирование планирования и оборудования на местности дистанций соревнований (на примере комплексной дистанции).</li> <li>2. Составление перечня технических этапов при проведении соревнований различных классов сложности.</li> <li>3. Судейская оценка прохождения этапов и дистанций соревнований по ТПМ</li> </ol>
Тема 30. Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника передвижения и страховки на этапе преодоления склона (подъем-траверс-спуск).</li> <li>2. Техника преодоления водной преграды (переправа по клади, навесная переправа).</li> <li>3. Техника ориентирования на этапах и дистанции ТПМ: ориентирование в заданном направлении; ориентирование по заданному маршруту.</li> <li>4. Техника преодоления командных этапов</li> </ol>

1	2
Контроль успеваемости по СМ-4 «Туристские соревнования»	1. Практические задания по этапам туристских соревнований. 2. Постановка и судейство этапов туристских соревнований

### **Рекомендуемая для изучения литература:**

1. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и К, 2015. – 255 с.

2. Махов, С. Организация безопасности активного туризма : учеб.-метод. пособие для высш. профессион. образования / С. Махов ; Межрегион. акад. безопасности и выживания. – Орел : МАБИН, 2014. – 126 с.

3. Подлиских, В. Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы : пособие / В. Е. Подлиских, В. М. Литвинович ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 143 с.

4. Правила вида спорта "Туризм спортивный" / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. турист.-спорт. союз. – Минск : РУМЦ ФВН, 2017. – 127 с.

5. Правила соревнований. Спортивная дисциплина "Туристско-прикладное многоборье. Техника пешеходного и лыжного туризма" / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. турист.-спорт. союз. – Минск : РУМЦ ФВН, 2017. – 148 с.

6. Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2014. – 424 с.

7. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / [сост. В. И. Ганопольский]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

8. Вяткин, Л. Д. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 221 с.

**Содержательный модуль 5 (СМ-5)**  
**Спортивное ориентирование**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
Тема 33. Особенности работы с картой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чтение спортивной карты.</li> <li>2. Определение азимута движения по карте.</li> <li>3. Измерение расстояний по карте и на местности.</li> <li>4. Измерение длины среднего шага.</li> <li>5. Рисование рельефа</li> </ol>
Тема 34. Основные технические приемы ориентирования на местности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор вариантов пути движения до контрольных пунктов (КП) и определение оптимального маршрута движения по карте.</li> <li>2. Движение по азимуту.</li> <li>3. Измерение азимута на местности</li> </ol>
Тема 35. Прохождение дистанций с движением по азимуту, по рельефу. Комбинированное движение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движение на дистанции по азимуту, по рельефу.</li> <li>2. Комбинированное движение на дистанции и в заданном направлении</li> </ol>
Тема 36. Прохождение дистанций по выбору и маркированной трассе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движение на дистанции ориентирования по выбору.</li> <li>2. Движение на дистанции ориентирования по маркированной трассе</li> </ol>
Тема 37. Правила и условия проведения соревнований по спортивному ориентированию	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Моделирование дистанции соревнований по спортивному ориентированию в соответствии с правилами соревнований.</li> <li>2. Судейство и определение результатов соревнований по спортивному ориентированию</li> </ol>
Тема 38. Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование дистанции на карте.</li> <li>2. Постановка КП на дистанции соревнований.</li> <li>3. Установка старта и финиша.</li> <li>4. Хронометраж и фиксация результатов</li> </ol>
Контроль успеваемости по СМ-5 «Спортивное ориентирование»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практические задания по организации и проведению соревнований по спортивному ориентированию.</li> <li>2. Судейство и подсчет результатов учебных соревнований.</li> </ol>

### **Рекомендуемая для изучения литература:**

1. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / [сост. В. И. Ганопольский]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
2. Вяткин, Л. Д. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 221 с.
3. Зубович, С. О. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
4. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 182 с.
5. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учеб.-метод. пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – 111 с.

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

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

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 41. Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие положения физиологии дыхания.</li> <li>2. Регуляция дыхания.</li> <li>3. Физиологические процессы, коррелирующие с дыханием.</li> <li>4. Основы техники грудного, диафрагмального, полного, смешанного дыхания.</li> <li>5. Основы техники дыхательных упражнений хатха-йоги</li> </ol>
Тема 42. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.</li> <li>2. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении</li> </ol>
Тема 43. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение, закрепление и совершенствование техники статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).</li> <li>2. Перевернутые (антиортостатические) позы</li> </ol>
Тема 44. Техника сочетания дыхания с движением	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение, закрепление и совершенствование техники сочетания дыхания с движением при выполнении упражнений в динамическом и статическом режимах.</li> <li>2. Подбор и последовательность выполнения дыхательных упражнений и движений хатха-йоги на этапах формирования двигательных умений и навыков</li> </ol>
Тема 45. Техника релаксационных упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения хатха-йоги, применяемые для локально-региональной и общей релаксации организма.</li> <li>2. Обучение технике релаксации.</li> <li>3. Самовнушение, идеомоторная тренировка и аутотренинг</li> </ol>

1	2
Тема 46. Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги	1. 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
Контроль успеваемости по СМ-6 «Хатха-йога»	Разработка комплексов динамических, статических, статодинамических упражнений и составления планов-конспектов занятий для различного контингента, занимающихся хатха-йогой, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий)

#### Рекомендуемая для изучения литература:

1. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
2. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2016. – 320 с.
3. Лонг, Р. Ключевые мышцы йоги: руководство по функциональной анатомии йоги : [пер. с англ.] / Р. Лонг. – Минск : Попурри, 2013. – 238 с.
4. Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник / авт.-сост. Л. Орлова. – Минск : Харвест, 2009. – 480 с.
5. Элджен, П. Поясница. Здоровье и гибкость / П. Элджен ; пер. с англ. О. Г. Белошеева. – Минск : Попурри, 2015. – 142 с.
6. 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.
7. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.
8. Вейдер, С. Йога+пилатес=йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 224 с.
9. 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.
10. 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.

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

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
<p>Тема 48. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес</p>	<p>1. Основные и дополнительные принципы системы пилатес:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– концентрация внимания;</li> <li>– централизация;</li> <li>– правильное дыхание;</li> <li>– мышечный контроль;</li> <li>– точность;</li> <li>– плавность;</li> <li>– изоляция определенной мышцы;</li> <li>– визуализация;</li> <li>– регулярность тренировок</li> </ul>
<p>Тема 49. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы пилатес</p>	<p>1. Изучение и совершенствование техники выполнения базовых упражнений системы пилатес:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повороты сидя;</li> <li>– вытяжение шеи;</li> <li>– скручивания;</li> <li>– сотня;</li> <li>– пила;</li> <li>– перекаты на спине;</li> <li>– круги ногой;</li> <li>– маятник;</li> <li>– вращение бедер;</li> <li>– скрещивания;</li> <li>– вытягивание одной ноги. Вытягивание обеих ног;</li> <li>– перекат назад;</li> <li>– растягивание прямых ног поочередно;</li> <li>– мостики на плечах;</li> <li>– вращение головой;</li> <li>– вытягивания лежа на животе;</li> <li>– захлест одной и двумя ногами;</li> <li>– упражнения на боку: подъем таза, мах вперед, подъем ноги вверх, подъем на внутреннюю поверхность бедра</li> </ul>

1	2
	<p>2. Изучение и совершенствование техники выполнения усложненных упражнений системы пилатес:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подъем ноги в упоре лежа, в упоре сзади;</li> <li>– растягивание прямых ног одновременно;</li> <li>– штопор;</li> <li>– уколы в потолок;</li> <li>– сложные мостики на плечах;</li> <li>– плавание;</li> <li>– перочинный нож;</li> <li>– отжимания;</li> <li>– кан-кан;</li> <li>– подъем ног, стоя на коленях;</li> <li>– головоломка – подготовка, головоломка;</li> <li>– гребля;</li> <li>– упражнения в упоре на руке;</li> <li>– ныряющий лебедь;</li> <li>– бумеранг.</li> </ul> <p>3. Комплексы упражнений системы пилатес для начального уровня.</p> <p>4. Комплексы упражнений системы пилатес для среднего уровня.</p> <p>5. Комплексы упражнений системы пилатес для продвинутого уровня.</p> <p>6. Подбор и последовательность выполнения упражнений в отдельном модуле</p>
<p>Тема 50. Структура и содержание занятий по пилатесу</p>	<p>1. Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия.</p> <p>2. Использование базовых и модифицированных упражнений системы пилатес, стретчинга.</p> <p>3. Составление комплексов упражнений для подготовительной и заключительной частей занятия.</p> <p>4. Структура и содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей, гибкости.</p> <p>5. Сопряженное развитие силовых способностей и гибкости.</p> <p>6. Построение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами</p>

1	2
<p>Тема 51. Организация и методика проведения занятий по пилатесу</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение занятия в соответствии с поставленными задачами.</li> <li>2. Самостоятельное проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.</li> <li>3. Способы усложнения базовых упражнений системы пилатес.</li> <li>4. Использование на занятиях модифицированных упражнений, совершенствование техники их выполнения из различных исходных положений.</li> <li>5. Применение на занятиях специального оборудования: изотоническое кольцо, балансировочная доска или диск, ролики, арка или корректор позвоночника, различные мячи, вращающийся диск, переносная студия пилатес</li> </ol>
<p>Тема 52. Разновидности занятий по пилатесу</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности занятий по пилатесу: «кардио-пилатес», «силовой пилатес», «вертикальный пилатес», пилатес с дополнительным оборудованием</li> </ol>
<p>Тема 53. Особенности проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические особенности проведения оздоровительных занятий, направленных на повышение уровня гибкости и силы мышц у лиц разного пола и возраста.</li> <li>2. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.</li> <li>3. Программирование занятий, составление алгоритма проведения занятий с оздоровительной направленностью.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для занимающихся, имеющих различный уровень физической подготовленности.</li> <li>5. Методические особенности обучения упражнениям. Ключевые моменты освоения упражнений системы пилатес.</li> <li>6. Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различным типом осанки (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка)</li> </ol>

1	2
Контроль успеваемости по СМ-7 «Пилатес»	1. Разработка комплексов базовых и модифицированных упражнений системы пилатес. 2. Составление планов-конспектов занятий для различного контингента занимающихся пилатесом, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий)

### Рекомендуемая для изучения литература:

1. Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник / авт.-сост. Л. Орлова. – Минск : Харвест, 2009. – 480 с.
2. Элджен, П. Поясница. Здоровье и гибкость / П. Элджен ; пер. с англ. О. Г. Белошеева. – Минск : Попурри, 2015. – 142 с.
3. Вейдер, С. Пилатес. 15 минут в день / С. Вейдер. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 64 с.
4. 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.
5. Остин, Д. Пилатес для вас : пер. с англ. / Д. Остин. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2007. – 320 с.
6. Патерсон, Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм : практ. рук. / Дж. Патерсон ; под ред. Ю. Дращиной ; пер. с англ. Н. И. Могилевской. – М. : БИНОМ, 2012. – 477 с.
7. 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.
8. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса : [пер. с англ.] / Л. Робинсон, Г. Томсон. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 128 с.
9. Робинсон, Л. Пилатес: путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 192 с.
10. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М. : Астрель, 2007. – 272 с.
11. Вейдер, С. Йога+пилатес=йогопалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 224 с.
12. 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.
13. 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.
14. Управление телом по системе пилатес / авт.-сост. Е. А. Яных , В. А. Захаркина. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2008. – 159 с.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 7**  
**Содержательный модуль 8 (СМ-8)**

**Бодибилдинг**

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

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 56. Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп	1. Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие: <ul style="list-style-type: none"><li>– мышц бедра (приседания со штангой на плечах, жим ногами в тренажере);</li><li>– двуглавой мышцы бедра (сгибание бедра на тренажере, тяга штанги на прямых ногах);</li><li>– мышц голени (сокращение мышц голени на тренажере);</li><li>– мышц груди (жим штанги лежа на горизонтальной скамейке);</li><li>– мышц спины (подтягивание широким хватом, тяга штанги в наклоне к поясу);</li><li>– дельтовидных мышц (жим штанги от груди);</li><li>– двуглавой мышцы плеча (подъем штанги на бицепс);</li><li>– трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях);</li><li>– мышц живота (поднимание туловища из положения лежа)</li></ul>
Тема 57. Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп	1. Изучение техники выполнения специальных упражнений по бодибилдингу: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сеты», системы: М.Ментзера, Ч.Атласа, Б.Гофмана, Д.Вейдера. 2. Составление мини-комплексов для занимающихся с низким, средним, высоким уровнем физической подготовленности. 3. Методические особенности обучения упражнениям 4. Изучение основных специальных упражнений направленных на развитие: <ul style="list-style-type: none"><li>– квадрицепса: приседания со штангой в разножке, выпрямление квадрицепса на тренажере, приседания на тренажере «Гаккендшмидта», приседания «сумо», «сестренка»;</li><li>– двуглавой мышцы бедра: наклоны со штангой на прямых ногах, сгибание бедра на</li></ul>

1	2
	<p>тренажере «бицепс стоя», приседания на одной ноге;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– голени: подъем на носки из исходного положения сидя, сгибание голени на тренажере «ослик», толкание носками платформы на тренажере «жим ногами»;</li> <li>– мышц груди: жим гантелей на горизонтальной и наклонной скамейке под углом 450, разведение рук с гантелями на горизонтальной и наклонной скамейке под углом 450, сведение блоков на тренажере «кроссовер»;</li> <li>– мышц спины: тяга блока к груди, животу, за голову;</li> <li>– дельтовидных мышц: разведение рук с гантелями в стороны, попеременное отведение блока в сторону каждой рукой;</li> <li>– двуглавой мышцы плеча: подъем на бицепс с блоком через пюпитр;</li> <li>– трехглавой мышцы плеча: «французский» жим лежа;</li> <li>– мышц живота: подъем ног из положения в висе</li> </ul>
<p>Тема 58. Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с гантелями в разножке, попеременная тяга гантели в наклоне каждой рукой, жим «Арнольда», подъем гантелей на бицепс «Зотман», «французский» жим с гантелями.</li> <li>2. Приседания со штангой на груди, тяга Т-штанги, жим штанги от груди на скамейке под углом 450, жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс обратным хватом, жим штанги на горизонтальной скамье узким хватом.</li> <li>3. Упражнения на тренажерных устройствах: жим ногами; сгибание двуглавой мышцы бедра; тяга верхнего блока; отведение плеча; подъем на бицепс в «Бицепс машине»; «французский» жим сидя; сгибание и разгибание туловища «складной ножик»</li> </ol>
<p>Тема 59. Упражнения бодибилдинга, направленные на развитие собственно-силовых способностей и силовой выносливости</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика направленного развития силы и силовой выносливости.</li> <li>2. Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей.</li> <li>3. Упражнения для мышц рук, ног, живота, груди,</li> </ol>

1	2
	<p>спины.</p> <p>4. Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением.</p> <p>5. Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых способностей с использованием отягощений и тренажеров.</p> <p>6. Основные методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод «экстенсивного», «интенсивного» воздействия, метод повторных усилий «до отказа», метод динамических усилий.</p> <p>7. Комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки</p> <p>8. Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие собственно-силовых способностей: жим ногами, становая тяга, «армейский» жим, подъем штанги на бицепс, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с дополнительным отягощением, сгибание и разгибание туловища с дополнительным отягощением</p>
<p>Тема 61. Организация и методика проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения</p>	<p>1. Составление базовых комплексов упражнений для различных половозрастных групп населения.</p> <p>2. Базовый комплекс упражнений с использованием сплит-программы для подготовленных занимающихся.</p> <p>3. Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с астениками, нормостениками, гиперстениками</p>
<p>Тема 63. Определение физического состояния занимающихся</p>	<p>1. Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом.</p> <p>2. Антропометрические измерения, определяющие физическое развитие занимающихся бодибилдингом.</p> <p>3. Тесты и пробы, определяющие уровень развития функциональных систем.</p> <p>4. Тестирование, определяющее уровень физической подготовленности занимающихся бодибилдингом</p>

1	2
Контроль успеваемости по СМ-8 «Бодибилдинг»	1. Разработка базовых комплексов упражнений для различного контингента занимающихся. 2. Разработка базовых комплексов упражнений с использованием сплит-программы для подготовленных занимающихся. 3. Составление планов-конспектов индивидуальных занятий по бодибилдингу с астениками, нормостениками, гиперстениками. 4. Выполнение практических заданий

### 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. – 312 с.
7. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла ; [пер. с англ. С. Э. Борича]. – Минск : Попурри, 2015. – 140 с.
8. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
9. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
10. Казин, А. Л. Бодибилдинг на уроках физической культуры : 10 кл. / А. Л. Казин. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с.
11. Менхин, 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.
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.

17. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 8**  
**Содержательный модуль 9 (СМ-9)**

**Шейпинг**

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

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 64. Общая характеристика шейпинга	1. Основы создания шейпинг-системы. 2. Объективные и субъективные параметры шейпинг-модели, в зависимости от конституционных типов женской фигуры. 3. Отличительные особенности шейпинга от других видов оздоровительной гимнастики. 4. Компьютерные технологии для определения текущего и этапного контроля за изменением отдельных параметров занимающихся шейпингом
Тема 65. Шейпинг-питание	1. Основная формула обмена веществ для занимающегося шейпингом. 2. Правила питания, позволяющие поддерживать должную массу тела и оптимальное содержание жира в составе тела. 3. Шейпинг-питание при катаболической и анаболической тренировке. 4. Группы продуктов необходимые для рационального питания при занятиях шейпингом: – продукты с максимальной биологической ценностью; – с минимальной биологической ценностью; – группа продуктов промежуточного характера. 5. Основные рекомендации для правильной организации питания при шейпинг-тренировке
Тема 66. Особенности методики проведения занятий шейпингом	1. Общие правила составления программ занятий. 2. Индивидуализация программ. 3. Этапы занятий в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм). 4. Виды занятий в шейпинге: катаболическая и анаболическая. 5. Методика проведения занятий по шейпингу с разными возрастными группами населения. 6. Тестирование при занятиях шейпингом 7. Характеристика измерений, включенных в диагностическую карту, проводимых по соответствующим методикам и в соответствии с

1	2
	критериальными уровнями, установленными И. Прохорцевым
<p>Тема 67. Методика составления катабolicеской и анаболической тренировок в шейпинге</p>	<p>1. Основные требования к построению катабolicеской тренировки.</p> <p>2. Очередность упражнений по областям воздействия в катабolicеской тренировке: бедро спереди, бедро сзади, бедро внутри, дополнительная область воздействия на мышцы бедра, бедро сбоку, ягодичные мышцы, пресс сверху, пресс снизу, косые мышцы живота, дополнительная область воздействия на мышцы живота, дополнительная область воздействия на мышцы спины, голени, рук.</p> <p>3. Основные движения при катабolicеской тренировке.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений при катабolicеской тренировке.</p> <p>5. Основные требования к построению анаболической тренировки.</p> <p>6. Очередность областей воздействия в анаболической тренировке, количество повторений, количество подходов, интервалы отдыха.</p> <p>7. Составление комплексов упражнений, для развития силовых способностей, включающих упражнения для сгибателей и разгибателей бедра, рук, мышц живота, груди, спины, икроножных мышц.</p> <p>8. Методика проведения катабolicеской и анаболической тренировок в одном занятии в зависимости от процентного соотношения жира в организме занимающихся</p>
<p>Тема 68. Особенности антропометрических измерений, тестирования функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся шейпингом</p>	<p>1. Анализ общих данных занимающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ф.И.О.;</li> <li>2) возраст;</li> <li>3) форма медицинского допуска;</li> <li>4) дата последнего мед.осмотра;</li> <li>5) двигательная активность: вид физических упражнений, длительность, режим, стаж;</li> <li>6) наличие заболеваний: «да - нет», когда, какие последствия;</li> <li>7) оценка ОМЦ: частота, длительность, регулярность, особенности протекания</li> </ol>

1	2
	<p>2. Проведение антропометрических измерений: продольных и обхватных размеров (обхват запястья, шеи, груди, талии, ягодиц, бедер, голени, щиколотки, плеча), кожно-жировых складок (на уровне головки 3-го пальца правой руки, сверху на предплечье, на плече, на животе сверху и снизу, на плече сзади, на спине сверху и снизу, на туловище сбоку, на бедре сбоку, спереди, сзади и внутри, на голени). Общие требования к условиям измерений.</p> <p>3. Тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка функциональных возможностей организма, порядок проведения тестов. Определение жизненной емкости легких и частоты сердечных сокращений, проведение ортостатической и клиноростатической проб.</p> <p>4. Тестирование физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) аэробная производительность – общая выносливость (степ-тест);</li> <li>2) локальная мышечная выносливость: живот, ноги, грудь, руки, спина;</li> <li>3) гибкость: позвоночный столб, тазобедренные суставы, плечевые суставы</li> </ol> <p>Проведение двигательных тестов.</p> <p>5. Оценка внешних параметров: осанка; походка; артистичность; фигура: 20 показателей по отдельным звеньям тела; форма лица (7 позиций); состояние отдельных элементов лица (9 показателей) и шеи (4 степени различий); прическа: вид, длина, толщина, линия роста, густота</p>
	<p>6. Оценка производных и интегральных показателей: плечевой индекс; состав тела (количество жира деленное на вес тела выраженное в %); относительное отклонение мышечных обхватов; 4) конституционный тип – вариант сочетания степени развития костных компонентов верхних и нижних конечностей; пропорциональность продольных размеров тела; шейпинг-рейтинг; общее шейпинг-впечатление; шейпинг-класс</p>

1	2
Контроль успеваемости по СМ-9 «Шейпинг»	1. Разработка комплексов упражнений катаболической и анаболической тренировок. 2. Составление планов-конспектов индивидуальных занятий по шейпингу. 3. Практические задания (методика обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий)

#### **Рекомендуемая для изучения литература:**

1. Горцев, Г. Аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 320 с.
2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. 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.
5. 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.
6. Яных, Е. А. Шейпинг / Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2007. – 157 с.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 8**  
**Содержательный модуль 10 (СМ-10)**  
**Бильярдный спорт**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 70. Технические действия в бильярдном спорте: игровая стойка и хватка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практическая работа над техническими действиями: игровой стойкой и хваткой.</li> <li>2. Выполнение упражнений на совершенствование игровой стоки.</li> <li>3. Определение ошибок в постановке игровой стоки</li> </ol>
Тема 71. Техника прицеливания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практическая работа над техникой прицеливания в различных позициях шаров.</li> <li>2. Выполнение упражнений на совершенствование техники прицеливания.</li> <li>3. Выявление ошибок в определении точки прицеливания при различных позициях шаров</li> </ol>
Тема 72. Техника нанесения ударов по шару	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практическая работа над техникой нанесения ударов по шару и выполнении основных ударов (накат, оттяжка, клапштос).</li> <li>2. Выполнение упражнений на совершенствование техники выполнения основных ударов.</li> <li>3. Выявление ошибок при нанесении ударов по шару и выполнении основных ударов</li> </ol>
Тема 73. Виды и правила соревнований в бильярдном спорте	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра в соответствии с правилами в разновидности игр в бильярд «Пирамида»: свободная пирамида, динамичная пирамида, комбинированная пирамида.</li> <li>2. Игра в соответствии с правилами в разновидности игр в бильярд «Пул»: восьмерка, девятка, десятка, 14 + 1, дуплеты, одна луза.</li> <li>3. Игра в соответствии с правилами в бильярд «Снукер»</li> </ol>

1	2
Контроль успеваемости по СМ-10 «Бильярдный спорт»	1. Разработка планов-конспектов занятий, направленных на обучение технике двигательных действий. 2. Выполнение контрольных упражнений на выполнение технических действий

### Рекомендуемая для изучения литература:

31. Американский бильярд / авт.-сост. М. А. Кондрашова. – М. : Вече, 2001. – 576 с.
32. Балин, И. В. Бильярд / И. В. Балин. – 2-е изд., стер. – М. : Цитадель, 2002. – 416 с.
33. Бирн, Р. Бильярд для всех: пул и карамболь / Р. Бирн ; под ред. А. Л. Лошакова ; пер. с англ. А. Л. Лошакова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 392 с.
34. Воробьева, Н. Л. Бильярд. Руководство для начинающих / Н. Л. Воробьева. – М. : ЭКСМО, 2003. – 64 с.
35. Готовцев, В. Л. Бильярдный спорт / В. Л. Готовцев. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 208 с.
36. Гофмейстер, В. И. Бильярдный спорт / В. И. Гофмейстер. – М. : Айрис Рольф, 2001. – 192 с.
37. Калашников, Е. А. Мастер бильярда / Е. А. Калашников. – М. : Цитадель, 2001. – 416 с.
38. Капралов, В. А. Спортивный бильярд: полное руководство по игре / В. А. Капралов. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 320 с.
39. Лошаков, А. Л. Азбука бильярда: секреты и ответы / А. Л. Лошаков. – М. : Центрполиграф, 2001. – 228 с.
40. Русский бильярд / авт.-сост. М. А. Кондрашова. – М. : Вече, 2001. – 384 с.
67. Леман, А. И. Теория бильярдной игры / А. И. Леман. – М. : Человек, 2007. – 320 с.
71. 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.
72. 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.