

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ОФКиТ

Н.М.Машарская

Регистрационный № УД-07-03-513 /р.

СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для направления специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»

Факультет оздоровительной физической культуры и туризма

Кафедра оздоровительной физической культуры

Курс 5

Семестр 8

Практические (семинарские)

занятия 26 часов

Экзамен 8 семестр

Аудиторных часов

по учебной дисциплине 26

Всего часов по

учебной дисциплине 328

Форма получения

высшего образования – заочная

Составили: О.М.Туровец, Н.Э.Брежа, Э.Э.Бизюк, Л.С.Бельченко

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Средства оздоровительной физической культуры», утвержденной 17.06.2014, протокол № 9, регистрационный № УД-107/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой оздоровительной физической культуры

14.06.2017, протокол № 15

Старший преподаватель кафедры ОФК

_____ Т.В.Дорофеева

Одобрена и рекомендована к утверждению советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма

21.06.2017, протокол № 14

Декан факультета ОФКиТ

_____ (Н.М.Машарская)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания учебной дисциплины является подготовка будущего специалиста к выполнению своих профессиональных обязанностей в сфере оздоровительной физической культуры (ОФК).

Задачи учебной дисциплины:

- изучить структуру и содержание занятий по бодибилдингу, шейпингу, бильярдному спорту;
- обучить методике проведения занятий современными видами ОФК с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;
- овладеть методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий бодибилдингом, шейпингом, бильярдным спортом.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- 4) владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни;
- 5) быть способным к критике и самокритике;
- 6) уметь работать в команде;
- 7) пользоваться государственными языками Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 8) использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 9) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 10) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

физкультурно-оздоровительная деятельность:

1) разрабатывать программы и документы планирования занятий в организованных и самостоятельных формах оздоровительной физической культуры;

2) проводить и контролировать занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности занимающихся;

3) использовать современные, адекватные поставленным задачам, средства и методы физического воспитания на занятиях оздоровительной физической культурой;

4) осуществлять педагогический контроль и оценивать показатели физического состояния занимающихся;

5) разрабатывать проекты и оснащать места проведения занятий спортивным оборудованием и инвентарем, использовать различные средства обучения и развития, в том числе тренажеры, компьютеры, аудиовизуальную технику;

б) организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

7) организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;

8) обеспечивать безопасность занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;

9) использовать приемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

10) осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни;

педагогическая:

11) планировать уроки физической культуры, учебно-тренировочные и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности занимающихся;

12) проводить учебную, воспитательную, массовую, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с учащейся молодежью;

13) внедрять современные подходы к рациональному построению и организации урока физической культуры, учебно-тренировочных и других форм занятий;

14) осуществлять контроль за результатами учебно-воспитательного процесса;

15) формировать у занимающихся физическую культуру личности;

16) формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;

17) воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

организационно-управленческая:

18) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, физкультурно-оздоровительной деятельности;

19) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

20) составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;

21) анализировать и оценивать собранные данные;

22) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

23) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

24) готовить доклады и материалы к презентациям;

25) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;

26) принимать управленческие решения.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- оздоровительное действие физических упражнений бодибилдинга, шейпинга;
- закономерности построения оздоровительной тренировки в бодибилдинге, шейпинге;
- закономерности построения тренировочного процесса в бильярдном спорте;
- современные технологии направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в бодибилдинге, шейпинге, бильярдном спорте;
- правила соревнований по различным играм на бильярде;

уметь:

- программировать и планировать занятия бодибилдингом, шейпингом, бильярдным спортом;
- нормировать физические нагрузки и осуществлять оперативный, текущий, этапный контроль показателей физического состояния занимающихся в процессе занятий различными видами оздоровительной физической культуры;

владеть:

- техникой выполнения двигательных действий различных видов оздоровительной физической культуры: бодибилдинга, шейпинга, бильярдного спорта;
- методикой проведения занятий современными видами оздоровительной физической культуры с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН, УСВОЕНИЕ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ п/п	Наименование учебной дисциплины	Раздел, тема
1	2	3
1.	Спортивно-педагогическое совершенствование (бодибилдинг)	<p>Раздел I. Общие основы теории бодибилдинга</p> <p>Тема 1. История и тенденции развития бодибилдинга</p> <p>Тема 2. Спортивно-техническое оснащение мест проведения занятий по бодибилдингу</p> <p>Тема 3. Санитарно-гигиенические требования, правила безопасности проведения занятий бодибилдингом</p> <p>Тема 4. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью</p> <p>Тема 5. Построение тренировочного процесса</p> <p>Тема 6. Составление комплексов специальных упражнений по бодибилдингу</p> <p>Тема 7. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки</p> <p>Тема 8. Средства восстановления при занятиях бодибилдингом</p> <p>Тема 9. Гигиенические требования к питанию при занятиях бодибилдингом</p> <p>Раздел II. Физическая и техническая подготовка</p> <p>Тема 10. Базовые упражнения для отдельных мышечных групп</p> <p>Тема 11. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп</p> <p>Тема 12. Упражнения с гантелями</p> <p>Тема 13. Упражнения со штангой</p>

1	2	3
		<p>Тема 14. Упражнения на тренажерных устройствах Тема 15. Упражнения на развитие силовой выносливости Тема 16. Упражнения на развитие собственно силовых способностей</p> <p>Раздел III. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различными возрастными группами</p> <p>Тема 17. Базовые комплексы упражнений для начинающих спортсменов Тема 18. Базовые комплексы упражнений для квалифицированных спортсменов Тема 19. Базовые комплексы упражнений для индивидуальных занятий Тема 20. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся бодибилдингом Тема 21. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовой выносливости Тема 22. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития собственно силовых способностей Тема 23. Комплексный контроль в процессе занятий бодибилдингом</p> <p>Раздел IV. Теория и практика проведения соревнований</p> <p>Тема 24. Состав судейской коллегии, обязанности судей Тема 25. Составление Положения о проведении соревнований по бодибилдингу Тема 26. Судейство соревнований по бодибилдингу</p>
2.	<p>Спортивно-педагогическое совершенствование (шейпинг)</p>	<p>Раздел I. Общие основы теории</p> <p>Тема 1. История и тенденции возникновения шейпинга Тема 2. Методика проведения занятий по шейпингу Тема 3. Правила составления катаболической и анаболической тренировки Тема 4. Основные правила питания при занятиях шейпингом Тема 5. Требования к технике безопасности</p> <p>Раздел II. Физическая и техническая подготовка</p> <p>Тема 6. Катаболическая тренировка Тема 7. Анаболическая тренировка Тема 8. Антропометрия Тема 11. Катаболическая и анаболическая тренировка одновременно</p> <p>Раздел III. Учебная практика</p> <p>Тема 12. Комплексы упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятий в катаболической тренировке Тема 13. Комплексы упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятий в анаболической тренировке Тема 14. Тестирование функционального состояния и физической подготовленности</p>

1	2	3
3.	Спортивно-педагогическое совершенствование (бильярдный спорт)	<p>Раздел I. Общие основы бильярдного спорта</p> <p>Тема 1. Правила безопасности при проведении занятий бильярдным спортом и профилактика травматизма</p> <p>Тема 2. Спортивные сооружения и инвентарь в бильярдном спорте</p> <p>Тема 3. Правила игр в бильярд («Пул», «Пирамида», «Снукер»)</p> <p>Тема 4. Контроль подготовленности занимающихся бильярдным спортом</p> <p>Раздел II. Физическая подготовка в бильярдном спорте</p> <p>Тема 5. Общая физическая подготовка</p> <p>Тема 6. Специальная физическая подготовка</p> <p>Раздел III. Техническая подготовка в бильярдном спорте</p> <p>Тема 7. Основные технические действия: игровая стойка и хватка</p> <p>Тема 8. Техника прицеливания</p> <p>Тема 9. Техника выполнения основных ударов по шару</p> <p>Тема 10. Техника выполнения сложных ударов по шару</p> <p>Тема 11. Техника выполнения особо сложных ударов по шару</p> <p>Тема 12. Техника игры в бильярд «Пирамида»</p> <p>Тема 13. Техника игры в бильярд «Пул»</p> <p>Тема 14. Техника игры в бильярд «Снукер»</p> <p>Раздел IV. Тактическая подготовка в бильярдном спорте</p> <p>Тема 15. Тактические приемы</p> <p>Тема 16. Тактика игры в бильярд «Пирамида»</p> <p>Тема 17. Тактика игры в бильярд «Пул»</p> <p>Тема 18. Тактика игры в бильярд «Снукер»</p> <p>Раздел V. Психологическая подготовка в бильярдном спорте</p> <p>Тема 19. Общая психологическая подготовка</p> <p>Тема 20. Специальная психологическая подготовка</p> <p>Раздел VI. Судейство в бильярдном спорте</p> <p>Тема 21. Состав судейской коллегии, обязанности судей</p> <p>Тема 22. Организация и проведение соревнований в бильярдном спорте</p> <p>Тема 23. Судейство соревнований</p>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Номер модуля, темы	Название модуля, темы,	Количество аудиторных часов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Практические занятия			
1	2	3	4	5	6
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 7				
	Содержательный модуль 8 (СМ-8) Бодибилдинг				
М-8	Общие основы теории и практики бодибилдинга	16			
54	Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры 54.1 История развития бодибилдинга. 54.2 Системы Ч.Атласа, Б. Хоффмана, Джо Вейдера, М. Ментзера. 54.3 Терминология в бодибилдинге. 54.4 Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию, инвентарю. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом	2	Учебно-методический комплекс (электронная версия) (УМК (эв))	[1] [2] [11] [17]	
55	Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью 55.1 Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Направленность занятий. 55.2 Планирование тренировочного процесса. Виды планирования. 55.3 Факторы, определяющие организацию тренировочного процесса. 55.4 Методические особенности проведения занятий, направленных на повышение силы мышц 55.5 Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. 55.6 Программирование фитнес-занятий. Составление алгоритма проведения занятий с оздоровительной направленностью	2	УМК (эв)	[1] [3] [10] [11] [12] [14]	

1	2	3	4	5	6
56	<p>Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп</p> <p>56.1 Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мышц бедра (приседания со штангой на плечах, жим ногами в тренажере); – двуглавой мышцы бедра (сгибание бедра на тренажере, тяга штанги на прямых ногах); – мышц голени (сокращение мышц голени на тренажере); – мышц груди (жим штанги лежа на горизонтальной скамейке); – мышц спины (подтягивание широким хватом, тяга штанги в наклоне к поясу); – дельтовидных мышц (жим штанги от груди); – двуглавой мышцы плеча (подъем штанги на бицепс); – трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусках); – мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа) 	2	УМК (эв)	[1] [2] [9] [11] [15]	
57	<p>Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп</p> <p>57.1 Изучение техники выполнения специальных упражнений по бодибилдингу: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сеты», системы: М.Ментзера, Ч.Атласа, Б.Гофмана, Д.Вейдера.</p> <p>57.2 Составление мини-комплексов для занимающихся с низким, средним, высоким уровнем физической подготовленности.</p> <p>57.3 Методические особенности обучения упражнениям.</p> <p>57.4 Изучение основных специальных упражнений направленных на развитие: квадрицепса, двуглавой мышцы бедра, голени, мышц груди, мышц спины, дельтовидных мышц, двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, мышц живота</p>	2	УМК (эв)	[1] [2] [9] [11] [15]	
58	<p>Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах</p> <p>58.1 Приседания с гантелями в разножке, попеременная тяга гантели в наклоне каждой рукой, жим «Арнольда», подъем гантелей на бицепс «Зотман», «французский» жим с гантелями.</p> <p>58.2 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.</p> <p>58.3 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»</p>	2	УМК (эв)	[1] [2] [9] [11] [15]	Выполнение комплексов упражнений

1	2	3	6	7	8
59	<p>Упражнения бодибилдинга, направленные на развитие собственно-силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>59.1 Методика направленного развития силы и силовой выносливости.</p> <p>59.2 Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей.</p> <p>59.3 Упражнения для мышц рук, ног, живота, груди, спины.</p> <p>59.4 Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением.</p> <p>59.5 Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых способностей с использованием отягощений и тренажеров.</p> <p>59.6 Основные методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод «экстенсивного», «интенсивного» воздействия, метод повторных усилий «до отказа», метод динамических усилий.</p> <p>59.7 Комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки.</p> <p>59.8 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>	2	УМК (эв)	[3] [10] [11] [12] [15]	
60	<p>Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки занимающихся</p> <p>60.1 Режимы работы мышц.</p> <p>60.2 Методы и технические приемы, используемые в бодибилдинге</p>	2	УМК (эв)	[1] [3] [9] [11]	
61	<p>Организация и методика проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения</p> <p>61.1 Базовый комплекс упражнений для детей, мужчин, женщин.</p> <p>61.2 Базовый комплекс упражнений с использованием сплит-программы для подготовленных занимающихся.</p> <p>61.3 Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с астениками, нормостениками, гиперстениками</p>	2	УМК (эв)	[1] [2] [3] [9] [11]	

1	2	3	4	5	6
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 8				
	Содержательный модуль 9 (СМ-9) Шейпинг				
М-9	Шейпинг, теория и методика проведения занятий	6			
64	<p>Общая характеристика шейпинга</p> <p>64.1 Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры. Отличительные особенности шейпинга. Социальные основы шейпинга.</p> <p>64.2 Тенденции и направления в развитии шейпинга.</p> <p>64.3 Классический шейпинг. Виды и разновидности шейпинга, особенности проведения занятий.</p> <p>64.4 Характеристика катаболической тренировки в шейпинге. Методика проведения занятий.</p> <p>64.5 Характеристика анаболической тренировки в шейпинге. Методика проведения занятий</p>	2	УМК (эв)	[17] [18] [19]	
65	<p>Шейпинг-питание</p> <p>65.1 Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.</p> <p>65.2 Управление массой и составом тела.</p> <p>65.3 Особенности питания при катаболической и анаболической тренировке в шейпинге.</p> <p>65.4 Энерготраты и режим питания при занятиях шейпингом</p>	2	УМК (эв)	[17] [18] [19] [20] [21]	Составление рациона питания при катаболической и анаболической тренировках
67	<p>Методика составления катаболической и анаболической тренировок в шейпинге</p> <p>67.1 Основные требования к построению катаболической тренировки.</p> <p>67.2 Очередность упражнений по областям воздействия в катаболической 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>67.3 Основные движения при катаболической тренировке. Составление комплексов упражнений при катаболической тренировке.</p> <p>67.4 Основные требования к построению анаболической тренировки.</p> <p>67.5 Очередность областей воздействия в анаболической тренировке, количество повторений, количество подходов, интервалы отдыха</p>	2	УМК (эв) Видеофильм № 1	[17] [18] [19]	

1	2	3	6	7	8
	<p>67.6 Составление комплексов упражнений, для развития силовых способностей, включающих упражнения для сгибателей и разгибателей бедра, рук, мышц живота, груди, спины, икроножных мышц.</p> <p>67.7 Методика проведения катаболической и анаболической тренировок в одном занятии в зависимости от процентного соотношения жира в организме занимающихся</p>				
	<p>Содержательный модуль 10 (СМ-10) Бильярдный спорт</p>				
М-10	Общие основы теории и практики бильярдного спорта	4			
69	<p>История бильярдного спорта. Виды и правила соревнований в бильярдном спорте</p> <p>69.1 Возникновение и основные этапы развития бильярдного спорта.</p> <p>69.2 Материально-техническое обеспечение и его модификации в бильярдном спорте.</p> <p>69.3 Перспективы развития бильярдного спорта в Республике Беларусь.</p> <p>69.4 Основные требования к технике безопасности при проведении занятий оздоровительной направленности и соревнований по бильярдному спорту</p> <p>69.5 Специфика игр в бильярд «Пирамида». Разновидности игр в бильярд «Пирамида»: свободная пирамида, динамичная пирамида, комбинированная пирамида. Правила игр: свободная пирамида, динамичная пирамида, комбинированная пирамида.</p> <p>69.6 Специфика игр в бильярд «Пул». Разновидности игр в бильярд «Пул»: восьмерка, девятка, десятка, 14 + 1, дуплеты, одна луза. Правила игр: восьмерка, девятка, десятка, 14 + 1, дуплеты, одна луза.</p> <p>69.7 Особенности игры в бильярд «Снукер». Правила игры</p>	2	УМК (эв)	[4] [5] [6] [7] [8] [13] [16]	
70	<p>Технические действия в бильярдном спорте</p> <p>70.1 Методы обучения техническим действиям: игровой стойке и хватке.</p> <p>70.2 Методы обучения технике прицеливания.</p> <p>70.3 Методы обучения технике выполнения основных ударов: клапшотс, накат, оттяжка.</p> <p>70.4 Структурный анализ решения основных задач обучения, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления</p>	2	УМК (эв)	[4] [5] [6] [7] [8] [13] [16]	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Антонович, С.И. Тренировочный дневник-справочник: бодибилдинг, фитнес, силовые виды спорта, йога, единоборства: для мужчин и женщин любого уровня подготовки / С.И. Антонович. – [1-е изд., стер.]. – Минск: АС Медиа Грант, 2013. – 366 с.: ил. – (Фитнес&Бодибилдинг).
2. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2011. – 139 с.: ил.
3. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 281 с.: ил.
4. Калашников, Е.А. Мастер бильярда / Е.А. Калашников. – М.: Цитадель, 2001. – 416 с.
5. Капралов, В.А. Спортивный бильярд: полное руководство по игре / В.А. Капралов. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 320 с.
6. Кондрашова, М.А. Американский бильярд / М.А. Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 576 с.
7. Кондрашова, М.А. Русский бильярд / М.А. Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 384 с.
8. Леман, А.И. Теория бильярдной игры / А.И. Леман. – М.: Рольф; Айрис Пресс, 2001. – 288 с.
9. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин / под ред. А. Кэмпбелла; [пер. с англ.]. – [2-е изд.]. – Минск: Попурри, 2013. – 462 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

13. Бильярд для всех: Пул и карамболь / Р. Бирн; под ред. А.Л. Лошакова. – М.: Гранд, 1998. – 400 с.
14. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
15. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.
16. Гофмейстер, В.И. Бильярдный спорт / В.И. Гофмейстер. – М.: Айрис Пресс; Рольф, 2001. – 192 с.
17. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Менхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
18. Горцев, Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев // Серия «Научись себя любить». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 256 с.
19. Яных, Е.А. Шейпинг / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 157 с.

20. Прохорцев, И.В. Шейпинг-питание / И.В. Прохорцев, А.И. Пшендин, Е.В. Сергеева. – СПб., 1994. – 96 с.

21. Гебер, Д. Шейпинг-диета / Д. Гербер, С. Бауэрман; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2006. – 480 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Видеофильм № 1. Методика проведения занятий по шейпингу в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМИ 5 КУРСА ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Наименование модуля, темы
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 7
Содержательный модуль 8 (СМ-8)
Бодибилдинг
М-8 Общие основы теории и практики бодибилдинга
Тема 54. Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры
Тема 55. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью
Тема 56. Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп
Тема 57. Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп
Тема 58. Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах
Тема 59. Упражнения бодибилдинга, направленные на развитие собственно-силовых способностей и силовой выносливости
Тема 60. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки занимающихся
Тема 61. Организация и методика проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения
Тема 62. Средства восстановления, используемые при занятиях бодибилдингом
Тема 63. Определение физического состояния занимающихся бодибилдингом
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 8
Содержательный модуль 9 (СМ-9)
Шейпинг
М-9 Шейпинг, теория и методика проведения занятий
Тема 64. Общая характеристика шейпинга
Тема 65. Шейпинг-питание
Тема 66. Особенности методики проведения занятий по шейпингу
Тема 67. Методика составления катаболической и анаболической тренировок в шейпинге
Тема 68. Особенности антропометрических измерений, тестирования функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся шейпингом
Содержательный модуль 10 (СМ-10)
Бильярдный спорт
М-10 Общие основы теории и практики бильярдного спорта
Тема 70. Технические действия в бильярдном спорте: игровая стойка и хватка
Тема 71. Техника прицеливания
Тема 72. Техника нанесения ударов по шару
Тема 73. Виды и правила соревнований в бильярдном спорте

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1. Спортивно-педагогическое совершенствование (бодибилдинг)	ОФК	Нет	
2. Спортивно-педагогическое совершенствование (шейпинг)	ОФК	Нет	
3. Спортивно-педагогическое совершенствование (бильярдный спорт)	ОФК	Нет	

Старший преподаватель
кафедры ОФК
14.06.2017

Т.В.Дорофеева