

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе университета

\_\_\_\_\_ Е.В.Фильгина

\_\_\_\_\_

Регистрационный № УД-107/баз.

## **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)»

Минск 2014

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**О.К.Рябцова**, заведующий кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук;

**Т.В.Дорофеева**, старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**Д.В.Жамойдин**, доцент кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук;

**Л.С.Бельченко**, старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**Э.Э.Бизюк**, старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**И.К.Бабанкова**, старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**О.М.Туровец**, преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Л.Н.Цехмистро**, заместитель декана факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», ведущий специалист организационно-аналитического отдела межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат биологических наук

**В.А.Барташ**, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 10.04.2014 № 13);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 21.05.2014 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 17.06.2014 № 9)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-88 01 02-2013 и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

### 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 оздоровительной аэробике, аквааэробике, туризму, спортивному ориентированию, йоге, пилатесу, шейпингу, бодибилдингу, 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 оздоровительной аэробикой, аквааэробикой, туризмом, спортивным ориентированием, йогой, пилатесом, шейпингом, бодибилдингом, 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;

6) 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 систем пилатеса, оздоровительной аэробики, бодибилдинга, шейпинга, йоги, аквааэробики;

– закономерности построения оздоровительной тренировки в пилатесе, оздоровительной аэробике, бодибилдинге, шейпинге, йоге, аквааэробике;

– закономерности построения тренировочного процесса в туризме, спортивном ориентировании, бильярдном спорте;

– современные технологии направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в пилатесе,

оздоровительной аэробике, бодибилдинге, спортивном ориентировании, туризме, шейпинге, йоге, аквааэробике, бильярдном спорте;

– основы топографии, приемы ориентирования, принципы планирования и разработки маршрутов туристских походов;

– правила соревнований по туристско-прикладному многоборью, спортивному ориентированию, различным играм на бильярде;

**уметь:**

– программировать и планировать занятия пилатесом, оздоровительной аэробикой, бодибилдингом, спортивным ориентированием, туризмом, шейпингом, йогой, аквааэробикой, бильярдным спортом;

– нормировать физические нагрузки и осуществлять оперативный, текущий, этапный контроль показателей физического состояния занимающихся в процессе занятий различными видами оздоровительной физической культуры;

– преодолевать естественные препятствия со страховкой и самостраховкой, работать с картой и компасом (определять масштаб карты, читать карту, определять направление и измерять расстояние), выполнять транспортировку пострадавшего в туристском походе;

**владеть:**

– техникой выполнения двигательных действий различных видов оздоровительной физической культуры: пилатеса, оздоровительной аэробики, бодибилдинга, спортивного ориентирования, туризма, шейпинга, йоги, аквааэробики, бильярдного спорта;

– методикой проведения занятий современными видами оздоровительной физической культуры с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 1136, из них 544 – аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 60 часов, практические занятия – 484 часа.

В качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» предусмотрены: зачет и экзамен.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ модуля	Наименование модуля, темы	Количество аудиторных часов		
		Всего	Из них	
			лекции	практические занятия
1	2	3	4	5
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1</b>				
<b>Содержательный модуль 1 (СМ-1)</b>				
<b>Оздоровительная аэробика</b>				
<b>М-1</b>	<b>Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры</b>	<b>74</b>	<b>8</b>	<b>66</b>
	Тема 1. История возникновения и развития оздоровительной аэробики	2	2	
	Тема 2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики	8	2	6
	Тема 3. Построение занятий оздоровительной аэробикой	4	4	
	Тема 4. Содержание занятий оздоровительной аэробикой	30		30
	Тема 5. Структура занятий оздоровительной аэробикой	20		20
	Тема 6. Методы хореографии	4		4
	Тема 7. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся	4		4
<b>М-К<sub>1</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-1 «Оздоровительная аэробика»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2</b>				
<b>Содержательный модуль 2 (СМ-2)</b>				
<b>Аквааэробика</b>				
<b>М-2</b>	<b>Аквааэробика как вид оздоровительной аэробики</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>72</b>
	Тема 8. Содержательно-технологические особенности занятий аквааэробикой	2	2	
	Тема 9. Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека	2	2	
	Тема 10. Виды и разновидности аквааэробики	12	2	10

1	2	3	4	5
	Тема 11. Структура и содержание занятий аквааэробикой	12	2	10
	Тема 12. Особенности проведения занятий аквааэробикой в мелкой, средней и глубокой воде	24		24
	Тема 13. Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с лицами различного возраста и уровня физической подготовленности	26		26
<b>М-К<sub>2</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-2 «Аквааэробика»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3</b>				
<b>Содержательный модуль 3 (СМ-3)</b>				
<b>Туризм</b>				
<b>М-3</b>	<b>Туристская подготовка в спортивно-оздоровительном туризме</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>
	Тема 14. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма	2	2	
	Тема 15. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь	2	2	
	Тема 16. Понятие «туристский поход». Классификация, содержание оздоровительных и спортивных походов	2	2	
	Тема 17. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов	2		2
	Тема 18. Понятие «техника туризма». Классификация техники и тактики туризма	2		2
	Тема 19. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута	10		10
	Тема 20. Основы техники транспортировки пострадавшего в походных условиях	4		4
	Тема 21. Методические основы организации туристских походов	12		12
	Тема 22. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ	2		2
	Тема 23. Структура и этапы туристской подготовки	2		2
	Тема 24. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска	2		2
	Тема 25. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной)	4		4

1	2	3	4	5
	помощи в походных условиях			
	Тема 26. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности	8		8
<b>М-К<sub>3</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-3 «Туризм»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4</b>				
<b>Содержательный модуль 4 (СМ-4)</b>				
<b>Туристские соревнования</b>				
<b>М-4</b>	<b>Организация и методика проведения туристских соревнований</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>
	Тема 27. Туристские соревнования и их классификация. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий	4	2	2
	Тема 28. Содержание соревнований и классификация дистанций по туристско-прикладным многоборьям	4	2	2
	Тема 29. Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований	2		2
	Тема 30. Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований	26		26
<b>М-К<sub>4</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-4 «Туристские соревнования»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 5</b>				
<b>Содержательный модуль 5 (СМ-5)</b>				
<b>Спортивное ориентирование</b>				
<b>М-5</b>	<b>Теоретико-методические основы спортивного ориентирования</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
	Тема 31. Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры	2	2	
	Тема 32. Особенности работы с компасом	2	2	
	Тема 33. Особенности работы с картой	4	2	2
	Тема 34. Основные технические приемы ориентирования на местности	2		2
	Тема 35. Прохождение дистанций с движением по азимуту, по рельефу. Комбинированное движение	4		4
	Тема 36. Прохождение дистанций по выбору и маркированной трассе	4		4
	Тема 37. Правила и условия проведения соревнований по спортивному ориентированию	2		2
	Тема 38. Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		4

1	2	3	4	5
<b>М-К<sub>5</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-5 «Спортивное ориентирование»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 6</b>				
<b>Содержательный модуль 6 (СМ-6)</b>				
<b>Хатха-йога</b>				
<b>М-6</b>	<b>Хатха-йога как восточная оздоровительная система</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>
	Тема 39. Общая характеристика восточной оздоровительной системы хатха-йога	2	2	
	Тема 40. Техника выполнения упражнений хатха-йоги	2	2	
	Тема 41. Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги	8		8
	Тема 42. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме	6		6
	Тема 43. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме	8		8
	Тема 44. Техника сочетания дыхания с движением	8		8
	Тема 45. Техника релаксационных упражнений	8		8
	Тема 46. Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги	10		10
<b>М-К<sub>6</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-6 «Хатха-йога»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Содержательный модуль 7 (СМ-7)</b>				
<b>Пилатес</b>				
<b>М-7</b>	<b>Оздоровительная система пилатес</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>
	Тема 47. Общая характеристика оздоровительной системы пилатес	2	2	
	Тема 48. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес	6	2	4
	Тема 49. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы пилатес	14		14
	Тема 50. Структура и содержание занятий по пилатесу	6		6
	Тема 51. Организация и методика проведения занятий по пилатесу	10		10
	Тема 52. Разновидности занятий по пилатесу	4		4
	Тема 53. Особенности проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся	10		10

1	2	3	4	5
<b>М-К7</b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-7 «Пилатес»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 7</b>				
<b>Содержательный модуль 8 (СМ-8)</b>				
<b>Бодибилдинг</b>				
<b>М-8</b>	<b>Общие основы теории и практики бодибилдинга</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>76</b>
	Тема 54. Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры	2	2	
	Тема 55. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью	2	2	
	Тема 56. Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп	12		12
	Тема 57. Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп	12		12
	Тема 58. Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах	14		14
	Тема 59. Упражнения бодибилдинга, направленные на развитие собственно-силовых способностей и силовой выносливости	14		14
	Тема 60. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки занимающихся	2	2	
	Тема 61. Организация и методика проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения	18	2	16
	Тема 62. Средства восстановления, используемые при занятиях бодибилдингом	2	2	
	Тема 63. Определение физического состояния занимающихся бодибилдингом	8	2	6
<b>М-К8</b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-8 «Бодибилдинг»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 8</b>				
<b>Содержательный модуль 9 (СМ-9)</b>				
<b>Шейпинг</b>				
<b>М-9</b>	<b>Шейпинг, теория и методика проведения занятий</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
	Тема 64. Общая характеристика шейпинга	4	2	2
	Тема 65. Шейпинг-питание	6	2	4
	Тема 66. Особенности методики проведения занятий по шейпингу	10		10
	Тема 67. Методика составления катаболической и анаболической тренировок в шейпинге	8		8

1	2	3	4	5
	Тема 68. Особенности антропометрических измерений, тестирования функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся шейпингом	6		6
<b>М-К<sub>9</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-9 «Шейпинг»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Содержательный модуль 10 (СМ-10) Бильярдный спорт</b>				
<b>М-10</b>	<b>Общие основы теории и практики бильярдного спорта</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>
	Тема 69. История бильярдного спорта	2	2	
	Тема 70. Технические действия в бильярдном спорте: игровая стойка и хватка	6		6
	Тема 71. Техника прицеливания	6		6
	Тема 72. Техника нанесения ударов по шару	8		8
	Тема 73. Виды и правила соревнований в бильярдном спорте	14	2	12
<b>М-К<sub>10</sub></b>	<b>Контроль успеваемости по СМ-10 «Бильярдный спорт»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>544</b>	<b>60</b>	<b>484</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Содержательный модуль 1 (СМ-1) ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

#### Модуль 1 (М-1)

#### Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры

##### Тема 1. История возникновения и развития оздоровительной аэробики

Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика». История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи. Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся. Профилактика травматизма на занятиях оздоровительной аэробикой.

##### Тема 2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики

Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики. Классификация оздоровительной аэробики.

Виды и разновидности оздоровительной аэробики: базовая аэробика, аэробика с использованием оборудования и инвентаря (степ-аэробика, босу, кор-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, сайклинг), танцевальная аэробика (фанк-аэробика, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, танец живота, ирландские танцы, зумба), аэробика с элементами боевых видов спорта и единоборств (бокс-аэробика, ки-бо, тай-бо, каратэ-аэробика, капоэйра), аэробика с элементами восточных оздоровительных систем (йога-аэробика, пилатес, ушу), аквааэробика, силовая аэробика, стретчинг.

##### Тема 3. Построение занятий оздоровительной аэробикой

Базовые и силовые упражнения (шаги) оздоровительной аэробики, упражнения на восстановление, стретчинг.

Трехчастная структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий по оздоровительной аэробике, варианты ее построения.

##### Тема 4. Содержание занятий оздоровительной аэробикой

Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет. Базовое положение рук. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия. Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

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

динамические и статодинамические двигательные действия. Составление комплексов силовых упражнений, воздействующих на мышцы туловища, ног и рук, выполняемых из различных исходных положений с использованием инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи) и без него.

### **Тема 5. Структура занятий оздоровительной аэробикой**

Структура занятий оздоровительной аэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий. Построение занятий по оздоровительной аэробике в зависимости от поставленных педагогических задач. Проведение занятий по оздоровительной аэробике. Жестикуляция как метод управления группой.

### **Тема 6. Методы хореографии**

Методы хореографии: структурный (блоковой и бейс хореографии) и свободный (фристайл), их характеристика. Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике.

### **Тема 7. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся**

Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности. Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой.

### **Модуль контроля (М-К<sub>1</sub>)**

#### **Контроль успеваемости по СМ-1 «Оздоровительная аэробика»**

Контроль осуществляется по форме разработки комплексов физических упражнений и составления планов-конспектов занятий для различного контингента занимающихся оздоровительной аэробикой, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий).

### **Содержательный модуль 2 (СМ-2) АКВААЭРОБИКА**

#### **Модуль 2 (М-2)**

#### **Аквааэробика как вид оздоровительной аэробики**

### **Тема 8. Содержательно-технологические особенности занятий аквааэробикой**

Отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше. Воздействие силы выталкивания, сопротивления и гидростатического давления воды на организм занимающихся. Использование поступательных движений для удержания равновесия, неподвижного положения тела и удержание его на плаву

в глубокой воде, для возвращения в вертикальное положение тела при потере равновесия во время занятий. Требования к технике безопасности на занятиях аквааэробикой.

### **Тема 9. Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека**

Влияние физических упражнений аквааэробики на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся. Развитие физических качеств средствами аквааэробики.

### **Тема 10. Виды и разновидности аквааэробики**

Виды и разновидности аквааэробики: классическая аквааэробика, аква-степ, аква-дэнс, аква-боксинг, аква-каллиланетикс, аква-тай, аква-нудлс, силовые занятия в воде.

### **Тема 11. Структура и содержание занятий аквааэробикой**

Структура занятий аквааэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий. Построение занятий по аквааэробике в зависимости от поставленных педагогических задач. Проведение занятий по аквааэробике.

### **Тема 12. Особенности проведения занятий аквааэробикой в мелкой, средней и глубокой воде**

Особенности методики проведения занятий в мелкой, средней и глубокой воде. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.

### **Тема 13. Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с лицами различного возраста и уровня физической подготовленности**

Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности. Контроль физического состояния при занятиях аквааэробикой.

## **Модуль контроля (М-К<sub>2</sub>)**

### **Контроль успеваемости по СМ-2 «Аквааэробика»**

Контроль осуществляется по форме разработки комплексов физических упражнений и составления планов-конспектов занятий для различного контингента занимающихся аквааэробикой, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий).

## **Содержательный модуль 3 (СМ-3) ТУРИЗМ**

### **Модуль 3 (М-3)**

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

##### **Тема 14. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма**

Определение основных понятий сферы туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». Отличительные признаки туристских путешествий. Цель путешествий как основной критерий, позволяющий отличать туристские путешествия от иных путешествий.

Классификация туристской деятельности. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. Классификация туристской деятельности на основании различных форм ее организации.

##### **Тема 15. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь**

Система рекреационного туризма. Содержание рекреационно-туристских мероприятий. Формы рекреационно-познавательных, развлекательных, оздоровительных туристских мероприятий (оздоровительные, экологические походы, рекреационно-спортивные соревнования и слеты). Факторы, способствующие отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристских мероприятий.

Система спортивного туризма в Республике Беларусь: «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья (ТПМ)».

Основные положения регулирующие спортивно-туристскую и рекреационно-туристскую деятельность: «Правила проведения туристских походов», «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях».

##### **Тема 16. Понятие «туристский поход». Классификация, содержание оздоровительных и спортивных походов**

Определение понятия «туристский поход». Классификация походов на основании их главных целей, важнейших функций, содержания, способов передвижения участников и продолжительности.

Классификация спортивных туристских походов по категориям сложности. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.

##### **Тема 17. Понятия «экологический туризм» и «краеведение».**

##### **Характеристика экологических и краеведческих туристских походов**

Понятие «экологический туризм». Характеристика экологических походов. Формы познавательной деятельности на маршруте похода. Понятия «экологическая экскурсия» и «экологическая тропа». Характеристика экскурсии по маркированным тропам на маршруте экологических походов.

Понятия «краеведение». Характеристика, цели и задачи краеведческих походов со школьниками и иными группами населения. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода.

### **Тема 18. Понятие «техника туризма». Классификация техники и тактики туризма**

Определение понятия «туристская техника». Классификация техники туризма. Виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. Техника индивидуальная и командная (групповая).

### **Тема 19. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута**

Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших, лыжных и велосипедных походов по равнинной и горной местности. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости. Классификация горных склонов по их природе (характеру поверхности) и крутизне. Классификация способов переправы через водные препятствия.

Техника передвижения по кочкарниковому болоту, по труднопроходимому болоту. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом (холмистой); по лесным массивам разной степени проходимости, по горной местности. Техника (способы) переправ через водные препятствия. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия.

Средства страховки (индивидуальные и групповые). Техника вязки узлов. Техника само страховки, взаимной страховки. Порядок организации страховочных перил на переправе через водное препятствие.

### **Тема 20. Основы техники транспортировки пострадавшего в походных условиях**

Способы и средства транспортировки пострадавшего в туристских походах. Транспортировка легко пострадавшего на небольшое расстояние одним человеком, вдвоем по тропе или дороге.

Техника изготовления простейших носилок и носилок «змейка». Транспортировка пострадавшего на носилках из подручных средств.

### **Тема 21. Методические основы организации туристских походов**

Подготовка туристского похода. Задачи, решаемые на стадии подготовки похода. Методика выбора района путешествия.

Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных и рекреационно-оздоровительных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе разработки нитки маршрута рекреационных походов.

Методика разработки плана похода, рекреационных и экскурсионных мероприятий на маршруте. Составление календарного графика движения группы по маршруту. Особенности выбора режима движения группы, динамики весовых нагрузок в зависимости от возраста участников похода. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода. Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода. Классификация и методика выбора походного снаряжения. Основные принципы экипировки туристов. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.

Нормативные требования к составу (участникам и руководителям) рекреационно-оздоровительных и спортивных походов. Распределение обязанностей в туристской группе. Методика определения оптимальной физической нагрузки участников рекреационно-оздоровительных походов с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности.

Маршрутный лист рекреационно-оздоровительного похода. Содержание маршрутного листа туристской группы. Документация самодеятельной туристской группы. Маршрутная книжка спортивного похода и ее содержание. Назначение и роль отчета о походе.

## **Тема 22. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ**

Объективные факторы внешней среды, формирующие требования к жизнеобеспечению участников похода. Учет комплекса климатогеографических факторов и факторов физической, технической сложности маршрута при организации жизнеобеспечения участников спортивных и рекреационно-оздоровительных походов.

Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Техника организации ночлега в палатках. Меры безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке. Особенности техники организации ночлега туристской группы и применяемого бивачного снаряжения в лесной зоне, зимой и в межсезонье.

Правильная организация походного питания, особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье. Туристский костер, его виды и техника приготовления пищи на костре.

## **Тема 23. Структура и этапы туристской подготовки**

Туристская подготовка как процесс формирования системы знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным и рекреационно-оздоровительным туризмом и совершенствования в этих видах деятельности. Структура и содержание туристской подготовки в рекреационном (активные формы) и спортивном туризме. Виды туристской подготовки: общетуристская, специальная, физическая и интегральная.

## **Тема 24. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска**

Понятие «риск» по отношению к туристской деятельности. Оценка риска туристской деятельности. Объективные факторы риска в туризме: неблагоприятные характеристики естественных препятствий на маршруте; климатических, погодных условий и природных явлений в районе похода; неблагоприятные свойства походных туристских технологий. Субъективные факторы риска в туризме как следствие неверных действий, решений туристов на маршруте и неудовлетворительной организации похода.

## **Тема 25. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях**

Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях. Принципы и особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода, способу передвижения и сложности.

Первая помощь при травматических повреждениях, ожогах и отморожениях. Техника остановки кровотечения: наложение жгута, давящих повязок. Противошоковые и реанимационные мероприятия.

## **Тема 26. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности**

Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». Содержание топографической подготовки туриста. Классификация карт по масштабу и содержанию. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Способы изображения рельефа на картах. Техника чтения топографической карты по условным знакам. Компас и техника измерения азимутов (направлений движения) по карте.

Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем, спутниковых снимков, интернет-программ и GPS навигатора. Особенности работы с картой при составлении маршрутов пеших и лыжных походов.

Техника движения на местности с чтением карты и использованием GPS навигатора. Особенности техники ориентирования в пеших и лыжных походах. Способы измерения расстояний и крутизны склонов на местности.

### **Модуль контроля (М-К<sub>3</sub>)**

#### **Контроль успеваемости по СМ-3 «Туризм»**

Контроль осуществляется в форме практических заданий по разработке маршрутных листов рекреационно-оздоровительного похода.

### **Содержательный модуль 4 (СМ-4) ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

#### **Модуль 4 (М-4)**

#### **Организация и методика проведения туристских соревнований**

## **Тема 27. Туристские соревнования и их классификация. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий**

Туристские соревнования, их классификация в зависимости от цели, формы проведения, социально-демографического состава участников и масштаба. Спортивные и рекреационно-спортивные туристские соревнования.

Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), мультигонки, тренинги (веревочные курсы). Цель, задачи, программы их проведения и особенности постановки технических этапов.

Понятие «учебно-контрольные соревнования туристов», цель и содержание. Соревнования школьников по технике туризма, цель и задачи. Содержание и параметры характерных дистанций соревнований школьников. Определение технической сложности упражнений, параметров естественных препятствий в зависимости от возраста и уровня туристской подготовки учащихся.

## **Тема 28. Содержание соревнований и классификация дистанций по туристско-прикладным многоборьям**

Нормативные документы ТПМ: «Правила соревнований по ТПМ», разрядные требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь. Содержание соревнований, виды и классы сложности, методика классифицирования дистанций по ТПМ. Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и этапов ТПМ, его составляющие. Шкала чисел Фибоначчи. Методика экспертной оценки СПС дистанций (технических этапов) в ТПМ.

## **Тема 29. Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований**

Методика планирования и оборудования на местности дистанций соревнований (на примере комплексной дистанции). Требования по обеспечению безопасности участников соревнований.

Методические основы и принципы планирования и постановки на местности дистанций и технических этапов ТПМ.

Судейство соревнований туристов. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований и скорости преодоления дистанций, этапов соревнований, подведение итогов.

## **Тема 30. Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований**

Техника преодоления личных этапов туристских соревнований. Техника передвижения и страховки на этапе преодоления склона (подъем-траверс-спуск), преодоления водной преграды (переправа по клади, навесная переправа). Техника ориентирования на этапах и дистанции ТПМ:

ориентирование в заданном направлении; ориентирование по заданному маршруту. Техника преодоления командных этапов.

### **Модуль контроля (М-К<sub>4</sub>)**

#### **Контроль успеваемости по СМ-4 «Туристские соревнования»**

Контроль осуществляется в форме практических заданий по этапам туристских соревнований.

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

#### **Модуль 5 (М-5)**

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

#### **Тема 31. Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры**

История и современные тенденции развития спортивного ориентирования. Оздоровительная направленность, виды и связь спортивного ориентирования с другими видами спорта.

Техника безопасности при проведении занятий на улице, в лесных массивах, при работе со снаряжением. Меры безопасности при проезде в транспорте. Требования к экипировке ориентировщика. Правила оказания первой доврачебной помощи.

#### **Тема 32. Особенности работы с компасом**

Работа с компасом. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований. Техника измерений азимутов на местности. Правила организации движения по азимуту и контроль точности движения.

#### **Тема 33. Особенности работы с картой**

Назначение спортивных карт. Способы ориентирования, чтение спортивной карты и ее масштабы.

Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту на местности. Точный и грубый азимуты. Измерение расстояний по карте и на местности. Измерение длины среднего шага.

Условные знаки спортивных карт. Север карты. Сечение рельефа. Контрольная карточка (карточка участника). Назначение, условные знаки легенды.

Понятие о рельефе местности. Способы изображения рельефа на картах. Характеристика местности по рельефу. Ориентирование и движение по рельефу местности.

#### **Тема 34. Основные технические приемы ориентирования на местности**

Основные технические приемы ориентирования на местности. Непрерывное чтение карты. Выбор вариантов пути движения до контрольных

пунктов (КП) и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Способы отметки на КП.

Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований. Правила ориентации движения по азимуту и контроль точности движения по азимуту. Измерение азимута на местности.

### **Тема 35. Прохождение дистанций с движением по азимуту, по рельефу.**

#### **Комбинированное движение**

Прохождение дистанции с движением по азимуту, по рельефу. Прохождение дистанции с комбинированным движением и в заданном направлении. Оборудование старта и финиша. Установка, оборудование и легенды КП на местности. Контролер КП, его задачи и функции.

Предстартовое состояние.

### **Тема 36. Прохождение дистанций по выбору и маркированной трассе**

Прохождение дистанции ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути движения.

Прохождение дистанции по маркированной трассе. Требования к отметке на КП и рубеже. Индивидуальное прохождение дистанции.

### **Тема 37. Правила и условия проведения соревнований по спортивному ориентированию**

Разновидности, правила, условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию на местности. Положение о соревнованиях. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Карточки и карта участника.

### **Тема 38. Контрольные соревнования по спортивному ориентированию**

Подготовка мест соревнований, трассы и расстановка КП. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в лесном массиве.

#### **Модуль контроля (М-К<sub>5</sub>)**

#### **Контроль успеваемости по СМ-5 «Спортивное ориентирование»**

Контроль осуществляется в форме практических заданий по организации и проведению соревнований по спортивному ориентированию.

### **Содержательный модуль 6 (СМ-6)**

#### **ХАТХА-ЙОГА**

#### **Модуль 6 (М-6)**

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

### **Тема 39. Общая характеристика восточной оздоровительной системы хатха-йоги**

История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги. Понятия «йога» и «хатха-йога». Воздействие хатха-йоги на организм человека. Хатха-йога как средство оздоровительной физической культуры в системе организованного физического воспитания населения.

Школы и направления хатха-йоги. Составление рациона питания при занятиях хатха-йогой. Голодание – профилактическое средство очищения организма. Сыроедение как практика оздоровления йогов.

#### **Тема 40. Техника выполнения упражнений хатха-йоги**

Техника выполнения упражнений в движении («виньясы»), статических поз («асаны»), релаксационных упражнений («шавасана»), сочетания дыхания с движением.

Противопоказания к занятиям хатха-йогой, возрастные ограничения для занятий. Профилактика травматизма, особенности выполнения перевернутых поз, упражнений, вызывающих натуживание. Оказание первой медицинской помощи. Санитарно-гигиенические требования к инвентарю, одежде и обуви.

#### **Тема 41. Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги**

Основы техники грудного, диафрагмального, полного, смешанного дыхания и дыхательных упражнений хатха-йоги.

#### **Тема 42. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме**

Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении.

#### **Тема 43. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме**

Обучение, закрепление и совершенствование техники статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы.

#### **Тема 44. Техника сочетания дыхания с движением**

Обучение, закрепление и совершенствование техники сочетания дыхания с движением при выполнении упражнений в динамическом и статическом режимах. Подбор и последовательность выполнения дыхательных упражнений и движений хатха-йоги на этапах формирования двигательных умений и навыков.

#### **Тема 45. Техника релаксационных упражнений**

Упражнения хатха-йоги, применяемые для локально-региональной и общей релаксации организма. Обучение технике релаксации. Самовнушение, идеомоторная тренировка и аутотренинг.

## **Тема 46. Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги**

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 стато-динамических упражнений; заключительная часть – упражнения для релаксации.

### **Модуль контроля (М-К<sub>6</sub>)**

#### **Контроль успеваемости по СМ-6 «Хатха-йога»**

Контроль осуществляется по форме разработки комплексов динамических, статических, стато-динамических 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).

### **Содержательный модуль 7 (СМ-7)**

#### **ПИЛАТЕС**

### **Модуль 7**

#### **Оздоровительная система пилатес**

#### **Тема 47. Общая характеристика оздоровительной системы пилатес**

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

Основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся в физкультурно-оздоровительных группах по пилатесу.

Воздействие упражнений пилатеса на функциональное состояние, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

Связь физических упражнений с питанием.

#### **Тема 48. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес**

Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях пилатесом. Основные и дополнительные принципы системы пилатес. Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес.

#### **Тема 49. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы пилатес**

Изучение и совершенствование техники выполнения базовых и модифицированных упражнений системы пилатес. Простые и сложные по

структуре и содержанию комплексы упражнений системы пилатес. Подбор и последовательность выполнения упражнений в отдельном модуле.

### **Тема 50. Структура и содержание занятий по пилатесу**

Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия. Использование базовых и модифицированных упражнений системы пилатес, стретчинга. Составление комплексов упражнений для подготовительной и заключительной частей занятия.

Структура и содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей, гибкости. Сопряженное развитие силовых способностей и гибкости. Построение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.

### **Тема 51. Организация и методика проведения занятий по пилатесу**

Построение занятия в соответствии с поставленными задачами. Самостоятельное проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Способы усложнения базовых упражнений системы пилатес. Использование на занятиях модифицированных упражнений, совершенствование техники их выполнения из различных исходных положений. Применение на занятиях специального оборудования.

### **Тема 52. Разновидности занятий по пилатесу**

Разновидности занятий по пилатесу («кардио-пилатес», «силовой пилатес», «вертикальный пилатес», пилатес с дополнительным оборудованием).

### **Тема 53. Особенности проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся**

Методические особенности проведения оздоровительных занятий, направленных на повышение уровня гибкости и силы мышц у лиц разного пола и возраста. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. Программирование занятий, составление алгоритма проведения занятий с оздоровительной направленностью.

Составление комплексов упражнений для занимающихся, имеющих различный уровень физической подготовленности. Методические особенности обучения упражнениям. Ключевые моменты освоения упражнений системы пилатес.

Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различным типом осанки (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка).

## **Модуль контроля (М-К7)**

### **Контроль успеваемости по СМ-7 «Пилатес»**

Контроль осуществляется по форме разработки комплексов базовых и модифицированных упражнений, составления планов-конспектов занятий для различного контингента занимающихся пилатесом, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий).

## **Содержательный модуль 8 (СМ-8) БОДИБИЛДИНГ**

### **Модуль 8 (М-8)**

#### **Общие основы теории и практики бодибилдинга**

#### **Тема 54. Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры**

История развития бодибилдинга, системы: Ч.Атласа, Б.Гофмана, Д.Уэйдера, М.Ментзера. Терминология в бодибилдинге.

Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию и спортивному инвентарю. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.

#### **Тема 55. Структура и содержание занятий бодибилдингом с оздоровительной направленностью**

Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Направленность занятий в зависимости от используемых силовых методик. Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами.

Планирование тренировочного процесса. Виды планирования. Факторы, определяющие организацию тренировочного процесса. Методические особенности проведения занятий, направленных на повышение силы мышц. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. Программирование фитнес-занятий. Составление алгоритма проведения занятий с оздоровительной направленностью.

#### **Тема 56. Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп**

Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие:

- 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 брусьях);
- мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа).

### **Тема 57. Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп**

Изучение техники выполнения специальных упражнений по бодибилдингу: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сеты», системы: М.Ментзера, Ч.Атласа, Б.Гофмана, Д.Вейдера. Составление мини-комплексов для занимающихся с низким, средним, высоким уровнем физической подготовленности. Методические особенности обучения упражнениям.

Изучение основных специальных упражнений направленных на развитие:

- квадрицепса: приседания со штангой в разножке, выпрямление квадрицепса на тренажере, приседания на тренажере «Гаккендшмидта», приседания «сумо», «сестренка»;
- двуглавой мышцы бедра: наклоны со штангой на прямых ногах, сгибание бедра на тренажере «бицепс стоя», приседания на одной ноге;
- голени: подъем на носки из исходного положения сидя, сгибание голени на тренажере «ослик», толкание носками платформы на тренажере «жим ногами»;
- мышц груди: жим гантелей на горизонтальной и наклонной скамейке под углом 45°, разведение рук с гантелями на горизонтальной и наклонной скамейке под углом 45°, сведение блоков на тренажере «кроссовер»;
- мышц спины: тяга блока к груди, животу, за голову;
- дельтовидных мышц: разведение рук с гантелями в стороны, попеременное отведение блока в сторону каждой рукой;
- двуглавой мышцы плеча: подъем на бицепс с блоком через пюпитр;
- трехглавой мышцы плеча: «французский» жим лежа;
- мышц брюшного пресса: подъем ног из положения в висе.

### **Тема 58. Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах**

Приседания с гантелями в разножке, попеременная тяга гантели в наклоне каждой рукой, жим «Арнольда», подъем гантелей на бицепс «Зотман», «французский» жим с гантелями.

Приседания со штангой на груди, тяга Т-штанги, жим штанги от груди на скамейке под углом 45°, жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс обратным хватом, жим штанги на горизонтальной скамье узким хватом.

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».

### **Тема 59. Упражнения бодибилдинга, направленные на развитие собственно-силовых способностей и силовой выносливости**

Методика направленного развития силы и силовой выносливости. Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей. Упражнения для мышц рук, ног, живота, груди, спины. Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением. Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых способностей с использованием отягощений и тренажеров. Основные методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод «экстенсивного», «интенсивного» воздействия, метод повторных усилий «до отказа», метод динамических усилий. Комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки.

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.

### **Тема 60. Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки занимающихся**

Начальные периоды обучения в бодибилдинге.

Первый период: методика постоянно увеличивающегося отягощения, методика «читинга», методика пикового напряжения.

Второй период: методика форсированных повторений, методика супер серии, методика продолженных напряжений.

Третий период: методика «трисета», методика «21», методика частичного уменьшения веса, методика частичных повторений.

Четвертый период: методика «отдых–пауза», методика статических напряжений, методика «негативных» повторов, методика круговой тренировки, методика «100 повторений», методика приоритета.

### **Тема 61. Организация и методика проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения**

Базовый комплекс упражнений для детей, мужчин, женщин.

Базовый комплекс упражнений с использованием сплит-программы для подготовленных занимающихся.

Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с астениками, нормостениками, гиперстениками.

### **Тема 62. Средства восстановления, используемые при занятиях бодибилдингом**

Медикометозные (витаминные и минеральные добавки, фармакологические средства, разрешенные Международным олимпийским комитетом) и эргогенные средства восстановления.

Рациональное и сбалансированное питание. Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты и режим питания при занятиях силовой направленности. Регуляция массы тела.

### **Тема 63. Определение физического состояния занимающихся бодибилдингом**

Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом. Антропометрические измерения, тесты, определяющие уровень развития функциональных систем и физической подготовленности занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Противопоказания к занятиям бодибилдингом.

Характеристика видов контроля. Содержание контроля.

#### **Модуль контроля (М-К<sub>8</sub>)**

##### **Контроль успеваемости по СМ-8 «Бодибилдинг»**

Контроль осуществляется по форме разработки базовых комплексов упражнений для различного контингента занимающихся; базовых комплексов упражнений с использованием сплит-программы для подготовленных занимающихся; составления планов-конспектов индивидуальных занятий по бодибилдингу с астениками, нормостениками, гиперстениками, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий).

### **Содержательный модуль 9 (СМ-9) ШЕЙПИНГ**

#### **Модуль 9 (М-9)**

##### **Шейпинг, теория и методика проведения занятий**

##### **Тема 64. Общая характеристика шейпинга**

Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры. Тенденции развития шейпинга. Социальные основы шейпинга.

Создание и организация работы современных профессиональных клубов. Классический шейпинг. Виды и разновидности шейпинга, особенности проведения занятий.

##### **Тема 65. Шейпинг-питание**

Особенности питания при занятиях шейпингом. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты и режим питания при занятиях шейпингом. Управление массой и составом тела. Питание при катаболической и анаболической тренировке.

### **Тема 66. Особенности методики проведения занятий по шейпингу**

Общие правила составления программ занятий. Индивидуализация программ. Этапы занятий в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм). Виды занятий в шейпинге: катаболическая и анаболическая. Методика проведения занятий по шейпингу с разными возрастными группами населения.

### **Тема 67. Методика составления катаболической и анаболической тренировок в шейпинге**

Основные требования к построению катаболической тренировки. 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.

Основные движения при катаболической тренировке. Составление комплексов упражнений при катаболической тренировке.

Основные требования к построению анаболической тренировки. Очередность областей воздействия в анаболической тренировке, количество повторений, количество подходов, интервалы отдыха. Составление комплексов упражнений, для развития силовых способностей, включающих упражнения для сгибателей и разгибателей бедра, рук, мышц живота, груди, спины, икроножных мышц.

Методика проведения катаболической и анаболической тренировок в одном занятии в зависимости от процентного соотношения жира в организме занимающихся.

### **Тема 68. Особенности антропометрических измерений, тестирования функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся шейпингом**

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.

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 клиностатической проб.

Тестирование физической подготовленности. Проведение двигательных тестов.

## **Модуль контроля (М-К<sub>9</sub>)**

### **Контроль успеваемости по СМ-9 «Шейпинг»**

Контроль осуществляется по форме разработки комплексов упражнений катаболической и анаболической тренировок; составление планов-конспектов индивидуальных занятий по шейпингу, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий).

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

### **БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ**

#### **Модуль 10 (М-10)**

#### **Общие основы теории и практики бильярдного спорта**

##### **Тема 69. История бильярдного спорта**

Возникновение и основные этапы развития бильярдного спорта. Материально-техническое обеспечение и его модификации в бильярдном спорте. Развитие бильярдного спорта в России. Перспективы развития бильярдного спорта в Республике Беларусь.

Основные требования к технике безопасности при проведении занятий оздоровительной направленности и соревнований по бильярдному спорту.

##### **Тема 70. Технические действия в бильярдном спорте: игровая стойка и хватка**

Методы обучения техническим действиям: игровой стойке и хватке. Структурный анализ решения основных задач обучения, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления. Индивидуализация двигательных действий на основе анатомо-физиологических особенностей занимающихся.

##### **Тема 71. Техника прицеливания**

Методы обучения технике прицеливания. Структурный анализ решения основных задач обучения, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления. Индивидуализация двигательных действий на основе анатомо-физиологических особенностей занимающихся.

##### **Тема 72. Техника нанесения ударов по шару**

Методы обучения технике выполнения основных ударов: клапшотс, накат, оттяжка. Структурный анализ решения основных задач обучения, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления. Индивидуализация двигательных действий на основе анатомо-физиологических особенностей занимающихся.

##### **Тема 73. Виды и правила соревнований в бильярдном спорте**

Специфика игр в бильярд «Пирамида». Разновидности игр в бильярд «Пирамида»: свободная пирамида, динамичная пирамида, комбинированная пирамида. Правила игр: свободная пирамида, динамичная пирамида, комбинированная пирамида.

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.

Особенности игры в бильярд «Снукер». Правила игры.

Содержание и особенности проведения соревнований по различным видам бильярда. Технология организации работы судейской коллегии. Система «fair play».

### **Модуль контроля (М-К<sub>10</sub>)**

#### **Контроль успеваемости по СМ-10 «Бильярдный спорт»**

Контроль осуществляется по форме разработки планов-конспектов занятий, направленных на обучение технике двигательных действий, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий).

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные, практические;
- методы стимулирования учебной деятельности: методы формирования познавательного интереса, методы стимулирования долга и ответственности в учении;
- методы контроля и самоконтроля: методы устного контроля и самоконтроля.

### ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» предусмотрены: зачет, экзамен. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

- устная форма: устный зачет, устный экзамен;
- письменная форма: контрольный опрос, письменные отчеты по аудиторным практическим упражнениям;
- устно-письменная форма: отчеты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям с их устной защитой, зачеты, экзамены.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего

	образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»; неумение использовать терминологию (гlossарий) учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (гlossария), изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (гlossария), логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (гlossария), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических

	занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»; использование необходимой терминологии (гlossария), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по

	учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»; точное использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ****ОСНОВНАЯ**

1. Акимов, В.Г. Подготовка спортсмена ориентировщика / В.Г. Акимов. – М.: Физкультура и спорт, 2-е изд., 1987. – 176 с.
2. Акимов, В.Г. Спортивное ориентирование / В.Г. Акимов, А.А. Кудряшов. – Минск: БГУ. – 1977. – 96 с.
3. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
4. 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).
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
6. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2011. – 139 с.: ил.
7. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
8. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья: учеб. пособие / С.Н. Власенко. – Минск: АФВиС РБ, 1992. – 99 с.
9. Вяткин, Л.Д. Туризм и спортивное ориентирование / Л.Д. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов; под ред. Л.Д. Вяткина. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 208 с.
10. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 281 с.: ил.
11. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 124 с.
12. Калашников, Е.А. Мастер бильярда / Е.А. Калашников. – М.: Цитадель, 2001. – 416 с.
13. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 319 с.
14. Капралов, В.А. Спортивный бильярд: полное руководство по игре / В.А. Капралов. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 320 с.
15. Кондрашова, М.А. Американский бильярд / М.А. Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 576 с.
16. Кондрашова, М.А. Русский бильярд / М.А. Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 384 с.
17. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – Москва: Физкультура и спорт, 1990 – 256 с.
18. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

19. Леман, А.И. Теория бильярдной игры / А.И. Леман. – М.: Рольф; Айрис Пресс, 2001. – 288 с.
20. Лонг, Р. Ключевые мышцы йоги: руководство по функциональной анатомии йоги / Р. Лонг; [пер. с англ.]. – Минск: Попурри, 2013. – 238 с.: ил.
21. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин / под ред. А. Кэмпбелла; [пер. с англ.]. – [2-е изд.]. – Минск: Попурри, 2013. – 462 с.
22. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
23. 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.
24. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
25. Патерсон, Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм: практ. рук. / Патерсон Дж.; под ред. Ю. Дрожжиной; пер. с англ. Н.И. Могилевской. – М.: БИНОМ, 2012. – 477 с.
26. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
27. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
28. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
29. 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.
30. 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.: ил.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

31. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М.: Астрель, 2007. – 272 с.
32. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.

33. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
34. Бильярд для всех: Пул и карамболь / Р. Бирн; под ред. А.Л. Лошакова. – М.: Гранд, 1998. – 400 с.
35. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М.: АСТ, 2006. – 62 с.
36. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
37. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогалатес / С.Вейдер. – М.: ЭКСМО, 2008. – 263 с.
38. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
39. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.
40. Вяткин, Л.Д. Туризм и спортивное ориентирование / Л.Д. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Просвещение, 2001. – 234 с.
41. Гофмейстер, В.И. Бильярдный спорт / В.И. Гофмейстер. – М.: Айрис Пресс; Рольф, 2001. – 192 с.
42. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
43. Зубович, С.О. Первые шаги в ориентировании / С.О. Зубович. – Минск: Просвещение, 1990. – 142 с.
44. Курилова, В.И. Туризм / В.И. Курилова. – М.: Физкультура и спорт, 2-е изд., 1998. – 182 с.
45. 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.
46. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 182 с.
47. Лысогор, Н.А. Туризм: учебник для высших учебных заведений / Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – М.: Просвещение, 1980. – 210 с.
48. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Менхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
49. Остин, Д. Пилатес для всех / Д. Остин. – Минск: Попурри, 2004. – 317 с.
50. Толстой, Л.А. Туризм: учебник для высших учебных заведений / Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 182 с.