

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ОФКиТ

Н.М.Машарская

Регистрационный № 07-03-488 /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

Курсы 4
Семестры 7, 8

Лекции 20 часов
Практические (семинарские) занятия 142 часов

Экзамен 8 семестр

Аудиторных часов по учебной дисциплине 162

Всего часов по учебной дисциплине 328

Форма получения высшего образования – дневная

Составили: О.К.Рябцова, кандидат педагогических наук, доцент; Д.В.Жамойдин, кандидат педагогических наук; О.М.Туровец, В.И.Белько

Курс 4
Семестры 7, 8

Лекции 2 часа
Практические (семинарские) занятия 24 часа

Зачет 7 семестр
Экзамен 8 семестр

Аудиторных часов по учебной дисциплине 26

Форма получения высшего образования – заочная

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

08.06.2016, протокол № 13

Заведующий кафедрой

О.К.Рябцова

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

.06.2016, протокол №

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, спортивному ориентированию, хатха-йоге, пилатесу;
- 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, спортивным ориентированием, хатха-йогой, пилатесом.

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 йоги;
- закономерности построения оздоровительной тренировки в йоге;
- закономерности построения тренировочного процесса в туризме, спортивном ориентировании;
- современные технологии направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в спортивном ориентировании, туризме, йоге;
- основы топографии, приемы ориентирования, принципы планирования и разработки маршрутов туристских походов;
- правила соревнований по туристско-прикладному многоборью, спортивному ориентированию;

уметь:

- программировать и планировать занятия спортивным ориентированием, туризмом, йогой;
- 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: спортивного ориентирования, туризма, йоги;
- 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>

1	2	3
		<p>Тема 11. Специальные упражнения для отдельных мышечных групп Тема 12. Упражнения с гантелями Тема 13. Упражнения со штангой 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 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 Тема 24. Состав судейской коллегии, обязанности судей Тема 25. Составление Положения о проведении соревнований по бодибилдингу Тема 26. Судейство соревнований по бодибилдингу</p>
2.	Спортивно-педагогическое совершенствование (шейпинг)	<p>Раздел I. Общие основы теории 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 Тема 6. Катаболическая тренировка Тема 7. Анаболическая тренировка Тема 8. Антропометрия Тема 11. Катаболическая и анаболическая тренировка одновременно</p> <p>Раздел III. Учебная практика 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>
3.	Спортивно-педагогическое	<p>Раздел I. Общие основы бильярдного спорта Тема 1. Правила безопасности при проведении занятий бильярдным спортом и профилактика травматизма</p>

1	2	3
	совершенствование (бильярдный спорт)	<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>

**3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Номер модуля, темы	Название модуля, темы,	Количество аудиторных часов			Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	УСР			
1	2	3	4	5	6	7	8
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 7						
	Содержательный модуль 8 (СМ-8) Бодибилдинг						
М-8	Общие основы теории и практики бодибилдинга	12	68	8			
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))	[8] [33] [38]	
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)	[8] [19] [20] [21] [23] [24] [32]	

1	2	3	4	5	6	7	8
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 брусьях); – мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа) 		10	2	УМК (эв)	[4] [5] [8] [23] [33] [38]	Выполнение комплексов упражнений
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:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 45⁰, разведение рук с гантелями на горизонтальной и наклонной скамейке под углом 45⁰, сведение блоков на тренажере «кроссовер»; – мышц спины: тяга блока к груди, животу, за голову; 		10	2	УМК (эв)	[4] [5] [8] [23] [33] [38]	Выполнение комплексов упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> – 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 						
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>		10	4	УМК (эв)	[4] [5] [8] [23] [33] [38]	Выполнение комплексов упражнений
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,</p>		14		УМК (эв)	[4] [5] [8] [23] [33] [38]	

1	2	3	4	5	6	7	8
	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						
60	Применение методик бодибилдинга в различные периоды подготовки занимающихся 60.1 Режимы работы мышц. 60.2 Методы и технические приемы, используемые в бодибилдинге	2			УМК (эв)	[5] [8] [20] [24]	
61	Организация и методика проведения занятий по бодибилдингу с различным контингентом населения 61.1 Базовый комплекс упражнений для детей, мужчин, женщин. 61.2 Базовый комплекс упражнений с использованием сплит-программы для подготовленных занимающихся. 61.3 Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с астениками, нормостениками, гиперстениками	2	16		УМК (эв)	[4] [5] [8] [23] [32] [38]	
62	Средства восстановления, используемые при занятиях бодибилдингом 62.1 Средства восстановления. 62.2 Медикаментозные средства восстановления. 62.3 Питание в бодибилдинге	2			УМК (эв)	[4] [5] [8] [33] [38]	
63	Определение физического состояния занимающихся бодибилдингом 63.1 Самоконтроль в бодибилдинге. 63.2 Противопоказания к занятиям бодибилдингом	2			УМК (эв)	[4] [18] [23]	
63	Определение физического состояния занимающихся бодибилдингом 63.1 Антропометрические измерения, тесты, определяющие уровень развития функциональных систем и физической подготовленности занимающихся. 63.2 Ведение дневника самоконтроля. 63.3 Характеристика видов контроля. Содержание контроля		6		УМК (эв)	[4] [23] [24] [32]	
М-К ₈	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		2		УМК (эв)		

1	2	3	4	5	6	7	8
	занимающихся; составления планов-конспектов индивидуальных занятий с астениками, нормостениками, гиперстениками, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий)						
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 8						
	Содержательный модуль 9 (СМ-9)						
	Шейпинг						
М-9	Шейпинг, теория и методика проведения занятий	4	28	4			
64	Общая характеристика шейпинга 64.1 Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры. 64.2 Отличительные особенности шейпинга. 64.3 Тенденции и направления в развитии шейпинга. 64.4 Характеристика катаболической тренировки в шейпинге. Методика проведения занятий. 64.5 Характеристика анаболической тренировки в шейпинге. Методика проведения занятий	2			УМК (эв)	[33] [38] [56] [57] [58]	
64	Общая характеристика шейпинга 64.1 Социальные основы шейпинга 64.2 Классический шейпинг. Виды и разновидности шейпинга, особенности проведения занятий 64.3 Создание и организация работы современных профессиональных клубов		2		УМК (эв)	[33] [38] [56] [57] [58]	
65	Шейпинг-питание 65.1 Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. 65.2 Управление массой и составом тела. 65.3 Особенности питания при катаболической и анаболической тренировке в шейпинге. 65.4 Энерготраты и режим питания при занятиях шейпингом	2	2	2	УМК (эв)	[33] [38] [56] [57] [58] [59] [60]	Составление рациона питания при катаболической и анаболической тренировках
66	Особенности методики проведения занятий по шейпингу 66.1 Общие правила составления программ занятий. Индивидуализация программ. 66.2 Этапы занятий в шейпинге (оздоровительный этап и этап		8	2	УМК (эв)	[33] [38] [56]	Выполнение комплексов упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>совершенствования форм).</p> <p>66.3 Виды занятий в шейпинге: катаболическая и анаболическая.</p> <p>66.4 Методика проведения занятий по шейпингу с разными возрастными группами населения</p>					[57] [58]	
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> <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>		8		УМК (эв) Видеофильм № 1, 2	[33] [38] [56] [57] [58]	
68	<p>Особенности антропометрических измерений, тестирования функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся шейпингом</p> <p>68.1 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,</p>		6		УМК (эв)	[4] [19] [20] [21]	

1	2	3	4	5	6	7	8
	спереди, сзади и внутри, на голени). Общие требования к условиям измерений. 68.2 Тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 68.3 Оценка функциональных возможностей организма, порядок проведения тестов. 68.4 Определение жизненной емкости легких и частоты сердечных сокращений, проведение ортостатической и клиноростатической проб. 68.5 Тестирование физической подготовленности. Проведение двигательных тестов					[33] [38] [56] [57] [58]	
М-К₉	Контроль успеваемости по СМ-9 «Шейпинг» Контроль осуществляется по форме разработки комплексов упражнений каталитической 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)		2		УМК (эв)		
	Содержательный модуль 10 (СМ-10) Бильярдный спорт						
М-10	Общие основы теории и практики бильярдного спорта	4	28	4			
69	История бильярдного спорта 69.1 Возникновение и основные этапы развития бильярдного спорта. 69.2 Материально-техническое обеспечение и его модификации в бильярдном спорте. 69.3 Перспективы развития бильярдного спорта в Республике Беларусь. 69.4 Основные требования к технике безопасности при проведении занятий оздоровительной направленности и соревнований по бильярдному спорту	2			УМК (эв)	[10] [12] [16] [35]	
70	Технические действия в бильярдном спорте: игровая стойка и хватка 70.1 Методы обучения техническим действиям: игровой стойке и хватке. 70.2 Структурный анализ решения основных задач обучения, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления. 70.3 Индивидуализация двигательных действий на основе анатомо-физиологических особенностей занимающихся		6		УМК (эв)	[10] [12] [16] [35]	

1	2	3	4	5	6	7	8
71	<p>Техника прицеливания</p> <p>71.1 Методы обучения технике прицеливания.</p> <p>71.2 Структурный анализ решения основных задач обучения, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления.</p> <p>71.3 Индивидуализация двигательных действий на основе анатомо-физиологических особенностей занимающихся</p>		6		УМК (эв)	[10] [12] [16] [35]	
72	<p>Техника нанесения ударов по шару</p> <p>72.1 Методы обучения технике выполнения основных ударов: клапштос, накат, оттяжка.</p> <p>72.2 Структурный анализ решения основных задач обучения, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления.</p> <p>72.3 Индивидуализация двигательных действий на основе анатомо-физиологических особенностей занимающихся</p>		6	2	УМК (эв)	[10] [12] [16] [35]	Выполнение комплексов упражнений
73	<p>Виды и правила соревнований в бильярдном спорте</p> <p>73.1 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>73.2 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>73.3 Особенности игры в бильярд «Снукер». Правила игры.</p> <p>73.4 Содержание и особенности проведения соревнований по различным видам бильярда.</p> <p>73.5 Технология организации работы судейской коллегии.</p> <p>73.6 Система «fair play»</p>	2	10	2	УМК (эв)	[10] [12] [13] [14] [16] [29] [35]	Опрос
М-К ₁₀	<p>Контроль успеваемости по СМ-10 «Бильярдный спорт»</p> <p>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)</p>		2		УМК (эв)		

**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
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 7					
	Содержательный модуль 5 (СМ-5) Спортивное ориентирование					
М-3	Туристская подготовка в спортивно-оздоровительном туризме		4			
33	Особенности работы с картой 33.1 Способы ориентирования, чтение спортивной карты и ее масштабы. 33.2 Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту на местности. 33.3 Измерение расстояний по карте и на местности. Измерение длины среднего шага. 33.4 Условные знаки спортивных карт и условные знаки легенды. 33.5 Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. 33.6 Ориентирование и движение по рельефу местности		2	УМК (эв)	[1] [2] [7] [9] [15] [25] [34]	
34	Основные технические приемы ориентирования на местности 34.1 Непрерывное чтение карты. 34.2 Выбор вариантов пути движения до контрольных пунктов (КП) и определение оптимального маршрута движения. 34.3 «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. 34.4 Способы отметки на КП. 34.5 Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований		2	УМК (эв)	[1] [2] [7] [9] [15] [25] [34] [36] [37]	

1	2	3	4	5	6	7
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 8					
	Содержательный модуль 6 (СМ-6) Хатха-йога					
М-6	Хатха-йога как восточная оздоровительная система	2	10			
39	Общая характеристика восточной оздоровительной системы хатха-йога 39.1 История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги. 39.2 Понятия «йога» и «хатха-йога». Воздействие хатха-йоги на организм человека. 39.3 Хатха-йога как средство оздоровительной физической культуры в системе организованного физического воспитания населения. 39.4 Школы и направления хатха-йоги. 39.5 Составление рациона питания при занятиях хатха-йогой. 39.6 Голодание – профилактическое средство очищения организма. 39.7 Сыроедение как практика оздоровления йогов	2		УМК (эв)	[11] [17] [28] [30] [31] [40] [41] [42] [43]	
41	Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги 41.1 Основы техники грудного, диафрагмального, полного, смешанного дыхания. 41.2 Основы техники дыхательных упражнений хатха-йоги		2	УМК (эв)	[28] [40] [41] [45] [53] [54] [55]	
42	Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме 42.1 Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания. 43.2 Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении		2	УМК (эв)	[17] [28] [41] [42] [43] [51]	
43	Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме 43.1 Обучение, закрепление и совершенствование техники статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). 43.2 Перевернутые (антиортостатические) позы		2	УМК (эв)	[17] [28] [41] [42] [43] [51]	

1	2	3	4	5	6	7
45	Техника релаксационных упражнений 45.1 Упражнения хатха-йоги, применяемые для локально-региональной и общей релаксации организма. 45.2 Обучение технике релаксации. 45.3 Самовнушение, идеомоторная тренировка и аутотренинг		2		[17] [28] [41] [42] [43] [51]	
46	Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги 46.1 Подбор и последовательность выполнения упражнений хатха-йоги в структуре занятий: подготовительная часть – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах; основная часть – комплексы динамических, статических и стато-динамических упражнений; заключительная часть – упражнения для релаксации		2	УМК (эв)	[17] [28] [46] [47] [48] [51]	
Содержательный модуль 7 (СМ-7) Пилатес						
М-7	Оздоровительная система пилатес		10			
48	Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес 48.1 Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях пилатесом. 48.2 Основные и дополнительные принципы системы пилатес. 48.3 Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес		2	УМК (эв), компьютерная презентация № 1	[3] [6] [22] [26] [31] [39]	
49	Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы пилатес 49.1 Изучение и совершенствование техники выполнения базовых и модифицированных упражнений системы пилатес. 49.2 Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы пилатес. 49.3 Подбор и последовательность выполнения упражнений в отдельном модуле		2	УМК (эв)	[3] [6] [22] [26] [31] [39]	
50	Структура и содержание занятий по пилатесу 50.1 Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия. 50.2 Использование базовых и модифицированных упражнений системы пилатес, стретчинга		2	УМК (эв)	[3] [6] [22] [26]	

1	2	3	4	5	6	7
	50.3 Составление комплексов упражнений для подготовительной и заключительной частей занятия. 50.4 Структура и содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей, гибкости. 50.5 Сопряженное развитие силовых способностей и гибкости. 50.6 Построение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами				[31] [39] [19] [20] [21] [24]	
51	Организация и методика проведения занятий по пилатесу 51.1 Построение занятия в соответствии с поставленными задачами. 51.2 Способы усложнения базовых упражнений системы пилатес. 51.3 Использование на занятиях модифицированных упражнений, совершенствование техники их выполнения из различных исходных положений. 51.4 Применение на занятиях специального оборудования		2	УМК (эв)	[3] [6] [22] [26] [31] [39]	
52	Разновидности занятий по пилатесу 52.1 Разновидности занятий по пилатесу: «кардио-пилатес», «силовой пилатес», «вертикальный пилатес», пилатес с дополнительным оборудованием		2	УМК (эв)	[3] [6] [22] [26] [31] [39]	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**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. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2011. – 139 с.: ил.
6. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья: учеб. пособие / С.Н. Власенко. – Минск: АФВиС РБ, 1992. – 99 с.
7. 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.
8. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 281 с.: ил.
9. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 124 с.
10. Калашников, Е.А. Мастер бильярда / Е.А. Калашников. – М.: Цитадель, 2001. – 416 с.
11. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 319 с.
12. Капралов, В.А. Спортивный бильярд: полное руководство по игре / В.А. Капралов. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 320 с.
13. Кондрашова, М.А. Американский бильярд / М.А. Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 576 с.
14. Кондрашова, М.А. Русский бильярд / М.А. Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 384 с.
15. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – Москва: Физкультура и спорт, 1990 – 256 с.
16. Леман, А.И. Теория бильярдной игры / А.И. Леман. – М.: Рольф; Айрис Пресс, 2001. – 288 с.
17. Лонг, Р. Ключевые мышцы йоги: руководство по функциональной анатомии йоги / Р. Лонг; [пер. с англ.]. – Минск: Попурри, 2013. – 238 с.: ил.
18. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин / под ред. А. Кэмпбелла; [пер. с англ.]. – [2-е изд.]. – Минск: Попурри, 2013. – 462 с.
19. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
20. 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.
21. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

22. 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.

23. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

24. 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.

25. 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

26. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М.: Астрель, 2007. – 272 с.

27. 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.

28. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с.

29. Бильярд для всех: Пул и карамболь / Р. Бирн; под ред. А.Л. Лошакова. – М.: Гранд, 1998. – 400 с.

30. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М.: АСТ, 2006. – 62 с.

31. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогоплатес / С.Вейдер. – М.: ЭКСМО, 2008. – 263 с.

32. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

33. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.

34. Вяткин, Л.Д. Туризм и спортивное ориентирование / Л.Д. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Просвещение, 2001. – 234 с.

35. Гофмейстер, В.И. Бильярдный спорт / В.И. Гофмейстер. – М.: Айрис Пресс; Рольф, 2001. – 192 с.

36. Зубович, С.О. Первые шаги в ориентировании / С.О. Зубович. – Минск: Просвещение, 1990. – 142 с.

37. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 182 с.

38. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Менхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

39. Остин, Д. Пилатес для всех / Д. Остин. – Минск: Попурри, 2004. – 317 с.

40. Айенгар, Б.К.С. Йога (Путь к здоровью) / Б.К.С. Айенгар. – Сыкт. : Флинта, 2007. – 339 с.

41. Айенгар, Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика: пер. с англ. / Б.К.С. Айенгар. – М. : МЕДСИ XXI, 1993. – 528 с.

42. Бойко, В.С. Йога. Скрытые аспекты практики / В.С. Бойко. – Минск: Вида-Н, 1998. – 400 с.

43. Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. – Мн.: Полымя, 1982. – 144 с.

44. Головина, Л.Л. Восточные системы оздоровления детей младшего школьного возраста: метод. разработ. для студ. академии / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н. М. Валиев. – М.: РГАФК, 1995. – 28 с.

45. Динейка, К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В. Динейка – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
46. Жамойдин, Д.В. Использование средств хатха-йоги для повышения физической подготовленности студентов специального учебного отделения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.В. Жамойдин ; УО «БГУФК». – Минск, 2012. – 26 с.
47. Жамойдин, Д.В. Предпосылки внедрения хатха-йоги в процесс физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Д.В. Жамойдин // Мир спорта. – 2006. – № 2. – С. 60–67.
48. Жамойдин, Д.В. Специфика влияния комплексов упражнений хатха-йоги на организм студентов специального учебного отделения / Д.В. Жамойдин // Мир спорта. – 2007. – № 2. – С. 100–105.
49. Зубков, В.А. Йога для всех и для каждого / В.А. Зубков. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 1997. – 224 с.
50. Игнатъева, Т.П. Йога на каждый день / Т.П. Игнатъева. – СПб.: Питер, 2007. – 128 с.
51. Игнатъева, Т.П. Практическая хатха-йога / Т.П. Игнатъева. – СПб.: Нева, 2003. – 127 с.
52. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск : Попурри, 2009. – 240 с.
53. Лаппа, А. Йога: Традиция Единения / А. Лаппа. – Киев: Janus Books, 1999. – 448 с.
54. Михайлов, В.В. Спорт и дыхание / В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 41 с.
55. Юшкевич, Т.П. Сочетание оздоровительного бега и хатха-йоги / Т.П. Юшкевич // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник. – Вып. 18. – Мн.: Польша, 1988. – С. 84–87.
56. Горцев, Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев // Серия «Научись себя любить». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 256 с.
57. Яных, Е.А. Шейпинг / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 157 с.
58. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
59. Прохорцев, И.В. Шейпинг-питание / И.В. Прохорцев, А.И. Пшендин, Е.В. Сергеева. – СПб., 1994. – 96 с.
60. Гебер, Д. Шейпинг-диета / Д. Гербер, С. Бауэрман; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2006. – 480 с.

ПЕРЕЧНИ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержательный модуль «Бодибилдинг»

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

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

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

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

Содержательный модуль «Шейпинг»

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

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

Содержательный модуль «Бильярдный спорт»

Тема 72 Техника нанесения ударов по шару – выполнение упражнений.

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Компьютерная презентация № 1. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес.

2. Видеофильм № 1. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры.

3. Видеофильм № 2. Методика проведения занятий по шейпингу в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ

ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМИ 4 КУРСА ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Наименование модуля, темы
Содержательный модуль 5 (СМ-5)
Спортивное ориентирование
М-5 Теоретико-методические основы спортивного ориентирования
Тема 31. Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры
Тема 32. Особенности работы с компасом
Тема 33. Особенности работы с картой
Тема 34. Основные технические приемы ориентирования на местности
Тема 35. Прохождение дистанций с движением по азимуту, по рельефу. Комбинированное движение
Тема 36. Прохождение дистанций по выбору и маркированной трассе
Тема 37. Правила и условия проведения соревнований по спортивному ориентированию
Тема 38. Контрольные соревнования по спортивному ориентированию
Содержательный модуль 6 (СМ-6)
Хатха-йога
М-6 Хатха-йога как восточная оздоровительная система
Тема 40. Техника выполнения упражнений хатха-йоги
Тема 41. Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги
Тема 42. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме
Тема 43. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме
Тема 44. Техника сочетания дыхания с движением
Тема 45. Техника релаксационных упражнений
Тема 46. Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги
Содержательный модуль 7 (СМ-7)
Пилатес
М-7 Оздоровительная система пилатес
Тема 47. Общая характеристика системы пилатес
Тема 48. Принципы и методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес

Тема 49. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений системы пилатес
Тема 50. Структура и содержание занятий по пилатесу
Тема 51. Организация и методика проведения занятий по пилатесу
Тема 52. Разновидности занятий по пилатесу
Тема 53. Особенности проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся

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	

Зав.кафедрой ОФК
06.06.2016

О.К.Рябцова