

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.В.Маковчик

« 13 » 2023 г.

Регистрационный № УД-33-02-172-2023 уч.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальности:

6-05-1012 -01 Физическая культура

2023г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта общего высшего образования ОСВО 6-05-1012-01-2023 (01.08.2023, № 219) и учебного плана специальности 6-05-1012-01 Физическая культура (23.02.2023, № 024–2023/У; № 025 – 2023/У; № 026– 2023/У.

### **СОСТАВИТЕЛЬ:**

Н.В.Курлович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

Е.А.Азарова, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

Т.Н.Чернявская, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Г.А.Остапенко, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»; кандидат педагогических, доцент;

Н.А.Парамонова, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат биологических наук, доцент

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

(протокол № 14 от 30.06.2023)

Декан факультета \_\_\_\_\_ К.Ю.Романов

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 4 от 11.07. 2023 г)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ

\_\_\_\_\_ Е.А.Кравченко  
Директор библиотеки БГПУ

\_\_\_\_\_ Н.П.Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование» (ППС), разработанная для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 6-05-1012-01 Физическая культура предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла специальных дисциплин. Особенностью программы является углубленная ориентированность содержания материала на профессиональную деятельность будущих специалистов.

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

Большое значение имеет связь учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование» с такими дисциплинами, как «Теория и методика физического воспитания».

### **Задачи учебной дисциплины:**

– сформировать представление об основах организации работы физкультурно-оздоровительных центров;

– обучить методике проведения учебно-тренировочных занятий в физкультурно-оздоровительных группах по туризму, по видам оздоровительной гимнастики и аэробики, по хатха-йоге, по оздоровительным программам силовой направленности, по настольному теннису и бадминтону;

– обучить методике проведения занятий современными видами оздоровительной физической культуры с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;

– овладеть методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе оздоровительных занятий физическими упражнениями.

Изучение данной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование» обеспечивает формирование у студентов следующую специализированную компетенцию:

СК-21 Владеть необходимым уровнем теоретической, физической и технической подготовленности для планирования, организации и проведения занятий физической культуры с различными категориями населения.

Учебной программой предусмотрено последовательное изучение разделов, содержащих учебный материал по технике выполнения физических упражнений различных видов оздоровительной физической культуры, методике обучения составления физических упражнений в комплексы, а также по общей физической подготовке занимающихся.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на занятиях ППС в течение всего периода обучения, в процессе которого студенты

совершенствуют свою спортивную подготовленность и приобретают знания, умения и навыки в избранной профессии.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать**:

- построение и содержание оздоровительной тренировки по туризму, по видам оздоровительной ходьбы и бега, оздоровительной гимнастике и аэробике, по хатха-йоге, оздоровительным системам силовой направленности, по настольному теннису и бадминтону;

- методику проведения занятий современными видами оздоровительной физической культуры с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;

- оперативный, текущий, этапный контроль показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий различными видами оздоровительной физической культуры;

- требования к технике безопасности при проведении занятий в физкультурно-оздоровительных группах по туризму, по видам оздоровительной гимнастики и аэробики, оздоровительной ходьбе и бегу, по хатха-йоге, по оздоровительным системам силовой направленности, по настольному теннису и бадминтону.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- программировать, планировать и проводить занятия по туризму, по видам оздоровительной гимнастики и аэробики, по видам оздоровительной ходьбы и бега, по хатха-йоге, по оздоровительным системам силовой направленности, по настольному теннису и бадминтону с учетом показателей физического состояния занимающихся;

- оценивать показатели физического состояния занимающихся, вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс в физкультурно-оздоровительных группах по оздоровительным видам гимнастики и аэробики в соответствии с данными врачебно-педагогического контроля.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- основами знаний по туризму, по видам оздоровительной гимнастики и аэробики, видам оздоровительной ходьбы и бега, оздоровительным системам силовой направленности, по хатха-йоге, по оздоровительным программам силовой направленности, по настольному теннису и бадминтону в учебном процессе;

- приёмами обучения туризму, упражнениям различных видов оздоровительной гимнастики и аэробики, хатха-йоге, оздоровительным программам силовой направленности, настольному теннису и бадминтону;

- методами обучения, применяемых на оздоровительных занятиях туризмом, по видам оздоровительной гимнастики и аэробики, оздоровительной ходьбы и бега, системами силовой направленности, хатха-йоги, настольным теннисом и бадминтоном;

Для управления учебным процессом по дисциплине «Профессионально-педагогическое совершенствование» необходимо использовать следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный (воспроизводящий), проблемный, частично-поисковый (эвристический), исследовательский.

Для оптимального изучения данной дисциплины, необходимо усвоение учебного материала по другим учебным дисциплинам.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ДИСЦИПЛИН, УСВОЕНИЕ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ п/п	Наименование дисциплины	Раздел, тема
1.	ТиМФВ	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры: темы 1.3–1.7
2.	Основы ОФК	Раздел 1. Введение в специальность: темы 1.1–1.8
3.	Биомеханика	Тема 2.3 Энергетические характеристики двигательных действий Тема 2.5 Статика
4.	Спортивная медицина	Тема 1.2 Общее понятие о физическом развитии и здоровье Тема 3.3 Система внешнего дыхания и основные методы обследования
5.	Теория и методика оздоровительной физической культуры	Тема 4.3 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой

Программа по дисциплине «Профессионально-педагогическое совершенствование», согласно учебному плану, включает общую учебно-методическую карту для специальности 6-05-1012-01 Физическая культура и учебно-методические карты для профилизаций специальности.

Общая учебно-методическая карта для специальности рассчитана на 1-4 семестры и предполагает изучение общего курса по учебной дисциплине.

С 5-ого семестра начинается профилизация специальности. Содержание учебного материала распределяется на 5-7 семестры. Учебно-методическая карта разработана для каждой профилизации специальности: «Лечебная физическая культура», «Спортивная режиссура» и «Оздоровительная физическая культура».

На учебную дисциплину отводится 642 часа. Учебным планом предусмотрено следующее распределение часов по семестрам:

- 1 семестр – 102 часа;
- 2 семестр – 102 часа;
- 3 семестр – 108 часов;
- 4 семестр – 96 часов;
- 5 семестр – 72 часа;
- 6 семестр – 90 часов;
- 7 семестр - 72 часа.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме дифференцированного зачета во 2-ом, 6-ом и 7-ом семестрах и зачета в 4-ом.

**Распределение аудиторных часов по семестрам:**

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Практические Занятия (из них УСРС)	Промежуточная аттестация
1 семестр	102	102	102	
2 семестр	102	102	102	Диф.зачет
3 семестр	108	108	108	
4 семестр	96	96	96	Зачет
5 семестр	72	72	72	
6 семестр	90	90	90	Диф.зачет
7 семестр	72	72	72	Диф.зачет
<b>Всего</b>	<b>642</b>	<b>642</b>	<b>642</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, ПРЕДУСМОТРЕННОГО  
ДЛЯ ОБЩЕГО КУРСА ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 6-05-1012 -01  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАЗДЕЛ 1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.  
ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ТУРИЗМА В  
РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

**Тема 1.1. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь**

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 форм ее организации и характера финансирования; региона проведения туристских мероприятий; социально-демографического состава участников туристских мероприятий. Классификация туристской деятельности на основании уровня двигательной активности участников туристских мероприятий.

Система рекреационного туризма. Содержание рекреационно-туристских мероприятий. Активные формы рекреационно-познавательных, развлекательных, оздоровительных туристских мероприятий (оздоровительные, экологические походы, рекреационно-спортивные соревнования и слеты).

Система спортивного туризма в Республике Беларусь, включающая в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь: «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья». Содержание вида спорта «туризм спортивный». Заочная и очная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный». Содержание вида спорта «туристско-прикладные многоборья».

**Тема 1.2. Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь**

Система управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь (государственные органы управления, государственные и общественные управленческие организации). Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. Общественные туристские организации.

Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность. Основные положения «Правил проведения туристских

походов» и «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях». Единая спортивная классификация Республики Беларусь. Требования Единой спортивной классификации к выполнению норм третьего и второго спортивного разряда (базовый уровень туристско-спортивной подготовки) в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья».

## **РАЗДЕЛ 2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ**

### **Тема 2.1. Определение риска в туристской деятельности. Объективные и субъективные факторы риска**

Понятие «риск» («опасность») по отношению к туристской деятельности. Оценка риска туристской деятельности как вероятности осуществления нежелательного события и масштабов соответствующих последствий. Классификация факторов риска на основании периода их воздействия (предварительные, непосредственные) и роли личности в возникновении потенциальной опасности (объективные и субъективные).

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 следствия неверных действий, решений туристов на маршруте и неудовлетворительной организации похода.

### **Тема 2.2. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях**

Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях. Принцип комплектования туристской медицинской аптечки, как аптечки первой помощи. Особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода по способу передвижения и его сложности. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки. Перевязочные и кровоостанавливающие материалы, антисептические средства, сердечно-сосудистые и противошоковые препараты, болеутоляющие и жаропонижающие средства, желудочно-кишечные препараты.

Первая помощь при травматических повреждениях, ожогах и отморожениях. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих повязок. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами. Противошоковые и реанимационные мероприятия.

## **РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ**

### **Тема 3.1. Понятие «Туристский поход» и классификация походов. Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов**

Определение понятия «туристский поход» как разновидности туристских путешествий с активными способами передвижения по маршруту. Классификация походов на основании их главных целей. Спортивные и учебно-спортивные походы; рекреационные и учебно-рекреационные походы. Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников. Характеристика пеших, лыжных, водных, велосипедных походов. Классификация походов по их продолжительности (туристская прогулка, поход выходного дня, многодневный поход).

Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций, содержания. Рекреационно-оздоровительные походы как путешествия с использованием специальных технологий для оздоровления его участников.

Рекреационно-познавательные походы как мероприятия сочетающие цели оздоровления (отдыха) туристов и познания. Характерные экскурсионно-познавательные объекты посещения на маршруте похода; их выбор в зависимости от познавательной тематики похода.

Спортивные походы по классифицированным маршрутам. Виды спортивных походов, выделяемые «Правилами проведения туристских походов» на основании способов передвижения участников по маршруту (пешеходные, лыжные, водные и др.) и условий похода (горные, спелеопоходы). Классификация спортивных туристских походов по категориям сложности. Требование к технической сложности маршрутов как определяющее отличие спортивных походов от рекреационных походов. Нормативные требования к количественным параметрам спортивных туристских маршрутов (продолжительности похода; протяженности маршрута) и к их технической сложности. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.

### **Тема 3.2. Понятия «Экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов**

Понятие «экологический туризм». Характеристика экологических походов, как разновидности активных рекреационно-познавательных мероприятий. Формы познавательной деятельности на маршруте похода. Понятия «экологическая экскурсия» и «экологическая тропа». Понятия «краеведение» и «краеведческий поход». Характеристика краеведческих походов со школьниками и иными группами населения как разновидности рекреационно-познавательного похода. Цели и задачи краеведческого похода с учащимися. Содержание краеведческой работы в период подготовки и

проведения похода. Объекты краеведческих наблюдений в походных условиях. Виды и формы организации простейших краеведческих наблюдений и оцениваемые характеристики погодных условий. Признаки устойчивой и ясной погоды; признаки перемены погоды, приближения грозы; виды облачности.

### **Тема 3.3. Методические основы организации туристских походов**

Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные задачи, решаемые на стадии подготовки похода: выбор района похода; разработка маршрута и плана похода; разработка продуктовой раскладки и раскладки походного снаряжения; комплектование туристской группы; оформление походной документации.

Выбор района путешествия как определяющая (стратегическая) задача его организации. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия. Понятия «рекреационно-туристские ресурсы» и «спортивно-туристские ресурсы» района похода; их характеристика. Методика выбора района путешествия на основании его туристского потенциала.

Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе разработки нитки маршрута рекреационных походов. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Понятие кольцевых, линейных маршрутов, участков радиального движения группы. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.

План похода как основа походной тактики. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения группы по маршруту. Определение участков движения по маршруту (дневных переходов) и их протяженности. Разработка плана рекреационных и экскурсионных мероприятий на маршруте. Понятия «режим движения» и «режим питания» в походе. Особенности выбора режима движения группы, динамики весовых нагрузок на 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 (эмпирический метод). Классификация походного снаряжения. Методика выбора походного снаряжения. Факторы, определяющие выбор снаряжения. Основные требования к предметам снаряжения. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по лесной, равнинной местности. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.

Нормативные требования к составу (участникам и руководителям) рекреационных и спортивных походов согласно «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских

походах и экскурсиях» и «Правил проведения туристских походов». Распределение обязанностей в туристской группе.

Понятия «физическая нагрузка» и «физическая работоспособность». Объем и интенсивность физической нагрузки. Методика определения оптимальной физической нагрузки участников оздоровительных походов с учетом их возраста, уровня физической подготовленности. Методика планирования и регулирования (дозирования) физической нагрузки в походах со школьниками. Тактические приемы организации и проведения похода, применяемые для регулирования физической нагрузки его участников. Предназначение и содержание гигиенических мероприятий в туризме. Личная и общественная гигиена; гигиена хранения продуктов в походных условиях. Профилактика простудных заболеваний и потертостей.

Понятие «проводящая (поход) организация». Маршрутный лист рекреационного похода как основание для совершения оздоровительных, рекреационно-познавательных походов. Содержание маршрутного листа туристской группы. Документация самодеятельной туристской группы. Маршрутная книжка спортивного похода и ее содержание. Порядок рассмотрения маршрутных документов.

Отчетная документация спортивного похода. Назначение и роль отчета о походе. Фотоотчет и письменный отчет о путешествии. Содержание письменного отчета (характерные разделы). Содержание и порядок оформления раздела «техническое описание» маршрута. Современные (компьютерные) методы оформления отчетов.

## **РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ**

### **Тема 4.1. Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма**

Определение туристской техники как совокупности технических приемов и средств, применяемых для эффективного решения разнообразных туристских задач, в том числе, для обеспечения безопасности путешествия. Классификация техники туризма. Виды туристской техники (по назначению). Техника индивидуальная и командная (групповая).

### **Тема 4.2. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута**

Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной (пересеченной) местности. Переправы через водные препятствия, лесные массивы, заболоченные участки местности и пр. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости. Классификация способов переправы через водные препятствия.

Характерные локальные и протяженные естественные препятствия для пеших и лыжных походов по местности с горным рельефом. Горные склоны и перевальные участки. Классификация горных склонов по их природе

(характеру поверхности) и крутизне. Элементы ледового рельефа. Морены. Переправы через горные реки и ручьи. Характерная структура классифицированных участков маршрута в пеших и лыжных походах по равнинным и горным территориям.

Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом (холмистой); по лесным массивам разной степени проходимости. Техника передвижения по кочкарниковому болоту. Техника передвижения группы по труднопроходимому болоту.

Техника (способы) переправ через водные препятствия. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). Переправы по воде. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия. Средства страховки (индивидуальные и групповые). Понятия «основная веревка» и «страховочные перила». Характерные индивидуальные средства страховки: страховочная система, ус само страховки, петля само страховки из репшнура. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов. Классификация техники страховки. Понятия «само страховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».

Статичная само страховка (усом само страховки) и само страховка в движении по перилам и без применения веревочных перил. Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.

Техника страховки на переправах через водные препятствия. Само страховка в движении при переправе через горные реки вброд. Организация взаимной страховки первого участника при переправе горной реки вброд. Порядок организации страховочных перил на переправе через водное препятствие. Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста. Техника страховки (само страховки) туристов на переправах над водой.

### **Тема 4.3. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности**

Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». Содержание топографической подготовки туриста. Понятия «численный и линейный масштаб карты» и «картографическая проекция». Классификация карт по масштабу и содержанию. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков. Графические средства, используемые для изготовления карт. Способы изображения рельефа на картах. Сущность изображения рельефа горизонталями и его чтение по

горизонталям. Определение крутизны скатов на карте по системе горизонталей (по заложению горизонталей). Определение относительных и абсолютных высот местности по горизонталям.

Техника чтения топографической и спортивной карты по условным знакам. Понятие географических и прямоугольных координат. Прямоугольные координаты объекта и порядок их определения на карте. Понятие «азимут». Азимуты истинный (географический) и магнитный. Понятие «магнитное склонение». Компас и техника измерения азимутов (направлений движения) по карте. Способ перехода от истинного азимута к магнитному азимуту.

Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты. Точность карты. Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем. Особенности работы с картой при составлении маршрутов пеших и лыжных походов.

Содержание понятия «ориентирование на местности». Ориентиры местности и их классификация. Способы определения точки стояния на местности и направления движения. Техника определения точки стояния способом обратной засечки. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по естественным (природным) признакам. Способ определения сторон света по Солнцу и часам. Измерение азимутов на видимый ориентир (визирование). Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса. Техника движения на местности с чтением карты. Особенности техники ориентирования в пеших и лыжных походах.

Способы измерения расстояний на местности. Определение расстояний по известным линейным размерам отдаленного объекта, по скорости и времени движения группы. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом. Способы измерения крутизны склонов на местности.

#### **Тема 4.4. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ**

Объективные факторы внешней среды, формирующие требования к жизнеобеспечению участников похода. Характер воздействия неблагоприятных факторов внешней среды на участников спортивных походов. Факторы физической трудности маршрута, его технической сложности и их воздействие на участников спортивных походов. Учет комплекса климатогеографических факторов и факторов физической, технической сложности маршрута при организации жизнеобеспечения участников спортивных и рекреационных походов.

Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Виды туристских биваков. Техника организации ночлега в палатках. Требования, предъявляемые к палаткам для

активного туризма и личному бивачному снаряжению. Классификация туристских палаток по назначению, конструкции, форме. Внешний вид бивака, меры по сохранению природной среды. Особенности техники организации ночлега туристской группы и применяемого бивачного снаряжения в лесной зоне, зимой и в межсезонье.

Режим питания в различных походных условиях. Вода и водно-солевой режим в походных условиях. Особенности организации питания в оздоровительных походах, осуществляемых по населенной местности. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье. Туристский костер и техника приготовления пищи на костре. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Туристские нагревательные приборы и соответствующая техника приготовления пищи. Классификация нагревательных приборов.

## **Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **Тема 5.1. Туристские соревнования и их классификация**

Туристские соревнования как особая форма спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Содержание соревнований туристов – преодоление дистанций с применением туристской техники и тактики (соревнования в разнообразной технике и тактике туризма). Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований туристов.

Классификация туристских соревнований на основании их цели. Спортивные и рекреационно-спортивные туристские соревнования. Классификация туристских соревнований на основании формы их проведения. Очная и заочная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный». Чемпионаты, первенства, кубковые встречи в виде спорта «туристско-прикладные многоборья» (ТПМ). Классификация туристских соревнований на основании социально-демографического состава участников (туристские соревнования учащихся, молодежные первенства по ТПМ) и масштаба (группы соревнований по ТПМ).

Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), мультигонки, тренинги (веревочные курсы).

### **Тема 5.2. Организация и проведение туристских соревнований учащихся, туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий**

Понятие «учебно-контрольные соревнования туристов». Основные цели и содержание учебно-контрольных соревнований по компонентам туристской техники. Комплексная дистанция, включающая упражнения во всех компонентах туристской техники как оптимальный метод проведения учебно-контрольных соревнований школьников. Упражнения по

индивидуальной технике передвижения по естественным препятствиям и технике страховки (самостраховки). Упражнения по индивидуальной технике ориентирования. Упражнение в командной технике транспортировки «пострадавшего». Упражнения в командной технике туристского бивака.

Соревнования школьников по технике туризма. Цели и задачи соревнований школьников. Содержание и параметры характерных дистанций соревнований школьников. Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований и соревнований школьников по технике туризма. Требования по обеспечению безопасности участников соревнований учащихся.

Методика организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи, решаемые оргкомитетом соревнований и судейской коллегией в период подготовки и проведения соревнований. Определение технической сложности упражнений, параметров естественных препятствий в зависимости от возраста и уровня туристской подготовки учащихся. Принцип комплектования команд, подготовка протоколов соревнований (по каждому виду упражнений). Организация учебного судейства по круговой системе. Методика определения результатов туристских соревнований учащихся.

Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов, как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий, предназначенных для популяризации туризма и пропаганды здорового образа жизни среди широких слоев населения. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов и конкурсной программы. Полоса техники пешеходного туризма.

Мероприятия по подготовке туристских слетов: формирование судейской коллегии слета, выбор района его проведения, планирование и оборудования дистанций, материально-техническое обеспечение соревнований. Содержание «Положения о туристском слете». Проведение соревнований на туристских дистанциях слета: организация судейства и принципы определения результатов.

Цели и содержание иных рекреационно-спортивных туристских соревнований. Содержание тренинга «веревочный курс» как особого мероприятия, направленного на формирование навыков коллективного решения производственных (образовательных) задач, где используются туристские технологии.

### **Тема 5.3. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ**

Нормативные документы вида спорта «ТПМ»: «Правила соревнований по ТПМ» и разрядные требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь. Содержание соревнований по ТПМ; виды дистанций ТПМ. Классы сложности дистанций ТПМ. Методика классифицирования дистанций ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма). Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и

этапов ТПМ и его составляющие. Шкала чисел Фибоначчи как осевая шкала эталонных значений для определения СПС дистанций и этапов ТПМ разных классов. Методика экспертной оценки СПС дистанций (технических этапов) в ТПМ.

#### **Тема 5.4. Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований**

Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований (на примере комплексных соревнований дистанции). Требования по обеспечению безопасности участников учебных соревнований на этапах техники передвижения по естественным препятствиям, транспортировки «пострадавшего» и ориентирования.

Методические основы планирования дистанций и этапов ТПМ. Принципы планирования дистанций и этапов ТПМ. Единая лично-командная дистанция пятого класса сложности: характерные личные и командные технические этапы (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма). Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения мест локализации технических этапов дистанции; планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков, вероятных путей движения команд и участников по дистанции.

Методические основы постановки на местности технических этапов преодоления склона, переправ через водное препятствие, ориентирования на местности. Приемы обеспечения безопасности участников соревнований, используемые при постановке технических этапов, в том числе организация судейской страховки. Прием оборудования нескольких трасс движения команд и участников

Судейство соревнований туристов. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований и скорости преодоления дистанций и этапов соревнований. Особенности определения результатов различных видов соревнований туристов.

Порядок балльной оценки техники и скорости преодоления дистанций (этапов) участниками и командами в виде спорта «ТПМ». Оценка техники участников и команд с использованием системы штрафов за неправильные технико-тактические действия. Оценка времени преодоления дистанции (этапа) с использованием коэффициента времени. Понятие лимитированного и технического контрольного времени преодоления дистанций и этапов ТПМ. Порядок подготовки и заполнения судейских протоколов судьей этапа.

#### **Тема 5.5. Учебные туристские соревнования**

Участие в учебных туристских соревнованиях с целью закрепления и совершенствования полученных знаний, умений и навыков.

## **РАЗДЕЛ 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ**

### **Тема 6.1. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры**

Базовые шаги аэробики. Разновидности шагов. Техника базовых шагов. Техника безопасности на занятиях аэробикой.

### **Тема 6.2. Построение занятий оздоровительной аэробикой** **Содержание занятий оздоровительной аэробикой** **Методы хореографии**

Базовые шаги оздоровительной аэробики. Техника базовых шагов

Альтернативные шаги аэробики. Конструирование альтернативных шагов: замена, добавление, перекрест шагов. Разучивание связки с использованием альтернативных шагов.

Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной аэробике. Основные понятия: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат. Требования к музыкальной подготовленности тренера. Отработка предварительных жестов и команд под музыкальное сопровождение.

Движения руками в аэробике. Понятие о различных движениях руками. Разучивание базовых шагов в сочетании с движениями рук.

Сочетание разновидностей базовых шагов с ОРУ. Выполнение базовых шагов с ОРУ без предметов. Выполнение базовых шагов с ОРУ с предметами.

Жесты и команды в оздоровительной аэробике. Вербальные команды: счет, направление движения, название базовых шагов, похвала, методические рекомендации. Невербальные команды: счет, жесты, позы, мимика, показ направления, демонстрация упражнений и др.

Проведение комплекса упражнений по базовой аэробике (аэробной связки). Составление комплекса упражнений по аэробике. Проведение аэробной связки.

### **Тема 6.3. Виды оздоровительной аэробики. Структура занятий**

Степ-аэробика. Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике. Техника базовых шагов и элементов. Разучивание комплекса упражнений (аэробной связки) на степе. Составление комплекса упражнений. Методика проведения комплекса упражнений (аэробной связки) на степе.

Фитбол-аэробика. Техника безопасности на занятиях по фитбол-аэробике. Выполнение комплекса упражнений с использованием фитбола в различных двигательных режимах. Разучивание комплекса упражнений с использованием фитбола. Составление комплекса упражнений. Методика проведения комплекса упражнений с использованием фитбола. Проведение занятия по фитбол-аэробике.

Слайд-аэробика: упражнения в положении стоя, упражнения в упорах.

Разучивание комплекса упражнений (аэробной связки) по слайд-аэробике. Составление комплекса упражнений. Методика проведения

упражнений по слайд-аэробике. Техника безопасности на занятиях по слайд-аэробике. Техника базовых шагов и элементов.

Аэробика с элементами танца: джаз-аэробика, хип-хоп-аэробика, фанк-аэробика, сити или стрит-джем.

Аэробика с элементами единоборств: составление комплекса упражнений. Методика проведения упражнений по аэробике с элементами единоборств.

Силовая аэробика. Основные направления силовой аэробики. Противопоказания к занятиям силовой аэробикой. Проведение комплексов упражнений силовой аэробики.

Организация соревнований по оздоровительной аэробике. Судейская коллегия. Обязанности судей.

Участие в соревнованиях по оздоровительной аэробике.

#### **Тема 6.4. Основы атлетической гимнастики**

Средства атлетической гимнастики. Цели и задачи оздоровительных занятий атлетической гимнастикой. Материально-техническая база и условия проведения занятий атлетической гимнастикой. Техника безопасности на занятиях.

ОРУ с использованием гантелей: подбор упражнений с учетом контингента занимающихся, составление и проведение комплекса упражнений с гантелями.

ОРУ с использованием набивных мячей: подбор упражнений с учетом контингента занимающихся, составление и проведение комплекса упражнений с набивными мячами.

ОРУ с использованием резиновых амортизаторов: ОРУ для верхнего плечевого пояса, ОРУ для пояса нижних конечностей.

ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Техника безопасности при проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки. Упражнения на различные группы мышц.

ОРУ с использованием гимнастической стенки. Техника безопасности при проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки. Упражнения на различные группы мышц.

Проведение комплексов атлетической гимнастики. Структура занятия по атлетической гимнастике (подготовительная, основная, заключительная части). Дозирование нагрузки.

Круговая тренировка. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. Методика организации занятий круговой тренировкой. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.

Методика контроля и самоконтроля на занятиях: тесты для определения физической подготовленности, методы самоконтроля.

## **РАЗДЕЛ 7. «СТРЕТЧИНГ»**

### **Тема 7.1. Основы стретчинга**

Общая характеристика программы «Стретчинг». Цели и задачи системы. Техника безопасности на занятиях стретчингом. Виды стретчинга: динамический стретчинг, статический стретчинг, баллистический стретчинг.

### **Тема 7.2. Методика проведения стретчинга**

Структура и содержание занятий стретчингом: методика проведения частей занятия стретчингом. Методика составления плана-конспекта занятия по стретчингу. Проведение занятий по оздоровительной системе «Стретчинг» по частям и в целом.

Проведение комплексов по оздоровительной системе «Стретчинг» с использованием специального оборудования: комплексы упражнений с использованием хореографического станка, комплексы упражнений с использованием степ-платформы, комплексы упражнений с использованием гимнастической стенки.

## **РАЗДЕЛ 8. ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА**

### **Тема 8.1. Виды оздоровительной ходьбы**

Общая характеристика оздоровительной ходьбы: теоретические основы, исторический аспект. Виды оздоровительной ходьбы. Техника безопасности на занятиях.

Анализ техники оздоровительной ходьбы.

### **Тема 8.2. Методика проведения занятий оздоровительной ходьбой**

Терренкур: общая характеристика и методика обучения. Особенности проведения оздоровительной тренировки.

Скандинавская ходьба: общая характеристика. Техника скандинавской ходьбы и последовательность освоения ее элементов. Составление плана-конспекта. Проведение части занятия скандинавской ходьбой.

Методика проведения оздоровительной ходьбы в реабилитации. Самоконтроль на занятиях. Дозирование нагрузки. Противопоказания к занятиям.

## **РАЗДЕЛ 9. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Тема 9.1. Основы настольного тенниса**

Общая характеристика настольного тенниса. История развития настольного тенниса. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.

### **Тема 9.2. Основы техники настольного тенниса**

Способы держания ракетки. Вертикальный способ держания ракетки. Горизонтальный способ держания ракетки. Характер вращения мячей.

### **Тема 9.3. Основные действия игрока**

Поддача и прием поддачи. Классификация подач. Способы поддачи. Способы приема поддачи. Техника нападения. Атакующие удары. Обманные движения. Технические приемы выполнения атакующих ударов. Перемещения в нападении. Техника защиты. Технические приемы выполнения защитных ударов. Перемещения в защите.

### **Тема 9.4. Основы тактики**

Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Участие в соревнованиях.

### **Тема 9.5. Соревновательная деятельность**

Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.

Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Состав судейской коллегии. Функции судей соревнований.

### **Тема 9.6. Урок по настольному теннису**

Урок по настольному теннису, как основная форма проведения занятий. Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная, основная, заключительная). Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока. Проведение частей урока.

### **Тема 9.7. Основы бадминтона**

Общая характеристика бадминтона. История развития бадминтона. Правила игры. Техника безопасности на занятиях бадминтоном

### **Тема 9.8. Основы техники бадминтона**

Основные хватки ракетки в бадминтоне. Развитие физических качеств у бадминтониста. Стойка бадминтониста.

### **Тема 9.9. Основные технические приемы в бадминтоне**

Виды подач: высокая подача, низкая подача закрытой стороной ракетки, низкая подача закрытой стороной ракетки.

Основные удары в бадминтоне: удар сверху закрытой стороной ракетки, удар сверху открытой стороной ракетки, плоские удары, подставки на сетке.

Передвижения в бадминтоне: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги.

### **Тема 9.10. Тактика игры: методика обучения и тренировки**

Игра в одиночном разряде. Игра в парном разряде. Тактика игры смешанных пар (микст).

### **Тема 9.11. Соревновательная деятельность**

Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра по бадминтону.

Организация и проведение соревнований по бадминтону. Состав судейской коллегии. Функции судей соревнований.

### **Тема 9.12. Урок по бадминтону**

Урок по бадминтону, как основная форма проведения занятий. Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная, основная, заключительная). Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока. Проведение частей урока.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ», ПРЕДУСМОТРЕННОГО ДЛЯ ПРОФИЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 6-05-1012 -01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **РАЗДЕЛ 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ**

#### **Тема 6.3. Виды оздоровительной аэробики. Структура занятий**

Гидроаэробика (аква-аэробика). Общая характеристика аква-аэробики.

Виды аква-аэробики. Структура занятия по аква-аэробике. Аква-аэробика с элементами йоги. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Составление комплекса упражнений по аква-аэробике и методика проведения.

Силовая аэробика. Основные направления силовой аэробики. Противопоказания к занятиям силовой аэробикой. Проведение комплексов упражнений силовой аэробики.

Организация соревнований по оздоровительной аэробике. Судейская коллегия. Обязанности судей.

Участие в соревнованиях по оздоровительной аэробике.

#### **Тема 6.5. Оздоровительная гимнастика для детей различных возрастных групп**

Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста: цель и задачи занятий основной гимнастикой в дошкольном возрасте. Основные средства и методы, используемые на занятиях гимнастикой с дошкольниками.

Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста: цель и задачи занятий основной гимнастикой в школьном возрасте. Основные средства и методы, используемые на занятиях гимнастикой со школьниками.

#### **Тема 6.6. Оздоровительные занятия гимнастикой для взрослых**

Оздоровительная гимнастика для женщин: особенности занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами; комплексы упражнений, подобранные с учетом особенностей организма и психологического склада

женщин: на развитие силы, на развитие быстроты, на развитие выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

Оздоровительная гимнастика для беременных женщин: особенности занятий оздоровительной гимнастикой с беременными женщинами, подбор комплексов упражнений для подготовки женского организма к родам, подбор комплексов упражнений для восстановления в послеродовой период.

Оздоровительная гимнастика для пожилых людей; составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для пожилых людей, проведение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для пожилых людей.

Оздоровительная гимнастика для взрослого населения: общеразвивающие гимнастические упражнения, вольные упражнения без предметов и с предметами; упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др.

Элементы хореографии на занятиях гимнастикой: подбор упражнений художественной гимнастики, подбор элементов балльных и народных танцев.

Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой: подбор музыки с учетом контингента занимающихся, подбор музыки в соответствии с содержанием занятия.

Методика контроля и самоконтроля на занятиях.

## **РАЗДЕЛ 8. ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА**

### **Тема 8.3. Разновидности оздоровительного бега**

Теоретические основы оздоровительного бега: общая характеристика. техника безопасности на занятиях. Виды, режимы оздоровительных тренировок по бегу. Техника безопасности на занятиях.

### **Тема 8.4. Методика проведения занятия оздоровительным бегом**

Анализ техники оздоровительного бега. План-конспект занятия оздоровительным бегом. Содержание частей занятия. Методика проведения занятия по оздоровительному бегу, в зависимости от цели и задач. Проведение оздоровительной тренировки по бегу с занимающимися различного уровня физической подготовки. Самоконтроль на занятиях.

## **РАЗДЕЛ 11. ХАТХА-ЙОГА**

### **Тема 11.1. Хатха-йога как оздоровительная система**

Общая характеристика хатха-йоги. Классификация основных средств хатха-йоги. Особенности проведения занятия хатха-йогой с различными возрастными группами.

### **Тема 11.2. Методика проведения занятий по хатха-йоге**

Проведение комплексов упражнений хатха-йоги. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении.

Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.

Структура занятий по хатха-йоге. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятий. Требования к плану-конспекту занятия.

Комплексы упражнений хатха-йоги для начинающих: дыхательные упражнения, упражнения в движении («виньясы»), статические позы («асаны»).

Комплексы упражнений хатха-йоги средней сложности: релаксационные и медитационные упражнения, упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).

Комплексы упражнений хатха-йоги при нарушениях опорно-двигательного аппарата: типы нарушений осанки, подбор упражнений в зависимости от типа нарушений осанки.

## **РАЗДЕЛ 12. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **Тема 12.1. Пилатес как оздоровительная система**

Характеристика оздоровительной системы «Пилатес». Основные и дополнительные принципы Пилатеса. Методические подходы при освоении упражнений системы «Пилатес». Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение уровня гибкости и силы мышц. Психолого-педагогические основы проведения занятий с различными группами занимающихся.

### **Тема 12.2. Методика проведения занятия по пилатесу**

Структура и содержание занятий по Пилатесу. Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия. Проведение подготовительной и заключительной частей занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы.

Структура и содержание основной части занятия по Пилатесу: упражнения, направленные на преимущественное развитие силовых способностей, упражнения, направленные на преимущественное развитие гибкости. Построение и проведение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.

Базовые и модифицированные упражнения системы «Пилатес»  
Характеристика базовых упражнений системы «Пилатес». Способы усложнения базовых упражнений системы «Пилатес». Использование на занятиях модифицированных упражнений.

Комплексы упражнений системы «Пилатес» с использованием различного инвентаря: упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с использованием фитболов, упражнения с использованием отягощений.

Проведение занятий по оздоровительной системе «Пилатес». Методика составления плана-конспекта занятия по Пилатесу. Самостоятельное проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Пилатес как средство ЛФК. Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с нарушениями осанки различным (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка).

Составление и проведение мини-комплексов по Пилатесу. Проведение комплекса для начального, среднего и повышенного уровня подготовленности занимающихся. Методические особенности обучения упражнениям.

Основные формы организации занятий по системе «Пилатес»: кардио-пилатес, силовой пилатес, вертикальный пилатес, пилатес с дополнительным оборудованием, йога-пилатес.

## **РАЗДЕЛ 14. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ РЕЖИССУРЫ**

### **Тема 14.1. Хореографическая подготовка**

Упражнения у станка. Разучивание позиций ног лицом к станку, с опорой двумя руками: I, II, III, IV, V и VI. Поднимание на полупальцы и возвращение в исходную позицию ног. Полуприсед, присед, возвращение в исходную позицию ног. Позиции рук: подготовительная, I, II и III.

Упражнения у станка с опорой правой и левой рукой в I, II, III, IV, V, VI позициях ног с соответствующим положением свободной руки. Движение ног: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги вперед, назад, то же по воздуху на уровне 45°, 90°. Полуприсед, присед, возвращение в исходную позицию ног. Работа над голеностопным, коленным, тазобедренным суставами. Махи на 45°, 90° и выше вперед, в сторону, назад.

Растягивание в шпагатна правую, левую ногу, прямой. Наклоны туловища разной амплитуды: вперед, назад, вправо, влево. Равновесие переднее, заднее, боковое.

Повороты одноименный и разноименный вправо и влево: скрестно на двух ногах; в равновесии переднем и заднем и т.д.

Составление движений комплекса хореографии, включение танцевальных движений.

Упражнения на середине зала. В I, II, III, IV, V и VI позициях поднимание на полупальцы, возвращение в исходную позицию. Полуприсед, присед, возвращение в исходную позицию. Позиции рук: подготовительная, I, II и III. Движение ног из I, III, V позиций: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги назад, вперед, то же по воздуху на уровне 45°, 90°. Работа над голеностопным, коленным тазобедренным суставами. Махи на 45°, 90° и выше вперед, в сторону, назад поочередно правой, левой ногой. Составление движений комплекса хореографии, включение

танцевальных движений. Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево разной амплитуды. Равновесие переднее, заднее, боковое.

Повороты одноименный и разноименный вправо и влево: скрестно, в равновесии.

Растягивание в шпагат на правую, левую ногу, прямой. Прыжки: шагом, касаясь, касаясь в шпагат, перекидной, «кольцом». Составление движений из элементов хореографии.

Танец. Разучивание движений вальса, польки, полонеза, мазурки.

Разучивание народных танцев: крыжачок, русский, лявониха, гопак, сиртаки, падыспань. Разучивание латиноамериканских танцев: сальса, ча-ча-ча. Разучивание элементов уличных танцевальных стилей: хип-хоп, хаус. Разработать схемы перемещений, рисунки танцевальных пар.

Составление и разучивание флешмоба как комплекс упражнений (хореографических движений) различных танцевальных стилей.

#### **Тема 14.2. Профессиональная подготовка**

Методика разучивания и проведения комплексов вольных упражнений

Разучивание вольных упражнений под счет. Прослушивание музыкального сопровождения. Проговаривание вслух счета одновременно с музыкальным сопровождением участниками номера. Исполнение упражнения под собственный счет с музыкальным сопровождением. Исполнение упражнения под музыкальное сопровождение. Разучивание упражнения методом показа, распоряжения, смешанным. Разучивание упражнений со слабо подготовленными и хорошо подготовленными участниками.

Музыкальное оформление упражнений. Подбор музыкальных произведений для комплексов вольных упражнений. Определение вступления, темы, финала. Монтаж фонограммы на 1 минуту 30 секунд. Подбор музыкальных произведений для композиций на заданную тематику. Сокращение, компоновка, монтаж фонограмм согласно структуре номеров. Монтаж фонограмм нескольких номеров. Подготовка и монтаж фонограмм партитуры эпизода. Составление монтажного листа представления. Музыкальная и пластическая интонации

Значение музыкальной интонации при создании образа в двигательной композиции. Определение опорных точек в выбранных музыкальных произведениях. Понятие лирической, драматической, героической, юмористической музыкальных интонаций. Подбор движений созвучно выбранному музыкальному произведению с соответствием пластической и музыкальной интонаций.

Составление двигательных композиций. Составление вольных упражнений типа «зарядки» с предметом и без предмета для: детей 7-12 лет, подростков 13-16 лет, девушек, юношей, смешанного состава. Составление спортивных номеров: вольных, поточных, акробатических упражнений. Составление схем построений и перемещений (геометрических,

тематических). Составление двигательной партитуры и графического изображения движений.

Составление вольных упражнений с гимнастическими предметами и без предметов.

Составление вольных упражнений для девушек, юношей, смешанного состава.

Составление поточных упражнений. Способы «сцепления» рук и движения ими при выполнении поточных упражнений в сомкнутом строю без предмета, с предметами. Применение поточных упражнений совместно с вольными упражнениями при кульминации композиции. Выполнение поточных упражнений: волна, винт, рельеф, домино. Составление поточных упражнений на конструкциях.

Составление фонирующих упражнений. Составление схем построений для фонирующих упражнений: открытый и закрытый фон; общий и частный, односторонний, двухсторонний, трехсторонний фон; геометрические фигуры. Аккомпанирующий характер фонирующих упражнений, их темпоритм. Составление фонирующих упражнений согласно схеме передвижений и построений.

Строевые упражнения. Выходы участников спортивного номера: фронтальный с заданными интервалами времени; сомкнутыми колоннами с последующим размыканием на заданный интервал приставными шагами; дугами вперед и назад.

Выходы участников спортивного номера: клином, фланговые, прочесом, с поочередным вступлением колонн, с обратным развертыванием колонн (линейный).

Тематический выход или уход участников представления разомкнутым и сомкнутым строем. Одновременный и поочередный уход. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Сочетание двух-трех разновидностей передвижений и проведение их с музыкальным сопровождением.

Обучение акробатическим композициям, построению пирамид. Составить акробатическое упражнение, используя выразительные средства хореографии и акробатических элементов (кувырки, стойки, перевороты, прыжки). Составить простейшие пирамиды из двух, трех, четырех, пяти человек.

Базовые упражнения аэробики. Разучивание шагов и элементов спортивной аэробики. Составление комплексов без предмета, с мажаретками на 1 минуту.

Составление упражнений на конструкциях и снарядах.

Составление упражнений с разнообразным сцеплением рук в сомкнутом строю в положениях: сидя на пятках, на коленях, сидя, стоя. Составление упражнений на брусках, перекладине, бревне.

Составление упражнений с традиционными и нетрадиционными предметам.

Составление упражнений с обручем, мячом, скакалкой, вымпелами, лентой, гирляндами, флагами.

Составление танцевальных композиций.

Составить композицию полонеза, вальса, падыспань или мазурки на 6 пар по разработанной схеме перемещений из рисунка в рисунок (2 минуты).

### **Тема 14.3. Педагогическое мастерство.**

Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений.

Проведение комплексов упражнений: хореографии (у станка, на середине зала), физической подготовки, вольных упражнений типа «зарядки», вольных упражнений для детей, юношей, девушек, смешанного состава, имитационных, строевых упражнений, аэробики, акробатических, поточных, фонирующих (с предметом и без предмета).

Проведение постановочной работы с участниками массового номера. Постановка композиций (последовательный разбор и грамотное объяснение движений, согласование движения с музыкой, добиваться синхронности исполнения): аэробики, вольных, акробатических, поточных, фонирующих упражнений, танцев. Составление двигательной и музыкальной партитур, графического изображения движений. Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций.

Проведение инструктажа: с лицами ответственными за доставку участников к месту репетиций; с тренерами и с репетиторами спортивно-художественного представления и спортивно-массовых мероприятий; с участниками номеров.

Проведение репетиционной работы (поэтапное разучивание движений).

Подготовка к репетиционной работе: наличие места, времени проведения, фонограмм, участников, разметка. Подготовка, проверка и наладка звукоаппаратуры. Расстановка участников номера, тренировка выхода, отработка композиции по частям и в целом, ухода. Составление графика репетиций. По заданию проведение репетиций номеров, состоящих из вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений, аэробики, танцевальных движений, на конструкции.

«Белорусская ваза» поточных упражнений. Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений.

В качестве ассистентов и помощников режиссера участвовать в репетициях по подготовке массового номера. В качестве режиссера-постановщика номера осуществить подготовку массового номера.

**Тема 14.3. Педагогическое мастерство. Исполнительское мастерство.** Исполнение пластических этюдов. Выполнение задания на определенную музыкальную тематику. Выполнение имитационных движений. Создание образа в соответствии с музыкой и движением. Работа над пластикой рук, ног, туловища. Работа над мимикой, жестами.

Совершенствование техники и выразительности движений.

Постановка рук, ног, корпуса, головы. Исполнение элементов композиции. Развитие устойчивости, точности исполнения, выразительности движений. Неоднократное повторение элементов, связок и композиций в целом. Развитие памяти, внимания, координации движений. Разбор исполнения элементов составленных композиций. Отработка техники каждого движения (в вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнениях, аэробики). Выразительное исполнение движений композиции. Создание образа в соответствии с музыкальным оформлением.

Участие в показательных номерах. Выявление лучших постановок. Выступление в концертных программах. Судейство и участие в соревнованиях.

Провести судейство соревнований (спортивно-образовательный проект «Беларусіяда», спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивные танцы или других видов спорта по выбору). Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта. Подготовить и провести открытие и закрытие соревнований в качестве спортивного режиссера.

#### **Тема 14.4. Методы диагностики физического развития, физического состояния, физической подготовленности**

Особенности антропометрического тестирования. Общие требования к условиям измерений. Виды измерения функционального состояния организма. Проведение антропометрии. Измерение продольных и обхватных размеров, кожно-жировых складок.

#### **Тема 14.5. Особенности методики измерения функционального состояния и физической подготовленности**

Измерение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка функциональных возможностей организма, порядок проведения тестов. Измерение жизненной емкости легких, пульсометрия, ортостатическая и клиностатическая пробы.

Тестирование уровня развития физических качеств. Двигательные тесты: поднятие ног из исходного положения лежа на спине; глубокие приседания; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; поднятие туловища из исходного положения лежа на спине; наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; проба Ромберга; динамометрия; бег 60м; бег 1000м.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Профессионально-педагогическое совершенствование»

дневная форма получения образования

для специальности 6-05-1012-01 Физическая культура

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические Занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 семестр</b>								
1.	<b>Раздел 1. Классификация туристской деятельности. Программно-нормативные основы туризма в Республике Беларусь</b>			16				
1.1.	<b>Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма. Содержание и формы спортивно- оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь</b>			6				

1.1.1	1. Классификация туристской деятельности. 2. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. 3. Система рекреационного туризма. 4.Содержание рекреационно-туристских мероприятий.			6		Видеоматериалы	[10] [20]	Практические задания
<b>1.2.</b>	<b>Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь</b>			<b>10</b>				
1.2.1	1. Система управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь. 2. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь как республиканский орган государственного управления, уполномоченный осуществлять государственную политику в области туризма, координировать деятельность иных туристских организаций. 3. Общественные туристские организации: Республиканский туристско-спортивный союз, Маршрутно-квалификационные комиссии; их функции.			6		Видеоматериалы	[20]	Мультимедийная презентация
1.2.3	1. Единая спортивная классификация (ЕСК) Республики Беларусь как нормативный документ регулирующий присвоение спортивных разрядов и званий в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья». Требования ЕСК к выполнению норм третьего и второго спортивного разряда в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья»			4		Видеоматериалы	[20]	Практические задания
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Обеспечение безопасности и оказание доврачебной помощи в туристском походе</b>			<b>10</b>				
<b>2.1.</b>	<b>Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска</b>			<b>4</b>				

2.1.1.	1. Понятие «риск» («опасность») по отношению к туристской деятельности. 2. Классификация факторов риска на основании периода их воздействия (предварительные, непосредственные) и роли личности в возникновении потенциальной опасности (объективные и субъективные). 3. Объективные факторы риска в туризме. 4. Субъективные факторы риска в туризме.			4		Видеоматериалы	[1о]	Практические задания
<b>2.2.</b>	<b>Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях</b>			<b>6</b>				
2.2.2	1. Первая помощь при травматических повреждениях, ожогах и отморожениях. 2. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих повязок. 3. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами. 4. Противошоковые и реанимационные мероприятия.			6		Видеоматериалы	[2о]	Индивид. задание
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Организация и проведение туристских походов с различным контингентом населения</b>			<b>40</b>				
3.1.	<b>Понятие «туристский поход» и классификация походов. Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов</b>			<b>6</b>				
3.1.1	1.Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников. 2.Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций, содержания 3.Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.			6		Топографические карты, инвентарий	[2о]	Участие в туристско-спортивных мероприятиях района

<b>3.2</b>	<b>Понятия «краеведение» и «краеведческий поход».</b> <b>Характеристика краеведческих походов.</b>			<b>4</b>				
3.2.1	1. Цели и задачи краеведческого похода с учащимися. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода. 2. Объекты краеведческих наблюдений в походных условиях. Виды и формы организации простейших краеведческих наблюдений и оцениваемые характеристики погодных условий. 3.Посещение центра РЦТКДиМ			4			[2о]	Письменный отчет о посещении центра РЦТКДиМ
<b>3.3</b>	<b>Методические основы организации туристских походов</b>			<b>30</b>				
3.3.1	1. Методика выбора района путешествия. 2.Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе ее разработки. 3. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. 4. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.			3		Топографические и спортивные карты разных районов и различных масштабов	[2о]	Практическое выполнение
3.3.2	1. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; их характеристика.			3		Видеоматериалы	[2о]	Практические задания
3.3.3	2. План похода как основа походной тактики. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения. 3. Определение участков движения по маршруту и их протяженности. Понятие «режим движения» в походе. 4.			3		Топографические и спортивные карты	[2о]	Практическое выполнение

	Особенности выбора режима движения группы, динамики весовых нагрузок на участников похода.						
3.3.4	1. Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания».		3		Видеоматериалы	[20]	Практическое выполнение
3.3.5	1. Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода.		3		Видеоматериалы	[20]	Практическое выполнение
3.3.6	1. Классификация походного снаряжения. Методика выбора снаряжения. Основные принципы экипировки туристов, специальные виды экипировки туристов.		3		Видеоматериалы	[20]	Практическое выполнение
3.3.7	1. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.		3		Топографические карты	[20]	Практическое выполнение
3.3.8	1. Нормативные требования к составу рекреационных и спортивных походов согласно «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» и «Правил проведения туристских походов». Распределение обязанностей в туристской группе.		3		Топографические карты, инструментарий	[20]	Практическое выполнение
3.3.9	1. Понятия «физическая нагрузка» и «физическая работоспособность». Методика определения оптимальной физической нагрузки с учетом их возраста, уровня физической подготовленности Методика планирования и регулирования физической нагрузки в походах со школьниками.		3		Топографические карты, инструментарий	[20]	Практическое выполнение
3.3.10	1. Понятие «проводящая организация». Маршрутный лист рекреационного похода как основание для совершения оздоровительных походов. Маршрутная книжка и ее		3		Топографические карты,	[20]	Практическое выполнение

	содержание. 2. Отчетная документация спортивного похода. Содержание письменного отчета.					инструментарий		
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Основы туристской техники и тактики</b>			<b>36</b>				
<b>4.1</b>	<b>Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма</b>			<b>4</b>				
4.1.1	1. Классификация техники туризма. 2. Виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. 3. Техника индивидуальная и командная (групповая).			4		Топографические карты, инструментарий	[2о]	Практическое выполнение
<b>4.2</b>	<b>Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута</b>			<b>32</b>				
4.2.1	1. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной (пересеченной) местности. 2. Классификация способов переправы через водные препятствия.			2		Веревки д 6, мм 9 мм, репшнуры	[2о]	Практическое выполнение
4.2.2	1. Средства страховки (индивидуальные и групповые). 2. Характерные индивидуальные средства страховки: страховочная система, ус само страховки, петля само страховки из репшнура.			2		Веревки д 6, мм 9 мм, репшнуры	[2о]	Практическое выполнение
4.2.3	Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой.			2		Веревки д 6, мм 9 мм, репшнуры	[2о]	Практическое выполнение
4.2.4	Техника вязки узлов. Узлы проводника			2		Веревки, репшнуры, карабины	[2о]	Практическое выполнение

4.2.5	Техника вязки узлов. Узлы для связывания веревки одного диаметра.			2		Веревки, репшнуры, карабины	[20]	Практическое выполнение
4.2.6	Техника вязки узлов. Узлы для связывания веревки разного диаметра.			2		Веревки, репшнуры, карабины	[20]	Практическое выполнение
4.2.7	Техника вязки узлов. Узлы для закрепления веревки на опоре или транспортируемом грузе.			2		Веревки, репшнуры, карабины	[20]	Практическое выполнение
4.2.8	Техника вязки узлов. Схватывающие узлы.			2		Веревки, репшнуры	[20]	Практическое выполнение
4.2.9	1.Классификация техники страховки. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».			4		Веревки, карабины	[20]	Практическое выполнение
4.2.10	1. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости. 2. Классификация способов переправы через водные препятствия.			4		Веревки, репшнуры, карабины,	[20]	Практическое выполнение
4.2.11	3. Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом; по лесным массивам разной степени проходимости.			4		Веревки, репшнуры, карабины	[20]	Практическое выполнение
4.2.12	1. Классификация горных склонов по их природе и крутизне. 2. Характерная структура классифицированных участков маршрута в пеших и лыжных походах по равнинным и горным территориям. 3. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия.			4		Веревки, репшнуры, карабины	[20]	Практическое выполнение
	<b>Всего в 1 семестре</b>			<b>102</b>				

2 семестр							
<b>4.2</b>	<b>Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута</b>			<b>10</b>			
4.2.13	1. Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка. 2. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.			2	Веревки, репшнуры, карабины	[20]	Практическое выполнение
4.2.14	1. Техника страховки на переправах через водные препятствия. Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.			4	Веревки, репшнуры, карабины	[20]	Практическое выполнение
4.2.15	1. Техника (способы) переправ через водные препятствия. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. 2. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). 3. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки - ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды.			4	Веревки, репшнуры, карабины	[20]	Практическое выполнение
<b>4.3</b>	<b>Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности</b>			<b>28</b>			
4.3.1	1. Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». Содержание топографической подготовки туриста. 2. Понятия «численный и линейный масштаб карты» и «картографическая проекция». Классификация карт по масштабу и содержанию. 3. Графические средства, используемые для изготовления карт.			3	Спортивные карты, компасы	[20]	Опрос

4.3.2	1. Виды условных знаков. Способы изображения рельефа на картах. 2. Топографические условные знаки и общие правила их применения. 3. Виды условных знаков: площадные (масштабные, контурные), линейные, внемасштабные, пояснительные знаки и надписи.			3		Спортивные карты, компасы	[2о]	Практические задания
4.3.3	1. Техника чтения топографической и спортивной карты по условным знакам. Простейшие способы измерения расстояний и площадей по карте. 2. Понятие «азимут». Азимуты истинный и магнитный. Понятие «магнитное склонение».			2		Топографические карты, компас	[2о]	Письменное задание
4.3.4	1. Компас и техника измерения азимута по карте. Способ перехода от истинного азимута к магнитному азимуту. 2. Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты.			3		Топографические карты, компас		Практическое выполнение
4.3.5	1. Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем.			2		Топографические карты и инструменты	[2о]	Письменное задание
4.3.6	1. Содержание понятия «ориентирование на местности». Ориентиры местности и их классификация. 2. Способы определения точки стояния на местности и направления движения. Техника определения точки стояния способом обратной засечки.			3		Топографические карты, компас	[2о]	Практическое выполнение
4.3.7	1. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по природным знакам. 2. Измерение азимута на видимый ориентир. Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса. Техника движения на			4		Топографические карты, компас	[2о]	Практическое выполнение

	местности с чтением карты.						
4.3.8	1. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ измерение шагами. 2. Определение расстояний по известным линейным размерам отдаленного объекта, по скорости и времени движения группы.		4		Топографические карты, компас	[20]	Практическое выполнение
4.3.9	1. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом. 2. Способы измерения крутизны склонов на местности: глазомерный способ, туристским угломером.		4		Топографические карты, компас	[20]	Практическое выполнение
<b>4.4</b>	<b>Основы жизнеобеспечения туристов</b>		<b>6</b>				
4.4.1	1. Объективные факторы внешней среды, формирующие требования к жизнеобеспечению участников похода. Факторы физической трудности маршрута, его технической сложности и их воздействие на участников спортивных походов. 2. Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Техника организации ночлега в палатках. Требования, предъявляемые к палаткам для активного туризма и личному бивачному снаряжению.		2		Палатки	[20]	Практическое выполнение
4.4.2	3. Правильная организация питания как важный фактор жизнеобеспечения группы. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье.		2		Бивачное оборудование	[20]	Практическое выполнение
4.4.3	4. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.		2		Костровое снаряжение	[20]	Практическое выполнение
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Организация и проведение туристских соревнований</b>		<b>58</b>				

<b>5.1</b>	<b>Туристские соревнования и их классификация</b>			<b>6</b>			
5.1.1	1. Туристские соревнования как особая форма спортивно-оздоровительной туристской деятельности 2. Классификация туристских соревнований на основании их цели, формы их проведения, социально-демографического состава участников и масштаба (группы соревнований по ТПМ).			3		Топографические карты, инструментарий	[2о] Презентации
5.1.2	1. Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ			3		Топографические карты	[2о] Индивидуальные задания
<b>5.2</b>	<b>Организация и проведение туристских соревнований учащихся, туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий</b>			<b>8</b>			
5.2.1	1. Соревнования школьников по технике туризма. Цели и задачи соревнований школьников. 2. Содержание и параметры характерных дистанций соревнований школьников: дистанции туристской техники (полоса препятствий) и контрольно-туристского маршрута.			2		Топографические карты, инструментарий	[2о] Письменное задание
5.2.2	1. Требования по обеспечению безопасности участников соревнований учащихся. 2. Методика организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи, решаемые оргкомитетом соревнований и судейской коллегией в период подготовки и проведения соревнований			4		Топографические карты, инструментарий	[2о] Практическое выполнение
5.2.3	1. Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов. 2. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и			2		Топографические карты, инструмент	[2о] Письменное задание

	соревнований) и конкурсной программы.					арий		
<b>5.3</b>	<b>Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ</b>			<b>4</b>				
5.3.1	1. Нормативные документы вида спорта «ТПМ»: «Правила соревнований по ТПМ» и разрядные требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь. 2. Содержание соревнований по ТПМ; виды дистанций ТПМ. 3. Классы сложности дистанций ТПМ. Методика классифицирования дистанций ТПМ.			4		Топографические карты, инструмент арий	[2о]	Практическое выполнение
<b>5.4</b>	<b>Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований</b>			<b>10</b>				
5.4.1	1. Методические основы планирования дистанций и этапов ТПМ. Принципы планирования дистанций и этапов ТПМ. 2. Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения мест локализации технических этапов дистанции; планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков, вероятных путей движения команд и участников по дистанции. 3. Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований.			4		Топографические карты, инструмент арий	[2о]	Практическое выполнение
5.4.2	1. Требования по обеспечению безопасности участников учебных соревнований на этапах техники передвижения по естественным препятствиям, транспортировки «пострадавшего» и ориентирования. 2. Методические основы постановки на местности технических этапов преодоления склона, переправ через водное препятствие, ориентирования на местности.			3		Топографические карты, инструмент арий	[2о]	Практическое выполнение

5.4.3	1. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований и скорости преодоления дистанций и этапов соревнований. 2. Порядок бальной оценки техники и скорости преодоления дистанций участниками и командами в виде спорта «ТПМ». Оценка техники участников и команд с использованием системы штрафов за неправильные технико-тактические действия.			3			[2о]	Практическое выполнение
<b>5.5</b>	<b>Учебные туристские соревнования</b>			<b>30</b>				
5.5.1	Учебные туристские соревнования по технике ориентирования в заданном направлении			6		Инструментарий	[2о]	Практическое выполнение
5.5.2	Учебные туристские соревнования по технике азимутального ориентирования			6		Инструментарий	[2о]	Практическое выполнение
5.5.3	Учебные туристские соревнования по технике туристского бивака			6		Инструментарий	[2о]	Практическое выполнение
5.5.4	Учебные туристские соревнования по ТПМ			6		Инструментарий	[2о]	Практическое выполнение
5.5.5	Учебные туристские соревнования по технике организации и проведения туристического слета			6		Инструментарий	[2о]	Практическое выполнение
	<b>Всего во 2 семестре</b>			<b>102</b>				<b>Диф.зачет</b>
<b>3 семестр</b>								
<b>6.</b>	<b>РАЗДЕЛ 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ</b>			<b>60</b>				
<b>6.1</b>	<b>Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры</b>			<b>2</b>				

6.1.1	1.История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи. 2.Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике. 3.Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой. 4.Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся 5.Определение понятий «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», «оздоровительная аэробика».			2			[30], [1Д] [12]	Опрос
<b>6.2</b>	<b>Построение занятий оздоровительной аэробикой Содержание занятий оздоровительной аэробикой Методы хореографии.</b>			<b>22</b>				
6.2.1	1.Базовые шаги оздоровительной аэробики. Техника базовых шагов. 2.Альтернативные шаги аэробики. Конструирование альтернативных шагов: замена, добавление, перекрест шагов. Разучивание связки с использованием альтернативных шагов. 3. Движения руками в аэробике. 4.Разучивание базовых шагов в сочетании с движениями рук. 5.Сочетание разновидностей базовых шагов с ОРУ. 6.Аэробные и силовые упражнения			8		Видеоматериалы	[3]	Практическое выполнение
6.2.2	1.Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной аэробике. Основные понятия: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат. 3.Требования к музыкальной подготовленности тренера. 4.Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике			4			[1Д] [12Д]	Практическое выполнение

6.2.3	Жесты и команды в оздоровительной аэробике. 1. Вербальные команды: счет, направление движения, название базовых шагов, похвала, методические рекомендации. 2. Невербальные команды: счет, жесты, позы, мимика, показ направления, демонстрация упражнений и др. 3. Отработка предварительных жестов и команд под музыкальное сопровождение.			4		Презентация	[1Д]	Контрольное практическое выполнение
6.2.4	Составление и проведение комплекса упражнений по базовой аэробике (аэробной связки) на 16 и 32 счета.			6			[1Д]	
<b>6.3</b>	<b>Виды оздоровительной аэробики. Структура занятий</b>			<b>36</b>				
6.3.1	1. Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики. 2. Классификация оздоровительной аэробики			2			[12]	Опрос
6.3.2	Степ-аэробика. Разучивание комплекса упражнений с использованием степ-платформы. 1. Составление комплекса упражнений. 2. Методика проведения комплекса упражнений с использованием степ-платформы. 3. Техника безопасности на занятиях.			8		Степ-платформа	[1Д]	Практическое выполнение
6.3.3	Фитбол-аэробика. 1. Общая характеристика фитбол-аэробики 2. Техника безопасности на занятиях.			2		Фитбол	[1Д]	Практическое выполнение
6.3.4	Разучивание комплекса упражнений с использованием фитбола. 1. Составление комплекса упражнений. 2. Методика проведения комплекса упражнений с использованием фитбола.			6		Фитбол	[[1Д]	Практическое выполнение

	3.Выполнение комплекса упражнений с использованием фитбола в различных двигательных режимах.						
6.3.5	Слайд-аэробика. 1. Общая характеристика. 2. Техника безопасности на занятиях. 3. Методика проведения слайд-аэробики. 4. Техника выполнения упражнений: - упражнения в положении стоя; - упражнения в упорах.		4		Специальный инвентарь	[1Д]	Практическое выполнение
6.3.6	Силовая аэробика. 1. Основные направления силовой аэробики. 2. Противопоказания к занятиям силовой аэробикой. 3. Проведение комплексов упражнений силовой аэробики.		6		Гантели, резиновые амортизаторы	[1Д]	Практическое выполнение
6.3.7	Аэробика с элементами танца: джаз-аэробика, хип-хоп-аэробика, фанк-аэробика, сити или стрит-джем.		4		Видео-материалы	[1Д]	Практическое выполнение
6.3.8	Аэробика с элементами единоборств: составление комплекса упражнений. Методика проведения упражнений по аэробике с элементами единоборств.		4		Видео-материалы		Практическое выполнение
6.3.9	Организация соревнований по оздоровительной аэробике. 1. Судейская коллегия. 2. Обязанности судей.						Тест
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Стретчинг</b>		<b>30</b>				
<b>7.1</b>	<b>Основы стретчинга</b>		<b>6</b>				
7.1.1	1. Общая характеристика программы «Стретчинг». 2. Цели и задачи системы. 3. Техника безопасности на занятиях стретчингом. Контроль и самоконтроль на занятиях.		2			[1Д], [25Д]	Опрос

7.1.2	Виды стретчинга: динамический стретчинг, статический стретчинг, баллистический стретчинг.		4			
<b>7.2</b>	<b>Методика проведения стретчинга</b>		<b>24</b>			
7.2.1	1. Структура и содержание занятий стретчингом. Методика проведения частей занятия. 2. Методика составления плана-конспекта занятия по стретчингу.		4		[10Д], [12Д]	Опрос
7.2.2	Проведение занятий по оздоровительной системе «Стретчинг» по частям и в целом.		8		Специальный инвентарь и оборудование	[10Д], [12Д] Практическое выполнение
7.2.3.	Проведение комплексов по оздоровительной системе «Стретчинг» с использованием специального оборудования: - комплексы упражнений с использованием хореографического станка; - комплексы упражнений с использованием степ-платформы; - комплексы упражнений с использованием гимнастической стенки.		12		Специальный инвентарь и оборудование	[10Д], [12Д] Контрольное практическое выполнение
<b>8.</b>	<b>Раздел 8. Виды оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега</b>		<b>18</b>			
<b>8.1</b>	<b>Виды оздоровительной ходьбы</b>		<b>4</b>			
8.1.1	1. Общая характеристика оздоровительной ходьбы: теоретические основы, исторический аспект. 2. Виды оздоровительной ходьбы. 3. Техника безопасности на занятиях.		2		Презентация	[4] Реферат
8.1.2	Анализ техники оздоровительной ходьбы. Режимы тренировок.		2			[4] Опрос
<b>8.2</b>	<b>Методика проведения занятия оздоровительной ходьбой</b>		<b>14</b>			

8.2.1	1. Структура занятия оздоровительной ходьбой 2. Содержание частей занятия. 3. План-конспект занятия.			4			[4]	Практическое выполнение
8.2.2	1. Терренкур: общая характеристика и методика обучения. 2. Особенности проведения оздоровительной тренировки. 3. Составление плана-конспекта. Проведение занятия терренкуром.			4		Презентация	[4]	Практическое выполнение
8.2.3	1. Скандинавская ходьба: общая характеристика. 2. Техника скандинавской ходьбы и последовательность освоения ее элементов. 3. Составление плана-конспекта. Проведение части занятия скандинавской ходьбой.			4		Видеоматериалы, скандинавские палки	[4]	Контрольное практическое выполнение
8.2.4	1. Методика проведения оздоровительной ходьбы в реабилитации. 2. Самоконтроль на занятиях. 3. Дозировка нагрузки. 4. Противопоказания к занятиям.			2		Презентация	[4]	Практическое выполнение
<b>Всего в 3 семестре</b>				<b>108</b>				
<b>4 семестр</b>								
<b>6.</b>	<b>РАЗДЕЛ 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ</b>							
	<b>Тема 6.4 Основы атлетической гимнастики</b>			<b>36</b>				
6.4.1	Средства атлетической гимнастики. 1. Цели и задачи оздоровительных занятий атлетической гимнастикой. 2. Материально-техническая база и условия проведения занятий атлетической гимнастикой.			2		Презентация	[30]	Опрос

	3. Техника безопасности на занятиях.						
6.4.2	ОРУ с использованием гантелей. 1. Подбор упражнений с учетом контингента занимающихся. 2. Составление и проведение комплекса упражнений с гантелями.			10		Гантели	[30] Практическое выполнение
6.4.3	ОРУ с использованием набивных мячей. 1. Подбор упражнений с учетом контингента занимающихся. 2. Составление и проведение комплекса упражнений с набивными мячами.			4		Набивные мячи	[30] Практическое выполнение
6.4.4	ОРУ с использованием резиновых амортизаторов. 1. ОРУ для верхнего плечевого пояса. 2. ОРУ для пояса нижних конечностей.			10		Резиновые амортизаторы	[30] Практическое выполнение
6.4.5	ОРУ с использованием гимнастической скамейки. 1. Техника безопасности при проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки. 2. Упражнения на различные группы мышц.			4		Гимнастическая скамейка	[30] Практическое выполнение
6.4.6	ОРУ с использованием гимнастической стенки. 1. Техника безопасности при проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки. 2. Упражнения на различные группы мышц.			6		Гимнастическая стенка	[30] Практическое выполнение
<b>9.</b>	<b>РАЗДЕЛ 9. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			<b>60</b>			
<b>9.1</b>	<b>Основы настольного тенниса</b>			<b>4</b>			
9.1.1	Основы настольного тенниса. 1. Общая характеристика настольного тенниса. 2. История развития настольного тенниса. 3. Развитие настольного тенниса в РБ.			2		Презентация	[7Д] Опрос
9.1.2	Основы настольного тенниса.			2		Презентация	[7Д] Опрос

	4.Правила игры. 5. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.						
<b>9.2</b>	<b>Основы техники настольного тенниса</b>			<b>4</b>			
9.2.1	Способы держания ракетки: 1. Вертикальный способ держания ракетки. 2. Горизонтальный способ держания ракетки.			2	Специальное оборудование и инвентарь	[7Д]	Контрольное практическое выполнение
9.2.2	Характер вращения мячей.			2	Специальное оборудование и инвентарь	[7Д]	Контрольное практическое выполнение
<b>9.3</b>	<b>Основные действия игрока</b>			<b>6</b>			
9.3.1	Способы подачи. Способы приема подачи.			2	Специальное оборудование и инвентарь	[7Д]	Практическое выполнение
9.3.2	1. Техника нападения. 2. Атакующие удары. 3. Обманные движения. 4. Технические приемы выполнения атакующих ударов. 5. Перемещения в нападении			2	Специальное оборудование и инвентарь	[7Д]	Практическое выполнение
9.3.3	Техника защиты. Технические приемы выполнения защитных ударов. Перемещения в защите.			2	Специальное оборудование и инвентарь	[7Д]	Практическое выполнение
<b>9.4</b>	<b>Основы тактики</b>			<b>4</b>			
9.4.1	Тактика игры в нападении.			2	Специальное оборудование и инвентарь	[7Д]	Контрольное практическое выполнение
9.4.2	Тактика игры в защите.			2	Специальное оборудование и инвентарь	[7Д]	Контрольное практическое выполнение
<b>9.5</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>			<b>6</b>			

9.5.1	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.			2		Специальное оборудование и инвентарь	[7Д]	Практическое задание
9.5.2	Организация и проведение соревнований по настольному теннису. 1. Подготовка документации к соревнованиям. 2. Состав судейской коллегии. 3. Функции судей соревнований.			4		Специальное оборудование и инвентарь	[7Д]	Практическое задание
<b>9.6</b>	<b>Урок по настольному теннису</b>			<b>6</b>				
9.6.1	Урок по настольному теннису, как основная форма проведения занятий. 1. Структура урока. 2. Требования к составлению конспекта урока. 3. Форма конспекта. 4. Педагогический анализ урока.			2		Презентация	[7Д]	Опрос
9.6.2	Методика проведения урока. 1. Подбори дозировка упражнений. 2. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. 3. Проведение частей урока по настольному теннису.			4		Презентация	[7Д]	Практическое выполнение
<b>9.7</b>	<b>Основы бадминтона</b>			<b>2</b>			[7Д]	
9.7.1	Общая характеристика бадминтона. 1. История развития бадминтона. 2. Правила игры. 3. Техника безопасности на занятиях бадминтоном			2		Презентация	[7Д]	Опрос
<b>9.8</b>	<b>Основы техники бадминтона</b>			<b>4</b>				
9.8.1	Основные хваты ракетки в бадминтоне.			2		Специальный инвентарь	[7Д]	Контрольное практическое выполнение

9.8.2	Развитие физических качеств у бадминтониста. Стойка бадминтониста			2		Специальный инвентарь		Практическое выполнение
<b>9.9</b>	<b>Основные технические приемы в бадминтоне</b>			<b>6</b>				
9.9.1	Виды подач: высокая подача, низкая подача закрытой стороной ракетки, низкая подача закрытой стороной ракетки.			2		Специальный инвентарь	[7Д]	Контрольное практическое выполнение
9.9.2	Основные удары в бадминтоне: удар сверху закрытой стороной ракетки, удар сверху открытой стороной ракетки, плоские удары, подставки на сетке.			2		Специальный инвентарь	[7Д]	Контрольное практическое выполнение
9.9.3	Передвижения в бадминтоне: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги.			2		Специальный инвентарь	[7Д]	Практическое выполнение
<b>9.10</b>	<b>Тактика игры: методика обучения и тренировки</b>			<b>6</b>				
9.10.1	Игра в одиночном разряде.			2		Специальный инвентарь	[7Д]	Практическое выполнение
9.10.2	Игра в парном разряде.			2		Специальный инвентарь	[7Д]	Практическое выполнение
9.10.3	Тактика игры смешанных пар (микст).			2		Специальный инвентарь	[7Д]	Практическое выполнение
<b>9.11</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>			<b>6</b>				
9.11.1	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность.			2		Специальный инвентарь	[7Д]	Практическое выполнение
9.11.2	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра по бадминтону.			2		Специальный инвентарь	[7Д]	Практическое выполнение
9.11.3	Соревновательная деятельность: 1. Организация и проведение соревнований по бадминтону. 2. Состав судейской коллегии. 3. Функции судей соревнований.			2		Презентация	[7Д]	Опрос
<b>9.12</b>	<b>Урок по бадминтону</b>			<b>6</b>				

9.12.1	Урок по бадминтону, как основная форма проведения занятий. Структура урока. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока.			2		Презентация	[7Д]	Опрос
9.12.2	Методика проведения урока по бадминтону. 1.Подбор и дозировка упражнений. 2.Педагогический анализ урока. 3.Проведение частей урока.			4		Специальный инвентарь	[7Д]	Контрольное практическое выполнение
	<b>Всего в 4 семестре</b>			<b>96</b>				<b>Зачет</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**  
 Профилизация ОАФК (дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	УСРС				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>5-ый семестр</b>								
<b>6</b>	<b>РАЗДЕЛ 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ</b>		<b>72</b>					
<b>6.4</b>	<b>Оздоровительная гимнастика для детей различных возрастных групп</b>		<b>32</b>					
6.4.1	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. 1. Цель и задачи занятий основной гимнастикой в дошкольном возрасте. 2. Основные средства и методы, используемые на занятиях гимнастикой с дошкольниками.		16				[1], [2]	Практическое выполнение
6.4.2.	Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста. 1. Цель и задачи занятий основной гимнастикой в школьном возрасте.		16				[1], [2]	Практическое выполнение

	2. Основные средства и методы, используемые на занятиях гимнастикой со школьниками.							
<b>6.5</b>	<b>Оздоровительная гимнастика для взрослых</b>		<b>40</b>					
6.5.1	Оздоровительная гимнастика для взрослого населения: 1. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с взрослым населением. 2. Классификация возрастных групп. 3. Основные меры безопасности на занятиях гимнастикой. Показания и противопоказания. 3. Использование различного инвентаря и оборудования на занятиях.		8				[1], [2]	Практическое выполнение
6.5.2	Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой. 1. Подбор музыки с учетом контингента занимающихся. 2. Подбор музыки в соответствии с содержанием занятия.		4				[1], [2]	Практическое выполнение
6.5.3	Оздоровительная гимнастика для женщин. 1. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами. 2. Комплексы упражнений, подобранные с учетом особенностей организма и психологического склада женщин: а. на развитие силы. б. на развитие быстроты. в. на развитие выносливости мышц ног, таза, живота		16				[1],[2]	Практическое выполнение

	и спины.							
6.5.4	Оздоровительная гимнастика для беременных женщин. 1. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с беременными женщинами. 2. Подбор комплексов упражнений для подготовки женского организма к родам. 3. Подбор комплексов упражнений для восстановления в послеродовый период.		6				[1],[2]	Практическое выполнение
6.5.5	Оздоровительная гимнастика для пожилых людей. 1. Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для пожилых людей. 2. Проведение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для пожилых людей.		6				[1],[2]	Практическое выполнение
<b>6 семестр</b>								
<b>11.</b>	<b>РАЗДЕЛ 11. ОСНОВЫ ХАТХА-ЙОГИ</b>		<b>50</b>					
<b>11.1</b>	<b>Хатха-йога как оздоровительная система</b>		<b>12</b>					
11.1.1	Хатха-йога. 1. Общая характеристика хатха-йоги. 2. Классификация основных средств хатха-йоги. 3. Особенности дыхания хатха-йоги. 4. Особенности организации и проведения занятий хатха-йогой с различным возрастными группами.		12				[7], [8]	Практическое выполнение
<b>11.2</b>	<b>Методика проведения занятий по хатха-йоге</b>		<b>38</b>					
11.2.1	1. Структура занятия по хатха-йоге. 2. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги.		6				[7], [8]	Практическое выполнение

	3. Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.							
11.2.2.	Структура занятий по хатха-йоге. 1. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятий. 2. Требования к плану-конспекту занятия.		4				[7], [8]	Тест
11.2.3	Методика составления и проведения комплексов упражнений хатха-йоги для начинающих. 1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения в движении («виньясы»). 3. Статические позы («асаны»).		10				[7], [8]	Практическое выполнение
11.2.4	Методика составления и проведения комплексов упражнений хатха-йоги средней сложности. 1. Релаксационные и медитационные упражнения. 2. Упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).		8				[7], [8]	Практическое выполнение
11.2.5	Методика составления и проведения комплексов упражнений хатха-йоги при нарушениях опорно-двигательного аппарата. 1. Типы нарушений осанки. 2. Подбор упражнений в зависимости от типа нарушений осанки.		10				[7], [8]	Практическое выполнение
	<b>РАЗДЕЛ 12. ОСНОВЫ ПИЛАТЕСА</b>		<b>40</b>					
<b>12.1</b>	<b>Пилатес как оздоровительная система</b>		<b>20</b>					
12.1.1	1. Общая характеристика пилатеса. 2. Основы оздоровительной системы «Пилатес» 3. Основные принципы пилатеса		2				[8], [13]	

12.1.2	<p>Базовые и модифицированные упражнения системы «Пилатес».</p> <p>1. Характеристика базовых упражнений системы «Пилатес».</p> <p>2. Способы усложнения базовых упражнений системы «Пилатес».</p> <p>3.Использование на занятиях модифицированных упражнений.</p>		4				[8], [13]	Практическое выполнение
12.1.3	<p>Основные виды пилатеса.</p> <p>1. Кардио-пилатес.</p> <p>2. Силовой пилатес.</p> <p>3. Вертикальный пилатес.</p> <p>4. Пилатес с дополнительным оборудованием.</p> <p>5. Йога-пилатес.</p>		10				[8], [13]	Практическое выполнение
12.1.4	<p>Пилатес как средство ЛФК.</p> <p>Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различными нарушениями осанки (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка).</p>		4				[8], [13]	Практическое выполнение
<b>12.2</b>	<b>Методика проведения занятия по пилатесу</b>		<b>20</b>					
12.2.1	<p>1. Структура занятия по пилатесу.</p> <p>2. Методические особенности обучения упражнениям.</p> <p>3. Методика составления плана-конспекта занятия по пилатесу.</p> <p>4. Особенности содержания частей занятия.</p>		4				[8], [13]	
12.2.2	Методика составления комплексов упражнений		10				[8], [13]	Практическое выполнение

	<p>системы «Пилатес» с использованием различного инвентаря.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексы упражнений с резиновыми амортизаторами.</li> <li>2. Комплексы упражнений с использованием фитболов.</li> <li>3. Комплексы упражнений с использованием отягощений.</li> <li>4. Комплексы упражнений с использованием кольца для пилатеса.</li> <li>5. Комплексы упражнений с использованием блока для пилатеса.</li> <li>6. Комплексы упражнений с использованием трх-петель.</li> </ol>							
12.1.6	<p>Методика проведения занятия по пилатесу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление и проведение мини-комплексов по пилатесу.</li> <li>2. Особенности методики проведения пилатеса с различным контингентом занимающихся.</li> <li>3. Проведение частей занятия по пилатесу для начального, среднего и повышенного уровня подготовленности занимающихся.</li> </ol>		6				[8], [13]	Практическое выполнение
	<b>Всего часов</b>		<b>90</b>					<b>Диф. зачет</b>
<b>7 семестр</b>								
<b>6.</b>	<b>РАЗДЕЛ 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ</b>							

<b>6.3.10</b>	<b>Гидроаэробика (аква-аэробика).</b>		<b>72</b>					
6.3.10.1	Гидроаэробика (аквааэробика) 1.Общая характеристика аквааэробики. 2.Терминология упражнений аква-фитнеса. 3.Основные характеристики водной среды. 4.Оборудование и инвентарь на занятиях. 5.Техника безопасности на занятиях. Показания и противопоказания к занятиям.		4				[8]	Опрос
6.3.10.2	Виды аквааэробики: 1.Аквааэробика аэробной направленности; 2. Аквааэробика силовой направленности. 3. Аквааэробика для беременных женщин. 4. Аквааэробика с элементами йоги.		24				[8]	Практическое выполнение
6.3.10.3	Методика проведения занятий по аквааэробике. 1. Структура занятия по аквааэробике. 2.Составление плана-конспекта урока по аквааэробике.		4				[8]	Контрольное практическое выполнение
6.3.10.4	Проведение занятия по аквааэробике на мелкой части бассейна		20				[8]	Контрольное практическое выполнение
6.3.10.5	Проведение занятия по аквааэробике силовой направленности на глубокой части бассейна		20				[8]	Контрольное практическое выполнение
	<b>Всего часов:</b>		<b>72</b>					<b>Диф. зачет</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**  
 Профилизация ЛФК (дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические	УСРС				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>5-ый семестр</b>								
	<b>РАЗДЕЛ 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ</b>		<b>72</b>					
<b>6.4</b>	<b>Оздоровительная гимнастика для детей различных возрастных групп</b>		<b>32</b>					
6.4.1	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. 1. Цель и задачи занятий основной гимнастикой в дошкольном возрасте. 2. Основные средства и методы, используемые на занятиях гимнастикой с дошкольниками.		16				[1],[2]	Практическое выполнение
6.4.2	Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста.		16				[1],[2]	Практическое выполнение

	<p>1. Цель и задачи занятий основной гимнастикой в школьном возрасте.</p> <p>2. Основные средства и методы, используемые на занятиях гимнастикой со школьниками.</p>							
<b>6.5</b>	<b>Оздоровительная гимнастика для взрослых</b>		<b>40</b>					
6.5.1	<p>Оздоровительная гимнастика для взрослого населения:</p> <p>1. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с взрослым населением.</p> <p>2. Классификация возрастных групп.</p> <p>3. Основные меры безопасности на занятиях гимнастикой. Показания и противопоказания.</p> <p>3. Использование различного инвентаря и оборудования на занятиях.</p>		8				[1],[2]	Практическое выполнение
6.5.2	<p>Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.</p> <p>1. Подбор музыки с учетом контингента занимающихся.</p> <p>2. Подбор музыки в соответствии с содержанием занятия.</p>		4				[1],[2]	Практическое выполнение
6.5.3	<p>Оздоровительная гимнастика для женщин.</p> <p>1. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами.</p> <p>2. Комплексы упражнений, подобранные с учетом особенностей организма и психологического склада женщин:</p> <p>а. на развитие силы.</p>		16				[1],[2]	Практическое выполнение

	б. на развитие быстроты. в. на развитие выносливости мышц ног, таза, живота и спины.							
6.5.4	Оздоровительная гимнастика для беременных женщин. 1. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с беременными женщинами. 2. Подбор комплексов упражнений для подготовки женского организма к родам. 3. Подбор комплексов упражнений для восстановления в послеродовой период.		6				[1],[2]	Практическое выполнение
6.5.5	Оздоровительная гимнастика для пожилых людей. 1. Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для пожилых людей. 2. Проведение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для пожилых людей.		6				[1],[2]	Практическое выполнение
	<b>Всего в семестре</b>		<b>72</b>					
<b>6 семестр</b>								
<b>11.</b>	<b>ОСНОВЫ ХАТХА-ЙОГИ</b>		<b>20</b>					
<b>11.1</b>	<b>Хатха-йога как оздоровительная система</b>		<b>2</b>					
11.1.1	Основы хатха-йоги 1. Общая характеристика хатха-йоги. 2. Классификация основных средств хатха-йоги. (дыхательные упражнения, упражнения в движении («виньясы»), статические позы («асаны») 3. Особенности дыхания хатха-йоги.		2				[7], [8]	Практическое выполнение

	4. Структура занятия по хатха- йоге. Требования к плану-конспекту занятия.							
<b>11.2</b>	<b>Методика проведения занятий по хатха-йоге</b>		<b>18</b>					
11.2.1	Методика составления и проведения комплексов упражнений хатха-йоги для начинающих.		6					Практическое выполнение
11.2.2.	Методика составления и проведения комплексов упражнений хатха-йоги средней сложности. 1. Релаксационные и медитационные упражнения. 2. Упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»). 3. Проведение части занятия по заданию.		6					Практическое выполнение
11.2.3	Методика составления и проведения комплексов упражнений хатха-йоги при нарушениях опорно-двигательного аппарата. 1. Типы нарушений осанки. 2. Подбор упражнений в зависимости от типа нарушений осанки. 3. Проведение части занятия по заданию.		6					Практическое выполнение
	<b>РАЗДЕЛ 12. ОСНОВЫ ПИЛАТЕСА</b>		<b>40</b>					
<b>12.1</b>	<b>Пилатес как оздоровительная система</b>		<b>20</b>					
12.1.1	1. Основы оздоровительной системы «Пилатес». 2. Основные принципы пилатеса. 3. Структура занятия по пилатесу. 4. Методические особенности обучения упражнениям. 5. Меры безопасности на занятиях.		2				[8],[13]	Опрос
12.1.2	Основные средства системы «Пилатес»		4				[8],[13]	Практическое выполнение

	<p>1. Характеристика базовых упражнений системы «Пилатес».</p> <p>2. Способы усложнения базовых упражнений системы «Пилатес».</p> <p>3.Использование на занятиях модифицированных упражнений.</p>							
12.1.3	<p>Основные виды пилатеса</p> <p>1. Кардио-пилатес.</p> <p>2. Силовой пилатес.</p> <p>3. Вертикальный пилатес.</p> <p>4. Пилатес с дополнительным оборудованием.</p> <p>5. Йога-пилатес.</p> <p>6. Пилатес как средство ЛФК (комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различными нарушениями осанки (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка).</p>		14				[8],[13]	Практическое выполнение
<b>12.2</b>	<b>Методика проведения занятия по пилатесу</b>		<b>20</b>					
12.2.1	<p>Методика составления плана-конспекта занятия по пилатесу</p> <p>1. Особенности частей занятия по пилатесу</p> <p>2. Составление и проведение мини-комплексов по пилатесу к основной части занятия.</p>		8				[8],[13]	Защита плана-конспекта
12.2.2	<p>Методика проведения занятия по пилатесу с различным контингентом занимающихся</p> <p>1. Проведение частей занятия по пилатесу для начального уровня подготовленности</p>		12				[8],[13]	Контрольное практическое выполнение

	<p>занимающихся.</p> <p>2. Проведение частей занятия по пилатесу для среднего уровня подготовленности занимающихся.</p> <p>3. Проведение частей занятия по пилатесу для повышенного уровня подготовленности занимающихся.</p>							
<b>15</b>	<b>РАЗДЕЛ 15. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ (РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ) ПЛАВАНИЕ</b>		<b>30</b>					
<b>15.1</b>	<b>Основы оздоровительного плавания</b>		<b>10</b>					
15.1.1	<p>Основы оздоровительного плавания</p> <p>1. Цель и задачи оздоровительного плавания.</p> <p>2. Основные формы оздоровительного плавания.</p> <p>3. Основные средства оздоровительного плавания.</p>		2					
15.1.2	<p>Методика проведения оздоровительного плавания с различным контингентом населения</p> <p>1. Структура и содержание занятия оздоровительным плаванием. План-конспект занятия.</p> <p>2. Профилактика и коррекция нарушений осанки посредством оздоровительного плавания у детей.</p> <p>3. Особенности оздоровительного плавания со взрослыми.</p>		8					
<b>15.2</b>	<b>Особенности лечебно-оздоровительного плавания (реабилитационного)</b>		<b>20</b>					
15.2.1	Основы лечебно-оздоровительного (реабилитационного) плавания		2					

	<p>1. Цель и задачи лечебно-оздоровительного плавания.</p> <p>2. Формы, средства и методы лечебно-оздоровительного плавания лечебно-оздоровительного плавания.</p> <p>4. Оценка функционального состояния занимающихся лечебно-оздоровительным плаванием.</p> <p>5. Меры безопасности на занятиях реабилитационным плаванием.</p>							
15.2.2	<p>Лечебно-оздоровительное плавание с различным контингентом занимающихся.</p> <p>1. Лечебно-оздоровительное плавание при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.</p> <p>2. Лечебно-оздоровительное плавание для восстановления после травм.</p> <p>3. Лечебно-оздоровительное плавание после перенесенных заболеваний дыхательной системы.</p> <p>4. Лечебно-оздоровительное плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>5. Лечебно-оздоровительное плавание при заболеваниях органов пищеварения и болезнях обмена веществ.</p> <p>6. Лечебно-оздоровительное плавание при заболеваниях и повреждениях нервной системы.</p>		12					
15.2.3	<p>Методика проведения занятия по реабилитационному плаванию</p> <p>1. Структура и содержание занятий лечебно-</p>		6					Контрольное практическое выполнение

	оздоровительным плаванием. 2. План-конспект занятия по лечебно-оздоровительному плаванию. 3. Проведение занятия по частям и в целом (по заданию).							
	<b>Всего часов</b>		<b>90</b>					<b>Диф.зачет</b>
<b>7 семестр</b>								
	<b>РАЗДЕЛ 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ</b>							
<b>6.3.10</b>	<b>Гидроаэробика (аква-аэробика).</b>		<b>72</b>					
6.3.10.1	Гидроаэробика (аквааэробика) 1.Общая характеристика аквааэробики. 2.Терминология упражнений аква-фитнеса. 3.Основные характеристики водной среды. 4.Оборудование и инвентарь на занятиях. 5.Техника безопасности на занятиях. Показания и противопоказания к занятиям.		4				[8]	Опрос
6.3.10.2	Виды аквааэробики: 1.Аквааэробика аэробной направленности; 2. Аквааэробика силовой направленности. 3. Аквааэробика для беременных женщин. 4. Аквааэробика с элементами йоги.		24				[8]	Практическое выполнение
6.3.10.3	Методика проведения занятий по аквааэробике: 1. структура занятия по аквааэробике; 2. составление плана-конспекта урока по аквааэробике.		4				[8]	Защита плана-конспекта
6.3.10.4	Методика проведения занятий по аквааэробике:		20				[8]	Контрольное практическое

	проведение занятия по акваэробике на мелкой части бассейна							выполнение
6.3.10.5	Методика проведения занятий по акваэробике: проведение занятия по акваэробике силовой направленности на глубокой части бассейна			20			[8]	Коонтрольное практическое выполнение
	<b>Всего:</b>			<b>72</b>				<b>Диф.зачет</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»  
(СПОРТИВНАЯ РЕЖИССУРА)**

Номер раздела	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Управляемая самостоятельная работа	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>5 семестр</b>								
14.1.	<b>Хореографическая подготовка.</b>		<b>8</b>					
14.1.1.	<b>Тема. Упражнения у станка.</b>		<b>4</b>				1,2,14	показ
14.1.1.1.- 14.1.1.4.	Разучивание позиций ног лицом к станку, с опорой двумя руками: I., II., III., IV, V и VI. -поднимание на полупальцы и возвращение в исходную позицию ног. -полуприсед, присед, возвращение в исходную позицию ног. -позиции рук: подготовительная, I, II и III.		2					

14.1.1.5., 14.1.1.6	Упражнения у станка с опорой правой и левой рукой в I., II., IV., V., VI позициях ног с соответствующим положением свободной руки. Движение ног: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги вперед, назад, то же по воздуху на уровне 45°, 90°.		2					
14.1.2.	<b>Тема. Упражнения на середине зала.</b>		<b>4</b>				17	показ
14.1.2.1.- 14.1.2.3.	В I, II, III, IV, V и VI позициях поднимание на полупальцы, возвращение в исходную позицию. Полуприсед, присед, возвращение в исходную позицию. Позиции рук: подготовительная, I, II и III.		2					
14.1.2.4., 14.1.2.5.	Движение ног из I, III, V позиций: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги назад, вперед, то же по воздуху на уровне 45°, 90°. Махи на 45°, 90° и выше вперед, в сторону, назад поочередно правой, левой ногой.		2					
14.2.	<b>Профессиональная подготовка.</b>		<b>20</b>					
14.2.1.	<b>Тема. Методика разучивания и проведения комплексов вольных упражнений.</b>		<b>4</b>				12	показ (реферат)
14.2.1.1.- 14.2.1.5.	Разучивание вольных упражнений под счет. Прослушивание музыкального сопровождения. Проговаривание вслух счета одновременно с музыкальным сопровождением участниками номера. Исполнение упражнения под собственный счет с музыкальным сопровождением. Разучивание упражнения методом показа, распоряжением, смешанным.		4					

14.2.4.	<b>Тема. Составление двигательных композиций.</b>		<b>6</b>				6	показ описание
14.2.4.1.- 14.2.4.4.	Составление вольных упражнений типа «зарядки» с предметом и без предметов для: - детей 7-12 лет, подростков 13-16 лет. - девушек. - юношей. - смешанного состава. Составление спортивных номеров: -вольных упражнений, -поточных упражнений, -акробатических упражнений.		4					
14.2.4.5.	Составление схем построений и перемещений (геометрических, тематических).		2					
14.2.5.	<b>Тема. Составление вольных упражнений с гимнастическими предметами и без предмета.</b>		<b>6</b>				14,17,6	описание показ схема перемещений
14.2.5.1., 14.2.5.2.	Составление вольных упражнений для девушек. Составление вольных упражнений для юношей.		4					
14.2.5.3.	Составление вольных упражнений для смешанного состава.		2					
14.2.8.	<b>Тема. Строевые упражнения.</b>		<b>4</b>				11,12	показ схема перемещений

14.2.8.1.- 14.2.8.3.	Выходы участников спортивного номера: фронтальный с заданными интервалами времени; сомкнутыми колоннами с последующим размыканием на заданный интервал приставными шагами; дугами вперед и назад. Выходы участников спортивного номера: клином, фланговые, прочесом, с поочередным вступлением колонн, с обратным развертыванием колонн (линейный). Тематический выход или уход участников представления разомкнутым и сомкнутым строем. Одновременный и поочередный уход.		2					
14.2.8.4., 14.2.8.5.	Передвижения шагом, бегом, прыжками. Сочетание двух-трех разновидностей передвижений и проведение их с музыкальным сопровождением.		2					
14.3.	<b>Педагогическое мастерство.</b>		<b>26</b>					
14.3.1.	<b>Тема. Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе).</b>		<b>6</b>				11,12,15	описание показ опрос
14.3.1.1., 14.3.1.2.	Проведение комплексов упражнений: - хореографии (у станка, на середине зала) - физической подготовки		2					

14.3.1.3.- 14.3.1.6., 14.3.1.10.	- вольных упражнений типа «зарядки» - вольных упражнений для детей, юношей, девушек, смешанного состава, имитационные, с предметом и без предмета - поточных, фонирующих.		2					
14.3.1.7.- 14.3.1.9.	- строевых упражнений (дефиле) - аэробики - акробатических		2					
14.3.2.	<b>Тема. Проведение постановочной работы с участниками массового номера.</b>		8				6,12	постановка номеров по схемам и описанию номеров
14.3.2.1., 14.3.2.7.- 14.3.2.9.	Постановка композиций (последовательный разбор и грамотное объяснение движений, согласование движения с музыкой, добиваться синхронности исполнения): - вольных упражнений - поточных упражнений фонирующих упражнений		4					
14.3.2.3.- 14.3.2.6., 14.3.2.10.	- акробатических упражнений - аэробики - танцевальных.		4					
14.3.3.	<b>Тема. Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций.</b>		2					
14.3.3.1.	Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций		2					
14.3.4.	<b>Тема. Проведение репетиционной работы (поэтапное разучивание движений).</b>		6				15,11,12	показать уровень подготовки

14.3.4.1.- 14.3.4.3.	Подготовка к репетиционной работе: наличие места, времени проведения, фонограмм, участников, разметка. Подготовка, проверка и наладка звукоаппаратуры. Расстановка участников номера, тренировка выхода, отработка композиции по частям и в целом, ухода.		2					
14.3.4.4., 14.3.4.5.	По заданию проведение репетиций номеров, состоящих из вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений, аэробики, танцевальных движений, на конструкции «Белорусская ваза» поточных упражнений.		4					
14.3.5.	<b>Тема. Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений.</b>		<b>4</b>					
14.3.5.1.- 14.3.5.4.	В качестве ассистентов и помощников режиссера участвовать в репетициях по подготовке массового номера.		4					
14.4.	<b>Исполнительское мастерство.</b>		<b>18</b>					
14.4.1.	<b>Тема. Исполнение пластических этюдов.</b>		<b>6</b>				30,33	показ
14.4.1.1.- 14.4.1.5.	Выполнение задания на заданную музыкальную тематику. Выполнение имитационных движений.		2					
14.4.1.6.- 14.4.1.8.	Создание образа в соответствии музыки и движения.		2					
14.4.1.9.- 14.4.1.11.	Работа над пластикой рук, ног, туловища. Работа над мимикой, жестами.		2					
14.4.2.	<b>Тема. Совершенствование техники и выразительности движений.</b>		<b>12</b>				17,25	показ
14.4.2.1.- 14.4.2.4.	Постановка рук, ног, корпуса, головы. Исполнение элементов композиции.		4					
14.4.2.5.- 14.4.2.8.	Развитие устойчивости, точности исполнения, выразительности движений. Неоднократное повторение элементов, связок и композиции в		2					

	целом.							
14.4.2.9., 14.4.2.10.	Развитие памяти, внимания, координации движений. Разбор исполнения элементов составленных композиций		2					
14.4.2.11.- 14.4.2.15.	Отработка техники каждого движения (в вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнениях, аэробики). Выразительное исполнение движений композиции. Создание образа в соответствии с музыкальным оформлением.		4					
	<b>Всего за 5 семестр:</b>		<b>72</b>					
<b>6 семестр</b>								
14.1.	<b>Хореографическая подготовка.</b>		<b>10</b>					
14.1.1.	<b>Тема. Упражнения у станка.</b>		<b>6</b>				1,2,14	показ
14.1.1.1., 14.1.1.2.	Работа над голеностопным, коленным, тазобедренным суставами. Махи на 45°, 90° и выше вперед, в сторону, назад. Растягивание в шпагат на правую, левую ногу, прямой.		2					
14.1.1.3.- 14.1.1.5.	Наклоны туловища разной амплитуды: вперед, назад, вправо, влево. Равновесие переднее, заднее, боковое. Повороты одноименный и разноименный вправо и влево: скрестно на двух ногах; в равновесии переднем и заднем и т.д. Составление движений комплекса хореографии, включение танцевальных движений.		4					
14.1.2.	<b>Тема. Упражнения на середине зала.</b>		<b>4</b>				17	показ
14.1.2.1., 14.1.2.2.	Работа над голеностопным, коленным тазобедренным суставами. Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево разной амплитуды. Движение ног из I, III, V позиций: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги		2					

	назад, вперед, то же по воздуху на уровне 45°,90.							
14.1.2.3.- 14.1.2.5.	Равновесие переднее, заднее, боковое. Повороты одноименный и разноименный вправо и влево: скрестно, в равновесии. Растягивание в шпагат на правую, левую ногу, прямой. Прыжки: шагом, касаясь, касаясь в шпагат, перекидной, «кольцом»		2					
14.2.	<b>Профессиональная подготовка.</b>		<b>30</b>					
14.2.2.	<b>Тема. Музыкальное оформление упражнений.</b>		<b>8</b>				5,6	Составление фонограмм
14.2.2.1., 14.2.2.2.	Подбор музыкальных произведений для комплексов вольных упражнений. Определение вступления, темы, финал.		2					
14.2.2.3.	Монтаж фонограммы на 1 минуту 30 секунд.		2					
14.2.2.4.	Подбор музыкальных произведений для композиций на заданную тематику. Сокращение, компоновка, монтаж фонограмм согласно структуре номеров.		2					
14.2.2.5.	Монтаж фонограмм нескольких номеров. Подготовка и монтаж фонограмм партитуры эпизода.		2					
14.2.3.	<b>Тема. Музыкальная и пластическая интонации.</b>		<b>4</b>				5,6	показ
14.2.3.1.- 14.2.3.5.	Значение музыкальной интонации при создании образа в двигательной композиции. Понятие лирической, драматической, героической, юмористической музыкальных интонаций. Подбор движений созвучно выбранному музыкальному произведению с соответствием пластической и музыкальной интонации.		4					
14.2.6.	<b>Тема. Составление поточных упражнений.</b>		<b>4</b>				11,12	описание показ

14.2.6.1.- 14.2.6.3.	Способы «сцепления» рук и движения ими при выполнении поточных упражнений в сомкнутом строю без предмета, с предметами. Применение поточных упражнений в вольных упражнениях при кульминации композиции. Выполнение поточных упражнений волна, винт, рельеф, домино.		2					
14.2.6.4.	Составление поточных упражнений на конструкциях.		2					
14.2.7.	<b>Тема. Составление фонирующих упражнений.</b>		<b>4</b>				11,12	схема построений описание показ
14.2.7.1.- 14.2.7.3.	Составление схем построений для фонирующих упражнений: открытый и закрытый фон; общий и частный, односторонний, двухсторонний, трехсторонний фон; геометрические фигуры. Аккомпанирующий характер фонирующих упражнений, их темпо-ритм.		2					
14.2.7.4., 14.2.7.5.	Составление фонирующих упражнений согласно схеме передвижений и построений		2					
14.2.9.	<b>Тема. Обучение акробатическим композициям, построению пирамид.</b>		<b>4</b>				12	показ
14.2.9.1.- 14.2.9.3.	Составить акробатическое упражнение, используя выразительные средства хореографии и акробатических элементов (кувырки, стойки, перевороты, прыжки).		2					
14.2.9.4., 14.2.9.5.	Составить простейшие пирамиды из двух, трех, четырех, пяти человек		2					
14.2.10.	<b>Тема. Базовые упражнения аэробики.</b>		<b>2</b>				11	показ

14.2.10.1.- 14.2.10.5.	Разучивание шагов и элементов спортивной аэробики. Составление комплексов без предмета, с мажаретками на 1 минуту.		2					
14.2.12.	<b>Тема. Составление упражнений с традиционными и нетрадиционными предметами.</b>		<b>4</b>				12	конструирование предметов описание показ
14.2.12.1.- 14.2.12.5.	Составление упражнений с обручем, мячом, скакалкой, вымпелами, лентой, гирляндами, флагами.		4					
14.3.	<b>Педагогическое мастерство.</b>		<b>16</b>					
14.3.1.	<b>Тема. Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе).</b>		<b>4</b>				11,12,15	описание показ опрос
14.3.1.1., 14.3.1.5	Проведение комплексов упражнений: - хореографии (у станка, на середине зала); - аэробик		2					
14.3.1.2.- 14.3.1.4	- вольных упражнений типа «зарядки» - вольных упражнений для детей, юношей, девушек, смешанного состава, имитационные, с предметом и без предмета - строевых упражнений		2					
14.3.2.	<b>Тема. Проведение постановочной работы с участниками массового номера.</b>		<b>4</b>				6,12	постановка номеров по схемам и описанию номеров

14.3.2.1., 14.3.2.2., 14.3.2.5.	Постановка композиций (последовательный разбор и грамотное объяснение движений, согласование движения с музыкой, добиваться синхронности исполнения): - аэробики; -танцевальные;		2					
14.3.2.3., 14.3.2.4.	- поточных упражнений - фонирующих, упражнений		2					
14.3.4.	<b>Тема. Проведение репетиционной работы (поэтапное разучивание движений).</b>		<b>6</b>				15,11,12	показать уровень подготовки
14.3.4.1.	Подготовка к репетиционной работе: наличие места, времени проведения, фонограмм, участников, разметка. Подготовка, проверка и наладка звукоаппаратуры.		2					
14.3.4.2., 14.3.4.3.	Расстановка участников номера, тренировка выхода, отработка композиции по частям и в целом, ухода.		2					
14.3.4.4.- 14.3.4.5.	По заданию проведение репетиций номеров, состоящих из вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений, аэробики, танцевальных движений, на конструкции «Белорусская ваза» поточных упражнений.		2					
14.3.5.	<b>Тема. Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений.</b>		<b>2</b>					

14.3.5.1.- 14.3.5.4	В качестве ассистентов и помощников режиссера участвовать в репетициях по подготовке массового номера. В качестве режиссера - постановщика номера осуществить подготовку массового номера.		2					
14.4.	<b>Исполнительское мастерство.</b>		<b>34</b>					
14.4.2.	<b>Тема. Совершенствование техники и выразительности движений.</b>		<b>22</b>				17,25	показ
14.4.2.1.- 14.4.2.4.	Постановка рук, ног, корпуса, головы.		2					
14.4.2.3.- 14.4.2.4.	Исполнение элементов композиции.		2					
14.4.2.5.- 14.4.2.8.	Развитие устойчивости, точности исполнения, выразительности движений.		2					
14.4.2.9.- 14.4.2.14.	Неоднократное повторение элементов, связок и композиции в целом.		4					
14.4.2.15.	Развитие памяти, внимания, координации движений. Разбор исполнения элементов составленных композиций.		4					
14.4.2.16.- 14.4.2.30.	Отработка техники каждого движения (в вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнениях, аэробики).		4					
14.4.2.31.	Выразительное исполнение движений композиции.		2					
14.4.2.32.	Создание образа в соответствии с музыкальным оформлением.		2					
14.4.3.	<b>Тема. Участие в показательных номерах.</b>		<b>4</b>					показ

14.4.3.1.	Выявление лучших постановок. Выступление в концертных программах.		4					
14.4.4.	<b>Тема. Судейство и участие в соревнованиях.</b>		<b>8</b>					предъявление судейских карточек
14.4.4.1.- 14.4.4.4.	Провести судейство соревнований (аэробика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивные танцы или других видов спорта по выбору).		4					
14.4.4.5.- 14.4.4.8.	Подготовить и провести открытие и закрытие соревнований в качестве спортивного режиссера.		4					
<b>Итого за 6 семестр:</b>			<b>90</b>					<b>Диф. зачет</b>
<b>7 семестр</b>								
14.1.	<b>Хореографическая подготовка.</b>		<b>12</b>					
14.1.3	<b>Тема. Танец.</b>		<b>12</b>				1,2,25	показ рисунки перемещений
14.1.3.1.	Разучивание движений вальса.		2					
14.1.3.2.	Разучивание движений польки.		2					
14.1.3.3.	Разучивание движений полонеза.		2					
14.1.3.4.	Лявониха		2					
14.1.3.5.	Падыспань		2					
14.1.3.6.	Составление и разучивание флешмоба как комплекс упражнений различных танцевальных стилей		2					
14.2.	<b>Профессиональная подготовка.</b>		<b>10</b>					

14.2.11.	<b>Тема. Составление упражнений на конструкциях и снарядах.</b>		<b>4</b>				15,12	показ описание
14.2.11.1.- 14.2.11.5.	Составление упражнений с разнообразным сцеплением рук в сомкнутом строю в положениях: сидя на пятках, на коленях, сидя, стоя.		2					
14.2.11.6.- 14.2.11.10.	Составление упражнений на брусьях, перекладине, бревне.		2					
14.2.13.	<b>Тема. Составление танцевальных композиций.</b>		<b>6</b>				1,2	описание показ
14.2.13.1.- 14.2.13.5.	Составить композицию вальса или мазурки на 6 пар по разработанной схеме перемещений из рисунка в рисунок (2 минуты).		6					
14.3.	<b>Педагогическое мастерство.</b>		<b>20</b>					
14.3.1.	<b>Тема. Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе).</b>		<b>4</b>				11,12,15	описание показ опрос
14.3.1.1.- 14.3.1.3.	- вольных упражнений типа «зарядки» - вольных упражнений для детей, юношей, девушек, смешанного состава, имитационные, с предметом и без предмета - строевых упражнений		2					
14.3.1.4., 14.3.1.5.	- аэробики - поточных, фонирующих.		2					

14.3.2.	<b>Тема. Проведение постановочной работы с участниками массового номера.</b>		<b>6</b>				6,12	постановка номеров по схемам и описанию номеров
14.3.2.1., 14.3.2.3., 14.3.2.4.	Постановка композиций (последовательный разбор и грамотное объяснение движений, согласование движения с музыкой, добиваться синхронности исполнения): - вольных упражнений - поточных упражнений -фонирующих упражнений		2					
14.3.2.2	- акробатических упражнений - танцевальных - аэробики		4					
14.3.5.	<b>Тема. Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений.</b>		<b>10</b>					
14.3.5.1.- 14.3.5.5.	В качестве ассистентов и помощников режиссера участвовать в репетициях по подготовке массового номера.		4					
14.3.5.6- 14.3.5.10.	В качестве режиссера - постановщика номера осуществить подготовку массового номера.		6					
14.4.	<b>Исполнительское мастерство.</b>		<b>30</b>					
14.4.2.	<b>Тема. Совершенствование техники и выразительности движений.</b>		<b>14</b>				17,25	показ
14.4.2.1.- 14.4.2.5.	Неоднократное повторение элементов, связок и композиции в целом.		4					

14.4.2.6., 14.4.2.7.	Развитие памяти, внимания, координации движений. Разбор исполнения элементов составленных композиций.		2					
14.4.2.8- 14.4.2.9	Отработка техники каждого движения (в вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнениях, аэробики).		4					
14.4.2.10	Выразительное исполнение движений композиции.		2					
14.4.2.11	Создание образа в соответствии с музыкальным оформлением.		2					
14.4.3.	<b>Тема. Участие в показательных номерах.</b>		<b>4</b>					показ
14.4.3.1.	Выявление лучших постановок. Выступление в концертных программах.		4					
14.4.4.	<b>Тема. Судейство и участие в соревнованиях.</b>		<b>12</b>					предъявление судейских карточек
14.4.4.1.- 14.4.4.2.	Провести судейство соревнований (аэробика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивные танцы или других видов спорта по выбору).		4					
14.4.4.3.- 14.4.4.6.	Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта.		4					
14.4.4.7.- 14.4.4.8.	Подготовить и провести открытие и закрытие соревнований в качестве спортивного режиссера.		4					
	<b>Итого за 7 семестр</b>		<b>72</b>					<b>Диф. Зачет</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>234</b>					

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Малышева, Н. Л. Оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие / Н. Л. Малышева, С. С. Огородников. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2020. – 119 с.
2. Оздоровительный бег и ходьба в формировании здорового образа жизни студентов : метод. рекомендации / сост.: В. А. Пасичниченко, В. И. Курмашев, Т. Н. Леончик. – Минск : Белорус. гос. акад. связи, 2019. – 56 с.
3. Режиссура спортивно-художественных представлений [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс для специальности 1-88 02 01-04 «Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)» / сост. А. В. Дрыгин // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/44366>. – Дата доступа: 10.07.2023.

#### Дополнительная литература

1. 10000 советов. Бодибилдинг / сост.: Е. Ф. Бухаров, К. К. Альциванович. – М. : АСТ, 2007. – 352 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Берлянт, А. М. Картография : учебник для вузов / А. М. Берлянт. – М. : Аспект Пресс, 2002. – 336 с.
4. Борщ, В. А. Специфика подготовки режиссера массовых зрелищ [Электронный ресурс] / В. А. Борщ // SKOVARRO.com – Режим доступа: <https://skovarro.com/borsch/borsch-v-a-spetsifika-podgotovki-rezhissera-massovyh-zrelisch/>. – Дата доступа: 10.07.2023.
5. Василец, В. В. Аквааэробика : учеб.-метод. пособие / В. В. Василец. – Пинск : Полес. гос. ун-т, 2016. – 41 с.
6. Вихрева, Н. А. Запись танца. Элементарные основы записи движений по системе Рудольфа Лабана. Labanotation / Н. А. Вихрева ; под ред. Э. Х. Гэст. – М. : Голос-Пресс, 2006. – 191 с.
7. Ганопольский, В. И. Организация массовой туристской работы в Республике Беларусь : метод. рекомендации / В. И. Ганопольский. – Минск : Науч. исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, 2008. – 99 с.
8. Глухих, В. И. Оздоровительная физическая тренировка : учеб. пособие : в 2 ч. / В. И. Глухих, А. А. Черепок. – Запорожье : Запорож. гос.

мед. ун-т, 2014. – Ч. 1 : Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. – 84 с.

9. Диц, С. Г. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов : учеб.-метод. пособие / С. Г. Диц, И. Н. Азизова, Л. М. Никитина. – Казань : Казан. федер. ун-т, 2018. – 34 с.

10. Морозова, Л. В. Стретчинг : учеб.-метод. пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова. – Казань : Бук, 2018. – 56 с.

11. Мягкоступова, Т. В. Йога : учеб. пособие / Т. В. Мягкоступова. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2016. – 106 с.

12. Об утверждении инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 17 июля 2007 г., № 35а // іlex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.

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

14. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие / Т. Н. Шутова [и др.] ; Рос. экон. ун-т. – М. : РЭУ, 2017. – 131 с.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Компьютерная презентация №1 «Оздоровительная гимнастика»
2. Компьютерная презентация №2 «Виды оздоровительной аэробики».
3. Компьютерная презентация №3 «Фитбол-аэробика».
4. Компьютерная презентация №4 «Степ-аэробика»
5. Компьютерная презентация №5 «Общая характеристика оздоровительной системы «Пилатес».
6. Компьютерная презентация №6 «Основы стретчинга».
7. Компьютерная презентация №7 «Виды аквааэробики»
8. Компьютерная презентация №8 «Скандинавская ходьба».
9. Компьютерная презентация №9 «Правила в настольном теннисе»
10. Компьютерная презентация №10 «Правила в бадминтоне»
11. Видеофильм №11 Хатха-йога.
12. Видеофильм №12 Виды Пилатеса.
13. Видеофильм №13 Йога-пилатес».
14. Видефильм № 14 «Техника базовых шагов в оздоровительной аэробике».
15. Видефильм №15«Техника оздоровительного бега».
16. Видефильм №1 «Основные мышечные группы тела человека».

## **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ**

1. Плакаты, на которых показаны основные группы мышц тела, комплексы упражнений оздоровительных систем без предметов и с предметами.

2. Фильмы о технике выполнения упражнений по оздоровительным видам физической культуры, а, также, по технике элементов спорта.

3. Оборудование и инвентарь (гантели, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, резиновые амортизаторы, коврики, фитболы, кольца для пилатеса, нудлы, гантели для аква-аэробики, степ-платформы, секундомеры).

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Профессионально-педагогическое совершенствование» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- практическое выполнение;
- контрольное практическое выполнение;
- контрольное задание;
- опрос;
- проведение части занятия;
- проведение занятия в целом;
- план-конспект занятия;
- составление комплексов упражнений;
- тест;
- решение практико-ориентированных задач;
- реферат.

Учебным планом специальности в качестве промежуточной аттестации предусмотрены: зачет и дифференцированный зачет.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Профессионально-педагогическое совершенствование»**

### **10 (десять) баллов, зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной 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 и 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.

### **9 (девять) баллов, зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной 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.

### **8 (восемь) баллов, 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;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- 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.

### **7 (семь) баллов, зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной 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.

**6 (шесть) баллов, зачтено:**

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, 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.

**5 (пять) баллов, зачтено:**

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, 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.

**4 (четыре) балла, зачтено:**

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, 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.

**3 (три) балла, 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;
- использование научной терминологии, 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.

**2 (два) балла, не зачтено:**

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

**1 (один) балл, не зачтено:**

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства: тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является: выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а также соответствующую теоретическую подготовленность студентов;

- - выполнение контрольных тестов и нормативов по физической и технической подготовленности.

- Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- - теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета или по темам учебной программы;

- - практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов, контрольного выполнения практических заданий.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Оздоровительная аэробика и ее виды.
  2. Основные базовые шаги аэробики.
  3. Альтернативные шаги аэробики.
  4. Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной аэробике. Основные понятия: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат.
  5. Основные движения руками в аэробике.
  6. Жесты и команды в оздоровительной аэробике.
  7. Методика составления комплекса упражнений по аэробике.
- Понятие «аэробная связка».
8. Степ-аэробика. Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике.
  9. Фитбол-аэробика. Техника безопасности на занятиях по фитбол-аэробике.
  10. Слайд-аэробика: основные средства.
  11. Виды аэробики с элементами танца.
  12. Виды аэробики с элементами единоборств.
  13. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
  14. Основные направления силовой аэробики. Противопоказания к занятиям.
  15. Основы гимнастики: цель, задачи, и методические особенности гимнастики. Техника безопасности на занятиях.
  16. Структура занятия по гимнастике.
  17. Средства оздоровительной гимнастики.
  18. Оздоровительная гимнастика для детей различных возрастных групп.
  19. Оздоровительные занятия гимнастикой для взрослых.
  20. Оздоровительная гимнастика для женщин: особенности занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами.
  21. Оздоровительная гимнастика для беременных женщин.
  22. Оздоровительная гимнастика для пожилых людей;
- Оздоровительная гимнастика для взрослого населения.
23. Элементы хореографии на занятиях гимнастикой
  24. Виды акробатических упражнений.
  25. 11.Профилактика травматизма на занятиях акробатикой.

26. Элементы спортивной аэробики: структура занятий, содержание спортивной аэробики.
27. Средства атлетической гимнастики.
28. Техника безопасности на занятиях.
29. Методика контроля и самоконтроля на занятиях по атлетической гимнастике: тесты для определения физической подготовленности, методы самоконтроля.
30. Общая характеристика аквааэробики. Виды аквааэробики.
31. Хатха-йога как оздоровительная система
32. Хатха-йога при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
33. Виды дыхательной гимнастики
34. Пилатес как оздоровительная система.
35. Основные и дополнительные принципы пилатеса.
36. Пилатес как средство ЛФК.
37. Основы оздоровительной системы «Калланетика».
38. Основы оздоровительной системы «Стретчинг».

## ПРИМЕРЫ КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ

1. Дать определение понятий «путешествие» и «туризм». Охарактеризовать цели и содержание туристских путешествий.
2. Представить и охарактеризовать систему туристской деятельности. Дать классификацию туристской деятельности.
3. Проанализировать систему управления туристской деятельностью в Республике Беларусь. Раскрыть функции государственных органов управления спортивно-оздоровительным туризмом и общественных туристских организаций.
4. Представить и охарактеризовать виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта.
5. Охарактеризовать содержание вида спорта «спортивный туризм»
6. Охарактеризовать содержание вида спорта «туристско-прикладное многоборье».
7. Представить и охарактеризовать программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность.
8. Дать определение понятия «туристский поход». Проанализировать отличия туристского похода от иных туристских путешествий.
9. Представить классификацию походов на основании их главных целей и задач.
10. Охарактеризовать виды и содержание туристских рекреационных походов. Проанализировать Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
11. Дать определение понятий «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия. Охарактеризовать компоненты туристского потенциала.
12. Дать определение понятий «экологический туризм» и «экологический поход». Охарактеризовать классификацию и содержание экологических походов.
13. Дать определение понятий «краеведение» и «краеведческий поход». Охарактеризовать цели и содержание краеведческих походов с учащимися; особенности маршрута краеведческого похода и объекты краеведения.
14. Проанализировать методические основы выбора района для совершения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.

15. Дать определение понятию «классифицированный маршрут» спортивного похода. Представить нормативные требования, определяющие категорию сложности спортивного туристского похода

16. Охарактеризовать спортивные походы по классифицированным маршрутам.

17. Проанализировать методические основы выбора района для совершения спортивного похода.

18. Дать понятие «нитка маршрута»; ее составные элементы и разновидности тактической схемы. Проанализировать методику разработки нитки маршрута многодневного похода.

19. Представить и охарактеризовать задачи и содержание стадий подготовки туристского похода, дать системную характеристику.

20. Дать определение понятиям «риск» и «фактор риска» в приложении к рекреационному и спортивному туризму. Представить классификацию факторов риска.

21. Представить и охарактеризовать объективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристской деятельности.

22. Представить и охарактеризовать субъективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристской деятельности.

23. Представить и охарактеризовать факторы, определяющие успешность и безопасность рекреационной и спортивной туристской деятельности.

24. Охарактеризовать классификацию туристского снаряжения. Представить основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.

25. Представить критерии выбора походных продуктов питания и методические основы разработки продуктовой раскладки (эмпирический метод).

26. Раскрыть особенности методики составления меню питания и продуктовой раскладки оздоровительного похода выходного дня.

27. Проанализировать характерное снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии его качества).

28. Представить требования к туристской одежде и обуви, применяемой в пеших и лыжных походах по территории Республики Беларусь.

29. Охарактеризовать виды «ходовой» и «бивачной» одежды, их конструктивные особенности и критерии качества.

30. Раскрыть особенности методики разработки раскладки группового снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.

31. Раскрыть особенности методики комплектования медицинской походной аптечки. Характерные лекарственные средства, материалы и инструменты; правила их упаковки, транспортировки, применения.

32. Представить определение понятий «естественные препятствия» и «классифицированные участки» маршрута спортивных туристских походов. Проанализировать характерные типы локальных и протяженных естественных препятствий на маршрутах пеших походов по территории Республики Беларусь.

33. Охарактеризовать классификацию лесных и заболоченных участков местности по степени проходимости. Проанализировать технику и тактику передвижения туристов по лесным и заболоченным участкам в пеших походах.

34. Проанализировать технику способов переправ через водные препятствия на маршруте похода.

35. Дать определение понятию системы полиспаста и представить порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.

36. Охарактеризовать узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой.

37. Проанализировать способы транспортировки пострадавшего в туристских походах.

38. Представить и охарактеризовать топографическую подготовку. Охарактеризовать содержание топографической подготовки туриста.

39. Дать определение топографической карте. Представить классификацию карт.

40. Охарактеризовать топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.

41. Охарактеризовать способы изображения рельефа на картах.

42. Дать определение понятию азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.

43. Представить и охарактеризовать компас и измерение азимутов по карте.

44. Проанализировать технику ориентирования на местности

45. Проанализировать технику ориентирования на местности с помощью карты и компаса.

46. Представить и охарактеризовать способы определения направлений  
(сторон света).

47. Представить и охарактеризовать приемы (способы) измерения на местности.
48. Представить и охарактеризовать способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.
49. Раскрыть особенности определения ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.
50. Проанализировать технику бивачных работ.
51. Представить классификацию туристских соревнований.
52. Представить характеристика туристских слетов как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий. Цели проведения, программа, содержание дистанций туристских слетов.
53. Охарактеризовать туристско-прикладные многоборья (ТПМ): группы соревнований; виды и классы дистанций. Содержание дистанций ТПМ (на примере дистанций соревнований в технике горно-пешеходного туризма).
54. Представить и охарактеризовать организацию туристских соревнований: характерные задачи этапов подготовки и проведения соревнований. Содержание Положения о туристских соревнованиях.
55. Проанализировать методика классифицирования дистанций туристско-прикладных многоборий (ТПМ) и определение суммарного показателя сложности дистанций и этапов ТПМ (на примере соревнований в технике горнопешеходного туризма).
56. Проанализировать методические основы планирования и постановки на местности дистанций и этапов туристско-прикладных многоборий (на примере соревнований класса «новичков» в технике горно-пешеходного туризма).
57. Представить и охарактеризовать состав судейской коллегии туристских соревнований. Обязанности и функции главного судьи, главного секретаря и иных членов судейской коллегии.
58. Охарактеризовать содержание «Правил проведения туристских походов». Требования их к руководителям и участникам.
59. Охарактеризовать содержание «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях». Требования «Инструкции» к их участникам и руководителям.
60. Раскрыть особенности выполнения и присвоения разрядов в виде спорта «Спортивный туризм» и «Туристско-прикладного многоборья». Разрядные требования.

## **ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Практическое задание №1**

Тема 10.6.2 Методика проведения урока по бадминтону.

1. Составить план-конспект урока по бадминтону.
2. Провести основную часть занятия по бадминтону.

### **Практическое задание №2**

Тема 6.2.4. Составление и проведение комплекса упражнений по базовой аэробике (аэробной связки) на 16 и 32 счета.

1. Составить комплекс упражнений по аэробике на 16 или 32 счета (по заданию преподавателя)
2. Проведение аэробной связки под музыкальное сопровождение с использованием жестов и команд.

### **Практическое задание №3**

Тема 9.6.2 Методика проведения урока по настольному теннису.  
Проведение частей урока.

1. Составить план-конспект урока по настольному теннису (по теме, выбранной преподавателем).
2. Провести, указанную преподавателем, часть занятия, в соответствии с планом- конспектом.

### **Практическое задание №4**

Тема 10.6.2 Методика проведения урока по бадминтону.

1. Составить план-конспект урока по бадминтону.
2. Провести основную часть занятия по бадминтону.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

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	2	3	4
ТиМФВ	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры: темы 1.3–1.7	Протокол № 11 от 25.05.2023
Основы ОФК	Кафедра теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме	Раздел 1. Введение в специальность: темы 1.1–1.8	Протокол № 11 от 25.05.2023
Биомеханика	Медико-биологических основ физического воспитания	Тема 2.3 Энергетические характеристики двигательных действий Тема 2.5 Статика	Протокол № 11 от 25.05.2023
Спортивная медицина	Медико-биологических основ физического воспитания	Тема 1.2 Общее понятие о физическом развитии и здоровье Тема 3.3 Система внешнего дыхания и основные методы обследования	Протокол № 11 от 25.05.2023
Теория и методика оздоровительной физической культуры	Кафедра теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме	Тема 4.3 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	Протокол № 11 от 25.05.2023