

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
 Пашин А.А.  
« 25 » июня 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.08.02 ШЕЙПИНГ**

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль подготовки ) Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Пенза, 2019

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Шейпинг» является формирование у выпускника систематизированных знаний в области шейпинга.

Задачи дисциплины: формирование у студентов специальных знаний в области теории и методики преподавания шейпинга, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков; развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения системой шейпинга и профессиональными двигательными умениями и навыками; формирование организаторских и профессиональных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.02 Шейпинг относится к Блоку 1. Дисциплины (модули), по выбору.

Для освоения данной дисциплины студенты используют знания и умения, полученные по ранее изученным дисциплинам: основы анатомии, теоретические основы физической культуры, педагогика, гимнастика с методикой преподавания.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, включают в себя:

- знание закономерностей, принципов, методов педагогического процесса;
- знание строения и функционирования систем организма;
- умения анализировать свойства психики и особенностей формирования личности участников педагогического процесса.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины Шейпинг

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
ПК-6	ПК-6 Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различными нозологическими, возрастными и гендерными группами с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств физической	ИПК-6.1. Осуществляет отбор, ранжирует и корректирует виды и формы планирования, разработки и реализации комплекса реабилитационных мероприятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры; морфофункциональные, социально-психологические	Знать: методику подготовки в шейпинга; об основах педагогического мастерства и методического мастерства педагога-тренера в области шейпинга, методику подготовки в шейпинге, принцип подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса; методы и приемы выполнения движений; основы методики обучения, тренировки; позиции и положения рук, ног, о возрастно-половых закономерностях развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях шейпингом.

культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применить технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиологии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.

особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп; теоретические и практические навыки организации и осуществления индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии с использованием технических средств реабилитации; регулирует физические нагрузки занимающихся; классифицирует физические упражнения в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечнососудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.  
ИПК-6.2. Планирует и

осуществляет контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного и комплексного реабилитационного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов; взаимодействует с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов; использует методы мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определяет приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической

ПК-7	<p>Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений,</p>	<p>реабилитации; составляет индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. ИПК-6.3. Прогнозирует и корректирует результаты комплексной и физической реабилитации; реализует технологии использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации (тренажеры и технические устройства); управляет физической нагрузкой занимающихся; определяет оптимальный набор средств и методов физической реабилитации; определяет двигательный режим, индивидуальные границы применяемых воздействий в процессе физической реабилитации. ИПК-7.1. Определяет закономерности и пути решения в развитии различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных и третичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих</p>	<p>Уметь: применять методику тренировочного процесса в различных видах шейпинга, разрабатывать учебные планы и программы занятий различных видов шейпинга с лицами различного возраста, составить комбинации различной направленности и сложности; реализовывать воспитание физических качеств, в том числе во время разминки, заминки и основной части; формулировать и реализовывать задачи к уроку</p>
------	---	--	---

<p>улучшения функционального состояния организма обучающегося; способен проводить коррекционно развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.</p>	<p>основному дефекту, заболеванию и поражению; конкретизирует перечень и содержание мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). ИПК-7.2. Определяет и конкретизирует основные направления профилактической работы по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); подбирает и реализует комплекс мероприятий по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха, по формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом, по социализации занимающихся. ИПК-7.3. Использует навыками применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения</p>	<p>шейпинга, осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий шейпингом с использованием инструментальных методик. Владеть: владеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами аэробики в процессе самообразования и самосовершенствования, всеми программами занятий по шейпингу, методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми элементов шейпинга и развития двигательных способностей и находить методику их устранения, методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях педагогической деятельности.</p>
--	--	--

	возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний; навыками проведения комплексов физических упражнений для предупреждения вторичных отклонений и сопутствующих заболевания.	
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Шейпинг» очная форма обучения

##### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, 27 часов лабораторных занятий, 44,75 часа самостоятельная работа, 0,25 часа иная контактная деятельность.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)							
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа				собеседование	коллоквиум	тест	контрольная работа	реферат	эссе и иные творческие работы	Письменный опрос	Проверка комплексов упражнений практическая
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к практическим	Реферат, эссе и др.	Подготовка к зачету								
1.	Тема 1. Возникновение и развитие шейпинга в России и за рубежом Шейпинг как эффективное средство для укрепления здоровья.	7	1	8			3	5											х
2.	Тема 2. Структура и содержание занятия по шейпингу.	7	2	8			3	5										х	х
3	Тема 3. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.	7	3	8			3	5										х	х
4.	Тема 4. Физические качества занимающихся шейпингом и морфофункциональные особенности.	7	4	8			3	5										х	х



5.	Тема 5. Методы проведения силовой тренировки.	7	5	8			3	5										х	х
6.	Тема 6. Сочетание физических тренировок и питания при управлении массой и составом тела.	7	6	8			3	5										х	х
7.	Тема 7. Стретчинг на занятиях шейпингом.	7	7	8			3											х	х
8.	Тема 8. Организация и проведение «Конкурс по шейпингу».	7	8	8			3	5										х	х
9.	Тема 9. Особенности занятий шейпинг.	7	9	7,75			3	4,75			х							х	х
	Общая трудоемкость, в часах			71,75			27	44,75				Промежуточная аттестация							
												Форма				Семестр			
												Экзамен				6			

#### 4. Структура и содержание дисциплины Шейпинг заочная форма обучения

##### 4.1.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа: 8,25 часа контактная работа (8 часов лабораторные занятия, иная контактная работа), 59,75 часов – самостоятельная работа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)							
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа			собеседование	коллоквиум	тест	контрольная работа	реферат	эссе и иные творческие работы	Письменный опрос	Проверка комплексов упражнений практическая
				Всего	Иная контактная деятельность	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к практическим								
1.	Тема 1. Возникновение и развитие шейпинга в России и за рубежом Шейпинг как эффективное средство для укрепления здоровья. Структура и содержание занятия по шейпингу. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.	4		2			2	14,9	x								
2.	Тема 2. Физические качества занимающихся шейпингом и морфофункциональные особенности.	4		2			2	14,9	x							x	x
3	Тема 3. . Методы проведения силовой тренировки. Стретчинг на занятиях	4		2			2	14,9	x							x	x

	шейпингом.																		
4.	Тема 4. Сочетание физических тренировок и питания при управлении массой и составом тела. Организация и проведение «Конкурс по шейпингу». Особенности занятий шейпингом в школе	4		2			2	15,05	x									x	x
	Общая трудоемкость, в часах			8,25	0,25		8	59,75				Промежуточная аттестация							
												Форма				Семестр			
												Экзамен				4			

## 4.2. Содержание дисциплины

**Тема 1.** Возникновение и развитие шейпинга в России и за рубежом Шейпинг как эффективное средство для укрепления здоровья.

Возникновение и развитие шейпинга в России и за рубежом. Соревнования по шейпингу, эволюция правил, техники, тактики. Перспективы развития шейпинга.

Шейпинг как эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста, объединяющее упражнения аэробики и атлетической гимнастики. Имеет большую популярность среди женщин. Дозирование физической нагрузки при занятиях шейпингом. Врачебный контроль за состоянием физического развития и функциональной подготовленностью занимающихся.

**Тема 2.** Структура и содержание занятия по шейпингу.

Структура занятия шейпингом. Требования к занятиям оздоровительной направленности. Разучивание базовых шагов аэробики. Упражнения для мышц спины, пресса, плечевого пояса, наружной и внутренней поверхности бедра, передней и задней поверхности бедра. Упражнения стретчинга.

**Тема 3.** Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.

Совершенствование техники упражнений шейпинга. Подбор упражнений для подготовительной части урока. Подбор упражнений для основной части урока. Подбор упражнений для заключительной части урока.

**Тема 4.** Физические качества занимающихся шейпингом и морфофункциональные особенности.

Особенности развития физических качеств на занятиях шейпингом. Учет индивидуальных особенностей занимающихся шейпингом.

Оздоровительное влияние занятий шейпингом. Технология и организация проведения занятий по шейпингу. Определение воздействия на организм нагрузок различной интенсивности по ЧСС. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся (детьми, пожилыми людьми).

**Тема 5.** Методы проведения силовой тренировки.

Упражнения для развития силы. Метод повторных усилий. Метод «до отказа». Организация силовой тренировки. Особенности силовой тренировки для девушек.

**Тема 6.** Сочетание физических тренировок и питания при управлении массой и составом тела.

Основные принципы питания. Биологические механизмы управления составом и массой тела. Практические аспекты регулирования составом и массой тела. Физическая тренировка.

**Тема 7.** Стретчинг на занятиях шейпингом.

Методы стретчинга: пассивный статический стретчинг, активный статический стретчинг, пассивный динамический стретчинг, активный динамический стретчинг, антоганистический стретчинг, агонистический стретчинг. Планирование стретчинг тренировок. Срочные и отсроченные эффекты стретчинга.

**Тема 8.** Организация и проведение «Конкурс по шейпингу».

Подготовительный период: определение учредителей и спонсоров, образование Оргкомитет и главной судейской коллегии, судейских бригад, секретарей, подготовка основных документов, отбор участниц. Основной период: проведение конкурса, основные номинации конкурса, подведение итогов.

**Тема 9.** Особенности занятий шейпингом.

Нормативно-правовая база введения занятий шейпингом. Тестирование занимающихся. Особенности методики составления комплексов упражнений для учащихся.

## 5. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении занятий используются следующие образовательные технологии: лекции, практические занятия с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий таких как: ролевая игра «Организация и проведения конкурса по шейпингу».

В основу реализации данной программы положен принцип творческого подхода, свободы выбора, включение ситуации успеха и стимуляции студентов за счет моделирования сдачи зачета по частям и в целом, при самостоятельном определении своей уровневой готовности к восприятию изучаемого. Большая часть учебного материала осваивается студентами самостоятельно при непосредственной консультации с педагогом и возможности альтернативных вариантов изучения материала, сроков и уровневых траекторий каждого студента.

### 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

#### 6.1. План самостоятельной работы студентов заочной формы обучения

№ недели	Вид учебной работы	Рекомендуемая литература (№ п/п)	Кол-во часов
1	2	3	4
1,2	<i>Подготовка к практическому занятию:</i> - место шейпинга среди других форм оздоровительной физической культуры; - оздоравливающий эффект физической тренировки шейпингом; - этапы развития шейпинга. - задачи, средства и требования к проведению отдельных частей занятия по шейпингу; - особенности занятий шейпингом с различным контингентом; - плотность занятия и приемы регулирования физической и функциональной нагрузки.	Осн.: 1 Доп.: 1,2,3,4,5	5
3,4	<i>Подготовка к практическому занятию:</i> - принципы стато – динамической тренировки; - подбор упражнений стато – динамического характера для различных групп мышц. Измерить свои антропометрические показатели и занести их в индивидуальную карту - развитие координационных способностей - развитие гибкости - развитие скоростно-силовых способностей - развитие силовых качеств Составить комплекс из 6 – 8 упражнений (по выбору) для: мышц спины, мышц пресса, плечевого пояса, внутренней и внешней поверхности бедра, передней и задней поверхности	Осн.: 1 Доп.: 1,2,3,4,5	5

	<p>бедра. Составить комплекс из 6 – 8 упражнений (по выбору) для развития силы, гибкости, координации движений. Обязательно указать дозировку упражнений.</p>		
5,6	<p><i>Подготовка к практическому занятию:</i> - развитие координационных способностей - развитие гибкости - развитие скоростно-силовых способностей - развитие силовых качеств Составить комплекс из 6 – 8 упражнений (по выбору) для: мышц спины, мышц пресса, плечевого пояса, внутренней и внешней поверхности бедра, передней и задней поверхности бедра. Составить комплекс из 6 – 8 упражнений (по выбору) для развития силы, гибкости, координации движений. Обязательно указать дозировку упражнений.</p>	<p>Осн.: 1 Доп.: 1,2,3,4,5</p>	5
7,8	<p><i>Подготовка к практическому занятию:</i> - режимы работы мышц; - разновидности силы и средства её развития; - возрастные особенности силовой тренировки. - стретчинг в подготовительной части занятия; - стретчинг в заключительной части занятия; - стретчинг как отдельное занятие. Составить комплекс упражнений стретчинга под музыку</p>	<p>Осн.: 1 Доп.: 1,2,3,4,5</p>	5
9,10	<p><i>Подготовка к практическому занятию:</i> - правила приёма пищи; - организация питания в дни отдыха и в дни тренировок; - способы потребления меньшего количества пищи. Составить себе рацион питания на неделю.</p>	<p>Осн.: 1 Доп.: 1,2,3,4,5</p>	5
11,12	<p><i>Подготовка к практическому занятию:</i> - характеристика правил по проведению конкурсов; - правила судейство конкурса по шейпингу; - подготовка документов для проведения конкурса - составить комплексы упражнения для детей разного возраста; - раскрыть методические особенности занятий шейпингом в школе.</p>	<p>Осн.:1 Доп.: 1,2,3,4,5</p>	4,75
	<i>Всего</i>		44,75

### 6.1.1 План самостоятельной работы студентов заочной формы обучения

№ п.п.	Вид учебной работы	Рекомендуемая литература (№ п/п)	Кол-во часов
1	2	3	4
1	<p><i>Подготовка к практическому занятию:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- место шейпинга среди других форм оздоровительной физической культуры;</li> <li>- оздоравливающий эффект физической тренировки шейпингом;</li> <li>- этапы развития шейпинга.</li> <li>- задачи, средства и требования к проведению отдельных частей занятия по шейпингу;</li> <li>- особенности занятий шейпингом с различным контингентом;</li> <li>- плотность занятия и приемы регулирования физической и функциональной нагрузки;</li> <li>- принципы стато – динамической тренировки;</li> <li>- подбор упражнений стато – динамического характера для различных групп мышц.</li> </ul> <p>Измерить свои антропометрические показатели и занести их в индивидуальную карту</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координационных способностей</li> <li>- развитие гибкости</li> <li>- развитие скоростно-силовых способностей</li> <li>- развитие силовых качеств</li> </ul> <p>Составить комплекс из 6 – 8 упражнений (по выбору) для: мышц спины, мышц пресса, плечевого пояса, внутренней и внешней поверхности бедра, передней и задней поверхности бедра.</p> <p>Составить комплекс из 6 – 8 упражнений (по выбору) для развития силы, гибкости, координации движений. Обязательно указать дозировку упражнений.</p>	<p>Осн.: 1</p> <p>Доп.: 1,2,3,4,5</p>	14,9
2	<p><i>Подготовка к практическому занятию:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координационных способностей</li> <li>- развитие гибкости</li> <li>- развитие скоростно-силовых способностей</li> <li>- развитие силовых качеств</li> </ul> <p>Составить комплекс из 6 – 8 упражнений (по выбору) для: мышц спины, мышц пресса, плечевого пояса, внутренней и внешней поверхности бедра, передней и задней поверхности бедра.</p> <p>Составить комплекс из 6 – 8 упражнений (по выбору) для развития силы, гибкости, координации движений. Обязательно указать дозировку упражнений.</p>	<p>Осн.: 1</p> <p>Доп.: 1,2,3,4,5</p>	14,9

	<p><i>Подготовка к практическому занятию:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- режимы работы мышц;</li> <li>- разновидности силы и средства её развития;</li> <li>- возрастные особенности силовой тренировки.</li> <li>- стретчинг в подготовительной части занятия;</li> <li>- стретчинг в заключительной части занятия;</li> <li>- стретчинг как отдельное занятие.</li> </ul> <p>Составить комплекс упражнений стретчинга под музыку</p>		
3	<p><i>Подготовка к практическому занятию:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила приёма пищи;</li> <li>- организация питания в дни отдыха и в дни тренировок;</li> <li>- способы потребления меньшего количества пищи.</li> </ul> <p>Составить себе рацион питания на неделю.</p>	Осн.: 1 Доп.: 1,2,3,4,5	14,9
4	<p><i>Подготовка к практическому занятию:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристика правил по проведению конкурсов;</li> <li>- правила судейство конкурса по шейпингу;</li> <li>- подготовка документов для проведения конкурса</li> <li>- составить комплексы упражнения для детей разного возраста;</li> <li>- раскрыть методические особенности занятий шейпингом в школе.</li> </ul>	Осн.:1 Доп.: 1,2,3,4,5	15,05
	<i>Всего</i>		59,75

## 6.2 Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

### *Контроль освоения компетенций*

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Текущий	Тема 1. Возникновение и развитие шейпинга в России и за рубежом Шейпинг как эффективное средство для укрепления здоровья.	ПК-2 ПК-14
2	Текущий	Тема 2. Структура и содержание занятия по шейпингу.	ПК-2 ПК-14
3	Текущий	Тема 3. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.	ПК-2 ПК-14
4	Текущий	Тема 4. Физические качества занимающихся шейпингом и морфофункциональные особенности.	ПК-2 ПК-14
5	Текущий	Тема 5. Методы проведения силовой тренировки.	ПК-2 ПК-14
6	Текущий	Тема 6. Сочетание физических тренировок и питания при управлении массой и составом тела.	ПК-2 ПК-14
7	Текущий	Тема 7. Стретчинг на занятиях	ПК-2 ПК-14



8	Текущий	шейпингом. Тема 8. Организация и проведение «Конкурс по шейпингу».	ПК-2 ПК-14
9	Текущий	Тема 9. Особенности занятий шейпингом в школе.	ПК-2 ПК-14

### 6.3 Перечень примерных вопросов к зачету

Знать:

1. История появления и развития шейпинга.
2. Место и содержание шейпинга в системе физического воспитания.
3. Характеристика влияния шейпинга на организм занимающихся.
4. Влияния занятий шейпингом на повышение уровня физической подготовленности.
5. Воспитательные воздействия шейпинга на занимающихся.
6. Методики внедрения занятий шейпингом в образовательных учреждениях.
7. Технология и организация проведения занятий по шейпингу.
8. Учет индивидуальных особенностей занимающихся шейпингом.
9. Оздоровительное влияние занятий шейпингом.
10. Шейпинг в системе профессиональной подготовки специалиста по физической

культуры.

11. Питание при занятии шейпингом.
12. Подбор упражнений для подготовительной части урока.
13. Подбор упражнений для основной части урока.
14. Подбор упражнений для заключительной части урока.

Уметь:

15. Определение воздействия на организм нагрузок различной интенсивности по ЧСС.
16. Основные направления развития современного Шейпинга, их краткая

характеристика.

17. Диагностика психофизического состояния занимающихся Шейпингом.
18. Шейпинг в школе.
19. Стретчинг на занятиях шейпингом
20. Методы проведения силовой тренировки.
21. Физические качества занимающихся шейпингом
22. Морфофункциональные особенности занимающихся шейпингом
23. Техника выполнения упражнений шейпинга.
24. Классификация упражнений шейпинга.
25. Структура занятия шейпингом.
26. Особенности содержания занятий шейпингом.
27. Упражнения аэробной части занятий шейпингом.
28. Упражнения партерной части занятий шейпингом.
29. Упражнения заключительной части занятий шейпингом.

Владеть:

30. Организация питания в день тренировок и в дни отдыха.
31. Правила рационального питания при шейпинг тренировках.
32. Шейпинг - как средство физической культуры.
33. Виды шейпинга.
34. Индивидуальные шейпинг программы.
35. Шейпинг-хореография.
36. Аэробные упражнения в шейпинге.
37. Упражнения для проработки основных групп мышц, используемые в шейпинг

программах.

38. Совершенствование техники упражнений шейпинга.

39. Особенности силовой тренировки для девушек.
40. Особенности развития физических качеств при занятиях шейпингом.
41. Воздействия на организм нагрузок различной интенсивности по ЧСС.
42. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся (детьми, пожилыми людьми).

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### дисциплины Шейпинг:

#### а) ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Шейпинг для школы: Учеб.-метод. пособие для учителей ф.к. и для студентов фак. физк. культ. - Арчибасова Е.И., Белугина В.Б., Ляпин Р.И., Рогов А.А. – Пенза, 2002г. – 53с.

#### б) ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика. Нестандартный подход/ С.К. Кучкильдин. – М.: Чистые пруды, 2008. – 31с.

2. Гимнастика: учебник/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М.: КНОРУС, 2013. – 312с.

3. Лисицкая Т.С. Ритмика + пластика. – М.:ФиС, 1987. – 158с.

4. Шмит, Феликс, Тайверс Синтия. Ножки мирового стандарта: эффективная шестинедельная программа приведения в форму ваших, ног, ягодич и бедер/ Пер. с англ. Л.В. Стоцкой. – М.: ННН, 1994.- 63 с.

5. Гимнастика: учебник/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М.: КНОРУС, 2013. – 312с.

#### б) Интернет-ресурсы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>

2. Научная электронная библиотека eLibrary.ru - <http://elibrary.ru/>

3. ЭБС «Консультант студента» - <http://www.studmedlib.ru>

4. Университетская библиотека <http://biblioclub.ru>

5. Всероссийский интернет-педсовет. <http://pedsovet.org/>

6. Инновационная образовательная сеть «Эврика». <http://www.eurekanet.ru/>

7. Образовательное сетевое сообщество - «Сеть творческих учителей. <http://www.it-n.ru/>

8. Открытый класс. Социальная сеть педагогов. Сетевые профессиональные сообщества. <http://www.openclass.ru/>

9. Российский общеобразовательный портал. <http://www.school.edu.ru/>

#### в) Программное обеспечение:

лицензионное ПО:

- ПО «Microsoft» (подписка Eopen); лицензия № 63167487, лицензия № 61853322: Microsoft WindowsXP, MicrosoftOffice 2007 договор № СД-130712001 от 12.07.2013

- ПО Avast Antivirus "Free Antivirus" бесплатная антивирусная программа для операционных систем Windows, Linux, Mac OS

Свободно распространяемое программное обеспечение:


AcrobatReader (свободно распространяемое программное обеспечение)

DjVu Editor (свободно распространяемое программное обеспечение)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины. Гимнастический зал, маты, гимнастическая стенка, зеркала, аудио и видеоаппаратура, аудиокассеты, видеодиски, кинограммы,

Рабочая программа дисциплины Шейпинг составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "19" 09 2017 г. № 942.

Программу составили:

1. Тихонова Ю.И., доцент кафедры "Гимнастика и спортивные игры" 

**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**

Программа одобрена на заседании кафедры "Гимнастика и спортивные игры"

Заведующий кафедрой «ГиСИ»



Д.И. Нестеровский

Протокол № 11

от «24» июня 2019 года

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой "Циклические виды спорта"

Заведующий кафедрой «ЦВС»




А.Н. Иванов

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10

от «24» июня 2019 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта



Беляева В.В.