УТВЕРЖДЕНО

кафедрой технологий фитнеса

протокол от 18.09.2023 № 2

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры» для студентов магистратуры 2 курса**

**заочной формы получения образования**

1. Ретроспективный анализ фитнеса.

2. Характеристика наиболее крупных форм фитнеса: базовая, физическая, оздоровительная, спортивно-ориентированная.

3. Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом.

4. Правила безопасного проведения занятий фитнесом.

5. Характеристика оздоровительной аэробики.

6. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей.

7. Характеристика техники выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет.

8. Характеристика, цель и задачи степ-аэробики.

9. Структура и содержание занятия степ-аэробикой. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-платформе.

10. Особенности проведения занятий степ-аэробикой с различным контингентом занимающихся.

11. Определение понятия «функциональная тренировка», характеристика ее содержания.

12. Структура и содержание занятий функциональной тренировки.

13. Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества.

14. Регулирование нагрузки на занятиях функциональной тренировкой.

15. Характеристика системы пилатес.

16. Базовые принципы системы пилатес.

17. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия по пилатесу.

18. Характеристика упражнений пилатеса, направленных на развитие силы основных мышечных групп, выполняемых из исходных положениях стоя, сидя, лежа.

19. История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уайдера, революционная система М.Ментцера.

20. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия по бодибилдингу.

21. Регулирование нагрузки в занятии бодибилдингом.

22. Организация учебно-тренировочного занятия бодибилдингом в соответствии с поставленной целью и задачами.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

ОСНОВНАЯ

1. Аэробика: теория и методика : учеб. для студентов учреждений высш. образования / под общ. ред. Е. С. Крючек. – М. : Академия, 2018. – 189 с.

2. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика : учеб. пособие / Л. А. Юсупова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 370 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

3. Айенгар, Г. С. Йога в упражнениях. Йога в действии : промежуточ. курс асан и пранаям, составл. по учеб. программе мемор. ин-та Йоги Рамамани Айенгар / Г. С. Айенгар. – Сыктывкар : Фита, 2015. – 192 с.

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

5. Бодибилдинг : пол. пособие / [авт.-сост. Н. В. Белов]. – Минск : Харвест, 2009. – 320 с.

6. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 103 с.

7. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса : ил. рук. / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; [пер. с англ. С. Э. Борич]. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2015. – 240 с.

8. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф,   
Э. Мэтьюз ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2016. – 320 с.

9. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 23.07.2019 г. // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац.цент правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

10. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 2002. – 232 с.

11. Лонг, Р. Анатомия виньяса-флоу и асан, выполняемых стоя : [пер.   
с англ.] / Р. Лонг. – Минск : Попурри, 2016. – 223 с.

12. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 138 с.

13. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : в ред. от 9 янв. 2018 г., № 92-З // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

14. Основы персональной тренировки : кн. для фитнес-тренера / под ред. В. Э. Роджера, Т. Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.

15. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие для студентов спец. мед. групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафинятова ; Поволж. гос. технолог. ун-т. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. – 32 с.

16. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

17. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундамент. курс / Д. Уайдер. – М. : Уайдер спорт-СУ, 1993. – 166 с.