

УТВЕРЖДЕНО  
кафедрой технологий фитнеса  
протокол № 11 от 13.06.2025

**ПРОГРАММНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
по учебной дисциплине «Технология программирования занятий  
оздоровительной направленности» для студентов магистратуры  
1 курса дневной формы получения образования, 2 курса заочной формы  
получения образования  
для специальности 7-06 1012-01 «Физическая культура и спорт»  
на 2025/2026 учебный год

1. Основные термины и понятия, применяемые в сфере фитнеса. Соотношение понятий «оздоровительная физическая культура» и «фитнес».
2. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности.
3. Классификация фитнес-программ в зависимости от форм занятий (организованных и самостоятельных, групповых и индивидуальных), направленности применяемых физических нагрузок (избирательные и комплексные, силовые и аэробные).
4. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ.
5. Требования к составлению программ занятий оздоровительным фитнесом.
6. Последовательность действий для составления фитнес-программ.
7. Получение субъективной и объективной информации о состоянии здоровья.
8. Фитнес-тестирование. Характеристика методов, направленных на определение физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся.
9. Анкетирование. Структура и характер анкет. Составление анкет.
10. Антропометрические методы. Измерение весо-ростовых показателей, обхватных размеров тела (груди и плеча в спокойном состоянии, талии, предплечья, таза, бедра, голени).
11. Функциональное тестирование. Измерение ЧСС в покое, АД, ЖЕЛ.
12. Контрольно-педагогические испытания. Определение у занимающихся развития основных двигательных способностей: силы, выносливости, гибкости.
13. Аэробная выносливость. Факторы, определяющие проявление аэробной выносливости.
14. Воздействие нагрузок аэробной направленности на функции и системы организма. Критерии оздоровительной ценности аэробных упражнений.
15. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробной выносливости.

16. Задачи занятий аэробной направленности. Методы воспитания аэробной выносливости: непрерывно-равномерный, непрерывно-вариативный, интервальный, круговой тренировки.

17. Основные параметры нагрузки занятий аэробной направленности: продолжительность, интенсивность.

18. Динамика увеличения нагрузок в цикле занятий аэробной направленности.

19. Разработка индивидуальной программы занятий аэробной направленности.

20. Виды силовых способностей: максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности.

21. Факторы, от которых зависит проявление силовых способностей. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, изометрический.

22. Воздействие нагрузок силовой направленности на функции и системы организма.

23. Компоненты тренировочных программ для повышения силовых способностей.

24. Задачи занятий силовой направленности. Методы воспитания силовых способностей.

25. Классификация силовых упражнений.

26. Определение величины отягощения, количества повторений, подходов, интервалов отдыха между повторениями и подходами.

27. Разработка индивидуальной программы занятий с отягощениями.

28. Сочетание нагрузок аэробной и силовой направленности в одном занятии и цикле занятий оздоровительным фитнесом.

29. Требования к составлению программ комплексной направленности.

30. Разработка индивидуальной программы занятий комплексной направленности.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **ОСНОВНАЯ**

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

2. Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) : учеб. пособие / Ф. Г. Бурякин. – М. : РУСАЙНС, 2021. – 368 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

3. Верхушанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхушанский. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2019. – 184 с.

4. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» : утв. постановлением М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 27 февр. 2023 г. № 10 // ilex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2025).

5. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Науковий світ, 2008. – 197 с.

6. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

7. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 янв. 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. от 8 июля 2024 г. № 22-З // ilex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2025).

8. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г., № 200-З // ilex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2025).

9. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика : учеб.-метод. пособие / В. П. Липовка [и др.] ; под ред. В. П. Липовка. – СПб. : Политехн. ун-т, 2014. – 87 с.

10. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 392 с. : ил., табл. – Библиог.: с. 379-391

11. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

12. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.