УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____Н.А.Квятковская
15.06.2026

**ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

к экзамену по учебной дисциплине «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» для студентов 1 курса заочной формы получения образования специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация: Оздоровительная физическая культура на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры.
2. Условные знаки спортивной карты и топографической карты: классификация знаков, их определение.
3. Понятие «туристский поход» и классификация туристских походов.
4. Природные рекреационные и лечебные ресурсы, используемые в оздоровительных туристских походах.
5. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм.
6. Понятие «техника туризма» и «тактика туризма» и их классификация.
7. Методика выбора района и разработки маршрута краеведческих и оздоровительных туристских походов выходного дня, туристских прогулок.
8. Понятие «нитка маршрута». Методика разработки нитки маршрута рекреационного похода (на примере похода выходного дня).
9. Методика разработки плана похода, рекреационных и экскурсионных мероприятий на маршруте.
10. Планирование уровня физической нагрузки для участников походов.
11. Классификация туристского снаряжения. Основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.
12. Характерное снаряжение для проведения пеших, велосипедных и байдарочных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии их качества).
13. Методика комплектования медицинской походной аптечки. Характерные лекарственные средства, материалы и инструменты; правила их упаковки, транспортировки, применения.
14. Понятия «продуктовая раскладка» и «рацион питания» туристов. Критерии выбора походных продуктов питания. Методика составления меню питания и продуктовой раскладки туристского похода (на примере оздоровительного похода выходного дня).
15. Методика разработки раскладки группового походного снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.

16. Техника приготовления горячего питания в лесной и безлесой зоне, зимой и в межсезонье. Виды костров и их применение.

17. Требования к туристской экипировке, применяемой в походах по территории Республики Беларусь. Виды туристской одежды и обуви, их главные конструктивные особенности и критерии качества.

18. Требования, предъявляемые к руководителям и участникам туристских походов. Распределение обязанностей в группе.

19. Особенности техники организации ночлега туристской группы и применяемого бивачного снаряжения в лесной зоне, зимой и в межсезонье.

20. Гигиена туристов в походных условиях. Содержание и назначение гигиенических мероприятий.

21. Характерные травмы и заболевания туристов в походных условиях. Основы диагностики и оказания первой помощи пострадавшим в походных условиях.

22. Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика».

23. История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи.

24. Влияние физических упражнений аэробной направленности на организм занимающихся.

25. Профилактика травматизма на занятиях оздоровительной аэробикой.

26. Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.

27. Классификация оздоровительной аэробики.

28. Виды и разновидности оздоровительной аэробики.

29. Характеристика базовой аэробики.

30. Характеристика аэробики с использованием спортивного оборудования и инвентаря (степ-аэробика, босу-аэробика, кор-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, сайкл-аэробика).

31. Характеристика танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, балли-дэнс, ирландские танцы, зумба).

32. Характеристика аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств (бокс, ки-бо, тай-бо, каратэ, капоэйра).

33. Характеристика аэробики с элементами восточных оздоровительных систем (йога, пилатес, ушу).

34. Характеристика аквааэробики.

35. Характеристика силовой аэробики, калланетики.

36. Характеристика стретчинга.

37. Трехчастная структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части.

38. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий оздоровительной аэробикой, варианты ее построения.

39. Подготовительная часть (разминка), задачи и содержание. Заключительная часть (заминка), задачи, содержание.

40. Основная часть, задачи, структура и содержание. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий.

41. Базовые упражнения (шаги) оздоровительной аэробики. Низкоударная и высокоударная техники выполнения базовых шагов.

42. Формирование музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой: музыкальная доля, такт и музыкальная фраза.

43. Вербальная (речевые обозначения) и невербальная (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения) коммуникации.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 15 от 15.06.2026

## 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. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и К, 2018. – 255 с.

3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

4. 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

5. Вяткин, Л. Д. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 221 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. 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.

8. Махов, С. Организация безопасности активного туризма : учеб.-метод. пособие для высш. профессион. образования / С. Махов ; Межрегион. акад. безопасности и выживания. – Орел : МАБИВ, 2014. – 126 с.

9. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.

10. 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.

11. Оздоровительная аэробика : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т ; [сост.: Е. Н. Слободняк, О. Г. Петровская]. – Минск : БНТУ, 2013. – 82 с.

12. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Башк. гос. пед. ун-т им. М. Акмуллы ; сост.: М. Г. Абдуллин [и др.]. – Уфа : БГПУ, 2013. – 64 с.

13. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, Каф. спорт. игр и гимнастики. – Витебск : ВГУ, 2016. – 44 с.

14. Подлисских, В. Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы : пособие / В. Е. Подлисских, В. М. Литвинович ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 143 с.

15. 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.

16. Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2014. – 424 с.

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

18. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 422 с.

19. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / [сост. В. И. Ганопольский]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.