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 5 курса заочной формы получения образования направления специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» и специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация: Оздоровительная физическая культура
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Сила как интегральное физическое качество.
2. Виды силовых способностей: максимальная и скоростная сила, силовая выносливость.
3. Воздействие систематических занятий силовой направленности на организм человека.
4. Факторы, от которых зависят силовые способности: собственно-мышечные факторы и координационная группа факторов.
5. Компоненты, влияющие на рост мышц и увеличение силы.
6. Методы развития силовых способностей.
7. Виды силовых упражнений, их преимущества и недостатки.
8. Профилактика травматизма на занятиях силовой направленности.
9. Понятие нагрузка, ее основные параметры.
10. Динамический и статический режимы работы мышц.
11. Нормирование нагрузок, направленных на развитие силовой выносливости динамическими упражнениями.
12. Нормирование нагрузок, направленных на развитие силовой выносливости статическими упражнениями.
13. Методические приемы, эффективно воздействующие на развитие силовых способностей.
14. Анатомия мышц таза, бедра и голени.
15. Силовые упражнения для мышц таза, бедра и голени, техника выполнения движений.
16. Конструирование комплексов силовых упражнений, направленных на развитие мышц таза, бедра и голени.
17. Анатомия мышц живота и спины.
18. Силовые упражнения для мышц живота и спины, техника выполнения движений.
19. Конструирование комплексов силовых упражнений, направленных на развитие мышц живота и спины.
20. Анатомия мышц рук и плечевого пояса, грудных мышц.

21. Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса, грудных мышц, техника выполнения движений.

22. Конструирование комплексов силовых упражнений, направленных на развитие мышц рук и плечевого пояса, грудных мышц.

23. Техника выполнения силовых упражнений с внешним сопротивлением: гантелями, бодибарами, медболами, пампами, дисками, резиновыми амортизаторами, эластичными лентами, фитнес-резинками.

24. Техника выполнения силовых упражнений на степ-платформе, с фитболами.

25. Конструирование комплексов силовых упражнений с внешним сопротивлением, направленных на развитие различных мышечных групп.

26. Методические основы круговой тренировки.

27. Основные виды круговой тренировки: непрерывное длительное выполнение упражнений умеренной интенсивности; интервальное выполнение упражнений с короткими паузами отдыха; интервальное выполнение упражнений с полными паузами отдыха.

28. Конструирование комплексов силовых упражнений круговой тренировки, проведение круговой тренировки.

29. Основные способы дозирования нагрузки силовой направленности: повышение и (или) уменьшение объема и интенсивности выполняемых упражнений.

30. Контроль физического состояния при занятиях силовой направленности.

31. Функциональная тренировка, ее содержание и особенности проведения занятий.

32. Отличия функциональной тренировки от силовой.

33. Трехчастная структура занятий по функциональной тренировке.

34. Особенности и правила применения упражнений силовой, координационной, танцевальной направленности, упражнений на растягивание.

35. Модификация комплексов функциональной тренировки.

36. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений различной направленности с использованием внешнего сопротивления (количество повторений и серий, вес отягощения, скорость и темп движения, продолжительность пауз отдыха).

37. Статические, динамические и статодинамические двигательные действия в функциональной тренировке.

38. Интервальная тренировка, ее характеристика.

39. Содержание высокоинтенсивных и низкоинтенсивных периодов в интервальной тренировке.

40. Система тренировок табата.

41. Контроль физического состояния на занятиях функциональной и интервальной тренировками.

42. История создания и использования подвесных систем (петли TRX).

43. Преимущества тренировок на подвесных системах.

44. Особенности эксплуатации и технические характеристики подвесных систем.

45. Особенности регулировки нагрузки при выполнении упражнений на подвесных системах (петли TRX).

46. Двигательный контроль при выполнении физических упражнений на подвесных системах.

47. Дыхание при выполнении упражнений на подвесных системах для стабилизации мышц туловища.

48. Техника выполнения физических упражнений на подвесных системах (петли TRX), направленных на развитие мышц ног, рук, спины и груди.

49. Методические особенности построения занятия на подвесных системах (петли TRX).

50. Особенности использования подвесных систем в проведении подготовительной, основной и заключительной частей занятий.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 15 от 15.06.2026

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. 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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

2. Антонович, С. И. Масса, или правда о питании, добавках и «химии» в бодибилдинге / С. И. Антонович. – Минск : БОФФ, 2016. – 511 с.

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

4. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла ; [пер. с англ. С. Э. Борича]. – Минск : Попурри, 2015. – 140 с.

5. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин : [пер. с англ.] / под ред. А. Кэмпбелла. – [2-е изд.]. – Минск : Попурри, 2013. – 462 с.

6. Люн, К. Тренировки с подвесными ремнями / К. Люн, Л. Чоу ; пер. с англ. В. М. Боженов. – Минск : Попурри, 2016. – 144 с.

7. 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.

8. 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.

9. Струков, С. Основы фитнес тренировки 2.0 / С. Струков. – М. : [б. и.], 2015. – 502 с.

10. 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.

11. 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.

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

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

14. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнесс / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

15. Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга : [пер. с англ.] / Н. Эванс. – Минск : Попурри, 2016. – 240 с.