УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____Н.А.Квятковская
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к зачету 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. Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры.
2. Определение понятия «бодибилдинг», его цель и задачи.
3. История развития бодибилдинга.
4. Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, спортивному оборудованию и инвентарю.
5. Свободные отягощения.
6. Тренажерные устройства, виды тренажерных устройств.
7. Влияние бодибилдинга на основные функции человека.
8. Структура и содержание занятий бодибилдингом.
9. Алгоритм проведения занятий бодибилдингом.
10. Объем, интенсивность, величина физической нагрузки на занятиях бодибилдингом.
11. Базовые упражнения бодибилдинга, направленные на развитие четырехглавой мышцы бедра; двуглавой мышцы бедра; мышц груди; мышц спины; дельтовидных мышц; двуглавой мышцы плеча; трехглавой мышцы плеча; мышц живота.
12. Техника выполнения специальных упражнений по бодибилдингу: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сеты».
13. Методика систем М.Ментцера, Ч.Атласа, Б.Гофмана, Д.Вейдера.
14. Специальные упражнения, направленные на развитие: четырехглавой мышцы бедра; двуглавой мышцы бедра; мышц голени; мышц груди; мышц спины; дельтовидных мышц; двуглавой мышцы плеча; трехглавой мышцы плеча; мышц живота.
15. Силовые способности и факторы, обуславливающие их проявление.
16. Методика развития силовых способностей.
17. Методика направленного развития собственно силовых способностей.
18. Методика наплаванного развития силовой выносливости.
19. Виды силовых способностей.

20. Уступающий, преодолевающий, изометрический режимы работы мышц.

21. Особенности проведения занятий с группой и индивидуально бодибилдингом.

22. Контрольные упражнения (тесты), применяемые для тестирования силовых способностей.

23. Особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия в зависимости от задач (гипертрофия скелетной мускулатуры, снижение жирового компонента, развитие аэробных способностей).

24. Методика постоянно увеличивающегося отягощения.

25. Методика «читинга».

26. Методика пикового напряжения.

27. Методика форсированных повторений.

28. Методика супер-серии.

29. Методика продолженных напряжений.

30. Методика «трисета».

31. Методика «21».

32. Методика частичного уменьшения веса.

33. Методика «дроп-сет».

34. Методика «отдых–пауза».

35. Методика статических напряжений.

36. Методика «негативных» повторов.

37. Методика круговой тренировки.

38. Методика «100 повторений».

39. Методика приоритета.

40. Методика организации и проведения занятий бодибилдингом с различным контингентом занимающихся.

41. Методика организации и проведения занятий бодибилдингом с использованием сплит-программы для подготовленных занимающихся.

42. Методика организации и проведения индивидуальных занятий бодибилдингом с астениками, нормостениками, гиперстениками.

43. Средства восстановления, используемые при занятиях бодибилдингом.

44. Рациональное и сбалансированное питание.

45. Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

46. Энерготраты и режим питания при занятиях силовой направленности.

47. Регуляция массы тела.

48. Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма при занятиях бодибилдингом.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 15 от 15.06.2026

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. История развития культуризма (бодибилдинга) в Беларуси (1946–1992 гг.) : пособие / В. Ю. Бурковский [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2017. – 139 с.

2. 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

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

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

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

6. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин : [пер. с англ.] / под ред. А. Кэмпбелла. – [2-е изд.]. – Минск : Попурри, 2013. – 462 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. Петров, М. Н. Современный бодибилдинг / М. Н. Петров. – Минск : Харвест, 2016. – 240 с.

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

11. 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.

12. 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.

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

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

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

16. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 844 с.

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